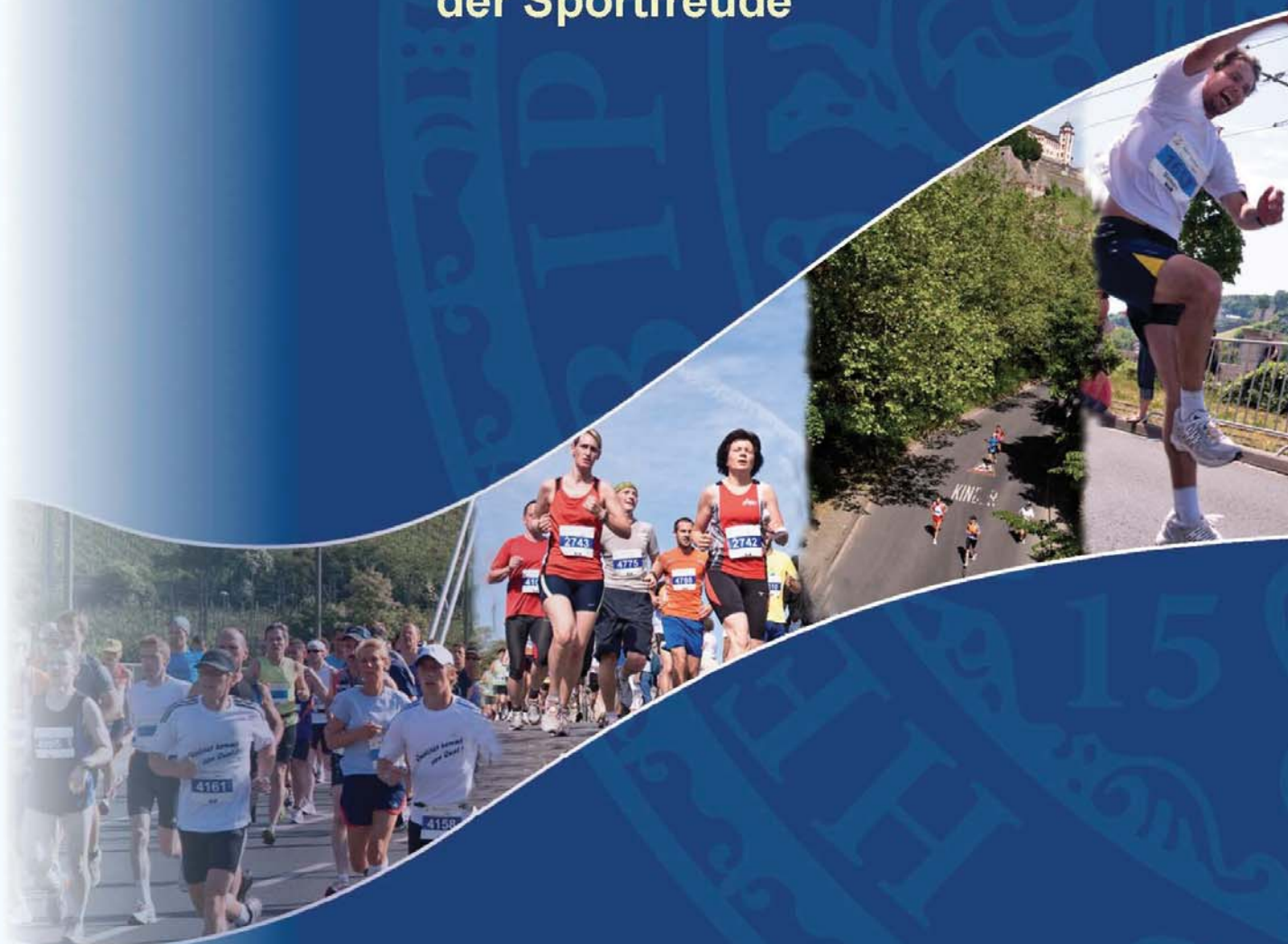


Würzburger Beiträge zur Sportwissenschaft
Band 8

Gabriel Duttler

Bindung an Gesundheitssport

Qualitative Analyse gelingender
Bindung unter besonderer Beachtung
der Sportfreude



Cuvillier Verlag Göttingen
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag



Würzburger Beiträge zur Sportwissenschaft

Band 8

Hrsg. von Harald Lange

Institut für Sportwissenschaft der Julius-Maximilians-Universität Würzburg





„Bindung an Gesundheitssport: Qualitative Analyse gelingender
Bindung unter besonderer Beachtung der Sportfreude“

Inaugural-Dissertation
zur Erlangung der Doktorwürde
der Philosophischen Fakultät II
der
Julius-Maximilians-Universität Würzburg

Vorgelegt von Gabriel Duttler
aus Würzburg
Würzburg, 2012



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Aufl. - Göttingen : Cuvillier, 2012

Zugl.: Würzburg, Univ., Diss., 2012

978-3-95404-313-2

© Fotos Umschlag: Stadtmarathon Würzburg e.V., Günter Herrmann

Erstgutachter: Prof. Dr. Harald Lange (Würzburg)

Zweitgutachter: Priv.-Doz. Dr. Dr. Dr. Christoph Raschka (Würzburg)

Tag des Kolloquiums: 05.12.2012

Würzburg, 21. Juni 2012

© CUVILLIER VERLAG, Göttingen 2012

Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen

Telefon: 0551-54724-0

Telefax: 0551-54724-21

www.cuvillier.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile daraus auf fotomechanischem Weg (Fotokopie, Mikrokopie) zu vervielfältigen.

1. Auflage, 2012

Gedruckt auf säurefreiem Papier

978-3-95404-313-2



Vorwort

Die Kunst erfreut, es nützt die Wissenschaft. Wo aber ist ein Nutzen ohne Freude, wo eine Freude, die nicht nützlich ist? (Ernst Raupach)

Die eigene Freude an sportlichen Aktivitäten und mein auch durch Studium und Zivildienst geprägtes Interesse an der Gesundheit von Menschen hatten großen Einfluss auf die thematische Konkretisierung der vorliegenden Untersuchung. Dem Zitat Raupachs folgend kann auch wissenschaftliches Arbeiten als Kunst betrachtet werden, da sich der Forscher als Mensch in den kreativen Gestaltungsprozess einbringt und neben seinen Gedanken und Überlegungen auch seine Gefühle in eine solche Arbeit miteinfließen. Diese schöpferischen Prozesse lösen Freude aus, beschränken sich jedoch nicht auf die Forschungsarbeit an sich, sondern erfassen den jeweiligen Menschen im Sinne freudvoller persönlicher Entwicklung. Ins Bewusstsein gerät diese besonders, wenn der Forscher nach Pausen anhand ehemals aufgezeichneter Gedanken merkt, dass er seine Arbeit und vor allem sich selbst nun besser versteht. Dabei sind auch immer andere Menschen beteiligt, die helfen, entlasten und protegieren.

Ich möchte daher dieses Vorwort auch nutzen, um mich bei meinem Doktorvater Prof. Dr. Harald Lange für die sehr gute Betreuung, die Gespräche und die Unterstützung zu bedanken. Vor allem dafür, das selbständige Arbeiten zu fördern und dabei beratend zur Seite zu stehen. Auch Herrn Priv.-Doz. Dr. Dr. Christoph Raschka danke ich für die schnelle und bereitwillige Übernahme der Zweitkorrektur. Daneben gilt mein Dank Matthias Engel, Thomas Leffler, Dr. Matthias Zimlich und meinem Vater Prof. Dr. Arnold Köpcke-Duttler, die mir bei organisatorischen Aspekten und beim Korrekturlesen behilflich waren und zudem immer Zeit für inhaltliche Diskussionen hatten.

Mein besonderer Dank gilt jedoch meiner Freundin Christiane, die mich die ganze Zeit über unterstützte und verständnisvoll ertrug.

Gabriel Duttler



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	III
Inhaltsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	VIII
Tabellenverzeichnis	X
1 Einleitung	11
1.1 Aktualität des Themas	11
1.2 Problemaufriss und Forschungslage	14
1.3 Fragestellung und Aufbau der Arbeit.....	15
2 Theoretische Bezüge und Grundlagen	16
2.1 Bindung an körperliche Aktivität	16
2.1.1 Abgrenzungen zu Motivation und Volition	16
2.1.2 Eine erste allgemeine Annäherung an „Bindung“	19
2.1.3 Theoretische Eingrenzung aus einer psychologischen Warte ..	20
2.1.4 Bindung pädagogisch hinterfragt.....	23
2.1.5 Determinanten der Bindung	27
2.2 Sportfreude als Determinante der Bindung an körperliche Aktivität und Sport	30
2.2.1 Die Emotion Freude	31
2.2.2 Was ist Sportfreude? – Auf der Suche nach einer Begriffs- definition	34
2.2.3 Dimensionen und Kennzeichen der (Sport-)Freude.....	35
2.2.4 Bildungsaspekte der Sportfreude	37
2.2.5 Sportfreude und ihre Wirkung auf die Gesundheit	39
2.2.6 Sportfreude als Untersuchungsgegenstand	47
2.2.7 Fazit.....	49
2.3 Bewegung und Sport: Überblick mit besonderem Augenmerk auf anthropologische Zugänge	52
2.3.1 Sich-Bewegen als Dialog zwischen Mensch und Welt.....	53
2.3.2 Sport als spezielle Art des Sich-Bewegens.....	60
2.3.3 Gesundheitssport	65



2.4	Die freudvolle Inszenierung des Gesundheitssports als Perspektive der Gesundheitspädagogik	72
2.4.1	Pädagogische Zielsetzung Gesundheitsbildung	72
2.4.2	Pädagogische Zielsetzung Gesundheitskultur	74
2.5	Theoretischer Rahmen der Untersuchung	75
2.5.1	Dynamische Stadienmodelle	76
2.5.2	Kontinuierliche Prädiktionsmodelle	79
2.5.3	Das Sport Commitment Modell (SCM) von Scanlan et al. (1993)	82
3	Forschungsstand und Konkretisierung der Forschungsfragen	87
3.1	Aktueller Forschungsstand	87
3.1.1	Bindungsforschung in Deutschland	87
3.1.2	Untersuchungen der Sportart Laufen	90
3.1.3	Die Beforschung des Sport Commitment Modells (SCM)	92
3.1.4	Was löst Sportfreude aus? – Ein Überblick über vorliegende Ergebnisse	99
3.2	Ziele und Fragestellungen der Untersuchung	110
4	Methodisches Vorgehen	113
4.1	Besonderheiten sportpädagogischer Forschung	113
4.2	Warum wird ein qualitatives Vorgehen gewählt?	117
4.2.1	Was ist unter qualitativer Forschung zu verstehen?	117
4.2.2	Grundannahmen, Kennzeichen und Gütekriterien qualitativer Forschung	121
4.2.3	Das Verhältnis zwischen qualitativer und quantitativer Forschung	127
4.2.4	Qualitative Forschung in der Sportpädagogik	129
4.3	Das Problemzentrierte Interview nach Witzel (1982)	130
4.3.1	Qualitative Interviews	130
4.3.2	Prinzipien	132
4.3.3	Phasen des Problemzentrierten Interviews	133
4.3.4	Datenerhebung	134
4.4	Transkription der Interviews	135
4.5	Die Methodologie der Grounded Theory	137
4.5.1	Grundlagen	137



4.5.2	Die Methode des permanenten Vergleichs	141
4.5.3	Theoretische Sensibilität	143
4.5.4	Das Kodieren von Texten.....	145
4.5.5	Memos.....	150
4.6	Theoriebegriff und subjektives Verständnis	151
5	Untersuchungsablauf	155
5.1	Das spezifische theoretische Sampling.....	155
5.2	Terminvereinbarung, Interviewablauf und Transkription	157
5.3	Die Auswertung der Interviews mittels der Grounded Theory Methodologie	160
6	Untersuchungsergebnisse	163
6.1	Wie kommen Menschen zum Laufen und wie beginnen sie kon- kret?.....	164
6.1.1	Allgemeine Motive für Sport	164
6.1.2	Attraktivität des Laufens für „Nicht-Läufer“	168
6.1.3	Charaktereigenschaften von Laufenden	170
6.1.4	Der Schritt von der Intention zum Laufbeginn	171
6.1.5	Mögliche Anlässe des Laufbeginns.....	172
6.2	Quellen der Lauffreude.....	173
6.2.1	Leistung	174
6.2.2	Wettbewerb, Konkurrenz, Gewinnen.....	180
6.2.3	Soziale Aspekte des Laufens	180
6.2.4	Psychische und affektive Effekte.....	182
6.2.5	Natur.....	185
6.2.6	Körperliche Auswirkungen spüren.....	186
6.2.7	Laufen selbst	188
6.2.8	Systematisierungsversuche der beschriebenen Quellen	193
6.2.9	Entwicklungstendenzen, Gewichtungen und Zusammen- hänge beziehungsweise Gegenwirkungen	198
6.2.10	Vergleich mit anderen Studien	203
6.3	Wahrgenommener Profit durch das Laufen	205
6.4	Bildungsprozesse als Kernkategorie	207
6.4.1	Exkurs Bildung	207



6.4.2	Sich selbst besser kennenlernen, sich verändern (Fähigkeiten)	210
6.4.3	Laufen als Sportart einverleiben (Anforderungen)	211
6.4.4	Sportfreude entwickeln (Funktionen).....	217
6.4.5	Selbstreflexivität als Kernkompetenz	220
6.5	Entwicklung des Bindungsprozesses	220
6.5.1	Kennzeichen steigender Bindung.....	220
6.5.2	Ein Beispiel gelingender Bindung: die Laufkarriere des Herrn Müller.....	224
6.5.3	Ein Beispiel misslingender Bindung: Frau Schmidts Versuch das Laufen für sich zu entdecken.....	226
6.5.4	Ultras als besondere Gruppe	228
6.6	Bildung und Lauffreude als Kernelemente des Bindungsprozesses	229
7	Perspektiven für den Gesundheitssport	232
8	Kritische Einschätzung des methodischen Vorgehens	239
9	Zusammenfassung und Ausblick	241
9.1	Einordnung in den Forschungsstand und Ausblick	242
9.2	Handlungsempfehlungen	242
	Literaturverzeichnis.....	244
	Anhangsverzeichnis.....	281
	Anhang	282

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1.</i> Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie (Rheinberg, 2002, S. 72).....	17
<i>Abbildung 2.</i> Zugänge spezifischer Forschungsrichtungen zu den Phänomenen „Dropout“ und „Bindung“ (Pahmeier, 1999, S. 22)	21
<i>Abbildung 3.</i> Eine Rahmenkonzeption für den Bindungsprozess (Pahmeier, 2008, S. 450).....	30
<i>Abbildung 4.</i> Das klassische Funktionseinheiten-Triangel der Handlung (Hackfort, 1985, S. 185).....	32
<i>Abbildung 5.</i> Zeitlicher Verlauf von Freude nach Birkner (2001, S. 199).....	36
<i>Abbildung 6.</i> Bewegungsbildung und Bewegungsbindung stehen in Wechselwirkung. Sportfreude wirkt dabei als Katalysator.....	38
<i>Abbildung 7.</i> Einflussfaktoren im Salutogenese-Modell (Balz & Kuhlmann, 2009, S. 214).....	43
<i>Abbildung 8.</i> Mögliche Zusammenhänge zwischen Sportfreude und Gesundheit	46
<i>Abbildung 9.</i> Flow als Aufgehen in der Aktivität bei Ausgewogenheit der Anforderungen und Fähigkeiten (Csikszentmihalyi, 2000, S. 49)	49
<i>Abbildung 10.</i> Ein mögliches Wirkungsschema rund um den Begriff „Sportfreude“	51
<i>Abbildung 11.</i> Relationalität menschlichen Sich-Bewegens (Lange & Sinning, 2008, S. 44).....	54
<i>Abbildung 12.</i> Modifikation des Modells der relationalen Bildung im konstruktiven Zirkel nach Scherer (2005a, S. 136) in Kombination mit der Bindung an körperliche Aktivität.....	56
<i>Abbildung 13.</i> Die phänomenologischen Merkmale des Sich-Bewegens nach Prohl (2010, S. 240)	58
<i>Abbildung 14.</i> Inhalte des Gesundheitssports nach Brehm (2003, S. 225)	66
<i>Abbildung 15.</i> Interventionsformen der Gesundheitsförderung im Sport (Kolb, 1995b, S. 342).....	68
<i>Abbildung 16.</i> Korrespondenz von Gesundheitsressourcen und Bildungskompetenzen (Elflein, 2007, S. 111).....	74
<i>Abbildung 17.</i> Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Achtziger & Gollwitzer, 2005, S. 278).....	77
<i>Abbildung 18.</i> Der Verlauf der Stadien des Berliner Sportstadienmodells (Fuchs, 2001, S. 263).....	78
<i>Abbildung 19.</i> Das Kontinuum motivationaler Regulation (Deci & Ryan, 2000, S. 237)....	81
<i>Abbildung 20.</i> Die Erstfassung des Sport Kommitment Modells (Scanlan et al., 1993a, S. 5).....	83
<i>Abbildung 21.</i> Modifizierte Version des Sport Kommitment Modells (Weiss et al., 2001, S. 134).....	84
<i>Abbildung 22.</i> Das Modell der Sportfreude nach Scanlan und Lewthwaite (1986, S. 33).....	85

<i>Abbildung 23.</i> Die Forschungsprinzipien der Sportpädagogik im Überblick (Prohl, 2010, S. 219).....	115
<i>Abbildung 24.</i> Schematische Darstellung einer zirkulären Forschungsstrategie (Witt, 2001, [15]).....	121
<i>Abbildung 25.</i> Theoretische Grundannahmen und deren methodische Auswirkungen (Modifikation der Abbildung von Flick, Kardorff & Steinke, 2008, S. 22)	123
<i>Abbildung 26.</i> Kennzeichen qualitativer Forschung (Flick, Kardorff & Steinke, 2008, S. 24).....	125
<i>Abbildung 27.</i> Unterschiede zwischen qualitativer und quantitativer Forschung (modifiziert nach Lange, 2011b, S. 8; Erweiterungen u. a. nach Flick, Kardorff & Steinke, 2008, S. 24 ff.)	128
<i>Abbildung 28.</i> Der Ablauf eines Problemzentrierten Interviews (Reinders, 2005, S. 120).....	134
<i>Abbildung 29.</i> Parallelität der Arbeitsschritte (Strauss, 1998, S. 46)	139
<i>Abbildung 30.</i> Kodierparadigma nach Strauss in Anlehnung an Strübing (2008, S. 28) und Zimlich (2010, S. 61)	149
<i>Abbildung 31.</i> Ablauf der vorliegenden Studie.....	162
<i>Abbildung 32.</i> Interesse am Laufen finden und damit beginnen.....	164
<i>Abbildung 33.</i> Sport als Gegensatz und Ausgleich zu den Spannungen der modernen Arbeits- und Lebenswelten.....	167
<i>Abbildung 34.</i> Quellen der Lauffreude und entsprechende menschliche Bedürfnisse gefunden in 12 Interviews mit Läufern	173
<i>Abbildung 35.</i> Auflistung der einzelnen Quellen und deren Subkategorien.....	193
<i>Abbildung 36.</i> Die erarbeiteten Quellen der Sportfreude bei Läuferinnen und Läufern eingefügt in das Schema nach Scanlan und Lewthwaite (1986, S. 33)	194
<i>Abbildung 37.</i> In den Daten gefundene, sich je nach Kontext gegenüber stehende Quellen der Lauffreude	200
<i>Abbildung 38.</i> Attraktive Auswirkungen des Laufens, die letztlich in einer Verbesserung der Lebensqualität münden	205
<i>Abbildung 39.</i> Sich gegenseitig bedingende Bildungsprozesse während der Bindung an das Laufen	210
<i>Abbildung 40.</i> Das Wesentliche erkennen und somit eine Sportart individuell funktional zu gestalten als Auswirkungen steigender Bindung.....	223
<i>Abbildung 41.</i> Gesamt-Taxonomie der Untersuchungsergebnisse in Ausrichtung nach dem Kodierparadigma der Grounded Theorie und inklusive der Modifikation des Sport Commitment Modells nach Scanlan et al. (1993a, 1993b)	231
<i>Abbildung 42.</i> Das Modell der koordinativen Funktionen mit der Perspektive der Sportfreude durch Gesundheitssport	236



Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Übersicht über Determinanten der Bindung (Fuchs, 2003, S. 123, in Anlehnung an Sallis & Owen, 1999, S. 115 f.).	29
Tabelle 2. Einteilung von Emotionsfamilien in Anlehnung an Shaver et al. (1987).	33
Tabelle 3. Ausdifferenzierung verschiedener Sportmodelle (Heinemann, 1998, S. 35).	61
Tabelle 4. Verhaltens- und verhältnisorientierte Dimension der Gesundheitsförderung (Kolb, 2011, S. 310, siehe auch Kolb 2010).	70
Tabelle 5. Themenfelder der Gesundheitsbildung nach Papenkort (2002, S. 113 f.).	73
Tabelle 6. Psychologische Strukturmodelle der Sportteilnahme (Fuchs, 2003, S. 128).	79
Tabelle 7. Überblick über die Beforschung des Sport Commitment Modells.	97
Tabelle 8. Ergebnisse von explorativen Interviewstudien bezüglich der auslösenden Faktoren von Sportfreude und Spaß an körperlicher Aktivität.	102
Tabelle 9. Fragebogen bezüglich der Faktoren für Sportfreude (Motl et al., 2001, S. 117).	107
Tabelle 10. Übersicht über Studien mit Schwerpunkt "sources of sport enjoyment".	109
Tabelle 11. Übersicht über verschiedene quantitative Untersuchungsmethoden der Sportpädagogik in Anlehnung an Balz und Kuhlmann (2009, S. 58 f.) sowie Scheid & Wegner (2009, S. 126 f.).	116
Tabelle 12. Die Forschungsperspektiven qualitativer Forschung (Flick, Kardorff & Steinke, 2008, S. 19).	120
Tabelle 13. Die Grundlagen qualitativen Denkens (Mayring, 2002, S. 20 ff.).	122
Tabelle 14. Übereinstimmungen zwischen Kennzeichen qualitativer Forschung nach Flick, Kardorff und Steinke (2008, S. 22 ff.) und den sportpädagogischen Forschungsprinzipien nach Prohl (2010, S. 216 ff.).	130
Tabelle 15. Methodologischer Vergleich verschiedener Formen qualitativer Interviews (Lamnek, 2010, S. 350).	132
Tabelle 16. Verschiedene Funktionen pädagogischer Theorien in Anlehnung an Kron (1999, S. 78 f.).	152
Tabelle 17. Sampling der Untersuchung.	156
Tabelle 18. Übergreifende Leitfadenthemen.	159
Tabelle 19. Die in den Interviews gefundenen Motive, mit Sport allgemein zu beginnen.	165
Tabelle 20. Unterteilung der Quellen der Lauffreude in Auslöser während des Wettkampfes und Ursachen im Zuge des Trainings.	195
Tabelle 21. Einteilung der Quellen der Lauffreude nach dem Grad der Ablenkung von der eigentlichen körperlichen Aktivität.	196
Tabelle 22. Die ermittelten Quellen der Lauffreude eingeteilt nach dem Schema von Brackhane und Würz (1984).	196
Tabelle 23. Die Quellen der Lauffreude mit Blick auf deren zeitliche Gerichtetheit.	197
Tabelle 24. Die Quellen der Sportfreude nach Wichtigkeit geordnet.	201



1 Einleitung

1.1 Aktualität des Themas

Werden Menschen westlicher Industrienationen danach gefragt, was sie sich für ihr weiteres Leben am meisten wünschen, wird mit großer Mehrheit auf eine gute Gesundheit und ein langes Leben verwiesen (vgl. Balz & Kuhlmann, 2009, S. 209; Kolb, 2011, S. 299). Dies verwundert aus verschiedenen Aspekten: Zum einen muss die sich ständig verbessernde medizinische Versorgung angeführt werden, welche die von den Menschen empfundene Bedrohung paradox erscheinen lässt (vgl. Kolb, 1995a, S. 25). Dieses Phänomen steht in enger Verbindung dazu, dass trotz „objektiv besserer Gesundheitsverhältnisse und längerer Lebenserwartung in westlichen Industrienationen“ (Wydra, 1996, S. 160 f.) immer mehr Menschen über einen schlechten Gesundheitszustand klagen. Zum anderen steigt zwar die Lebenserwartung, jedoch nicht immer im Zuge selbständiger Alltagsbewältigung, sondern oftmals in großer Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit (vgl. Schulz, Leidl & König, 2001, S. 4). Verschont von letalen Krankheiten, aber keinesfalls gesund!

Diese übergeordnete Rolle der Gesundheit lässt sich nach Kolb (1995a, S. 25 ff.) gesellschaftlichen Prozessen zuschreiben. So würde ein „Verlust jenseits gerichteter religiöser Werte“ und des Glaubens an ein ewiges Leben dazu führen, dass „alle Träume vom Paradies schon im Hier und Jetzt eingelöst werden“ (ebd., S. 25) müssten. Dies gelinge aber nur in gesundem Zustand, weil „es für diesseitsorientierte Lebensentwürfe nichts Bedrohlicheres geben kann, als die Vernichtung der eigenen Existenz“ (ebd., S. 27). Der Verlust an Sinngebungen, ausgelöst durch die Säkularisierung und Individualisierung der Gesellschaft, führt dazu, dass die eigene Gesundheit ins Zentrum der Lebensführung gesetzt wird (vgl. Hörmann, 2002a, S. 89; Raithel, Dollinger & Hörmann, 2009, S. 235).

Dieser subjektiv erlebten Fokussierung der Gesundheit innerhalb eines Lebensentwurfs lässt sich die in Industrienationen fortschreitende Verbreitung von Wohlstandskrankheiten gegenüberstellen (vgl. Raithel, Dollinger & Hörmann, 2009, S. 241). Deren Inzidenz wird aber nicht nur von den sich ändernden Lebensverhältnissen beeinflusst, sondern ist auch Ausdruck der längeren Lebenserwartung der Menschen und der aktuellen demographischen Entwicklung (vgl. Pahmeier, 2008, S. 426 ff.).

Es kann also konstatiert werden, dass sowohl aus subjektiver Sicht der Menschen als auch im Hinblick auf die Verbreitung von chronischen Krankheiten oder sogenannten Wohlstandserkrankungen schon in jungen Jahren die Frage nach Möglichkeiten der Gesundheitsförderung aktueller ist denn je (vgl. Stroß, 2009, S. 19). Insbesondere Sport und Bewegung verfügen diesbezüglich über eine große Relevanz und werden immer öfter zu präven-



tiven, therapeutischen oder rehabilitativen Zwecken eingesetzt und im Rahmen der Gesundheitsförderung verwendet. Dabei sind die positiven Effekte ausgewählter körperlicher Aktivitäten auf Körper und Psyche bereits in vielen Studien belegt worden (vgl. Huber & Pfeifer, 2004, S. 164 ff.; Pahmeier, 2008, S. 425).¹ Das große Problem gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsprogramme ist jedoch, dass sich die Abbruchs- und Aussteigerraten (sog. Dropouts) unvermindert hoch darstellen. Bei Herzpatienten² beispielsweise finden sich nach der Rehabilitation nur noch 25 bis 50 Prozent der betroffenen Menschen in ambulanten Herzgruppen ein (vgl. vom Orde, Schott & Iseringhausen, 2002). Derartige „Dropout-Quoten“ sind aus allen Feldern des Gesundheits- und Rehabilitationssports bekannt und dafür verantwortlich, dass sich die mit körperlicher Aktivität konnotierte Verbesserung der Gesundheit und Therapie von Krankheit nicht einstellen und die davon beeinflusste Lebensqualität der betroffenen Menschen nicht in gewünschter Weise steigt. Zudem wird das Gesundheitssystem mit immensen Kosten belastet. In Deutschland belaufen sich die jährlichen Kosten durch Therapiedropout auf ca. 15 bis 20 Milliarden Euro (vgl. Petermann, 2007, S. 35).

Dieses Phänomen des „Sich-Bindens an etwas“ verfügt also im Bereich des Gesundheitssports über außergewöhnlich große Relevanz, ist jedoch keinesfalls auf dessen Rahmen beschränkt. Es handelt sich um ein generelles menschliches Verhalten, sich einer Sache erst vorsichtig zu nähern und dann über deren Erforschung eine Beziehung aufzubauen, ein Interesse zu entwickeln oder den Kontakt wieder abubrechen. Alle Menschen machen dies täglich und unendlich oft. In einigen wenigen Fällen sind die ersten Erfahrungen mit einer Sache so positiv behaftet, dass ein Prozess des weiterführenden Sich-Vertiefens initialisiert wird, der die Menschen im wahrsten Sinne betroffen macht und ihren Lebensalltag beeinflusst. Dieser Zustand könnte als eine „Bindung an etwas“ beschrieben werden, die nur dann möglich erscheint, wenn sich der Mensch aktiv mit der Welt auseinandersetzt und in ihr etwas findet, das er sowohl immer wieder entdecken als auch immer genauer kennenlernen will. Es ergibt sich sozusagen eine Spirale gegenseitiger Beeinflussung von der Stärke der Bindung an eine Sache oder

¹ Nicht geklärt ist jedoch die Frage nach der Dosis gesundheitsfördernden Sports (vgl. Pfeffer, 2007, S. 9 ff.). So spricht sich beispielsweise das American College of Sports Medicine im Hinblick auf eine Steigerung der kardiorespiratorischen Fitness für ein Minimum von drei Tagen pro Woche 20 bis 60 Minuten Training mit einer Intensität von 60 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz aus (vgl. ACSM, 1998), während andere Empfehlungen einen Mindestkalorienverbrauch von 1000 kcal (4200 kJ) pro Woche durch Sport beinhalten (vgl. Lee & Pfaffenbarger, 2000, S. 293 ff.). Hier ist wohl eine individuelle Passung an den jeweiligen Menschen gefragt.

² Es sei darauf verwiesen, dass im Folgenden aufgrund der Lesefreundlichkeit das generische Maskulinum verwendet wird, womit, soweit nicht ausdrücklich anders dargelegt, sowohl Frauen als auch Männer gemeint sind. Ich bin mit dieser Lösung grundsätzlich nicht zufrieden und habe auch versucht, die Arbeit mittels eines angehängten „Innen“ genderneutral zu schreiben. Letzten Endes stieß ich jedoch bei Ausdrücken wie „ihre/seine AthletInnenidentität“ an die Grenzen dessen, was ich den Lesenden zumuten will.

einen Menschen und der Beschäftigung damit, in der sich beide gegenseitig intensivieren. Dabei ist es keine einseitige Beziehung zwischen Mensch und Sache, sondern die Sache selbst ist nur über ihre Bedeutung für den Menschen verstehbar. Somit verändern sich Mensch und Sache gegenseitig. Dieses eben erläuterte Phänomen stellt das zentrale Thema der vorliegenden Arbeit dar und ist es wert, isoliert und auch außerhalb des Gesundheitssports untersucht zu werden. Jedoch wirken sich weiterführende Erkenntnisse bezüglich der Bindungsprozesse auch positiv auf die Gestaltung des Gesundheitssports aus, weswegen hier dezidiert ein Bezug hergestellt werden soll. Von besonderem Interesse ist in diesem Kontext die subjektive Qualität von sportlichen Aktivitäten, die in dem Begriff „Sportfreude“ fußt, da „die unmittelbaren emotionalen Effekte der wichtigste Motivationsfaktor“ (Matri, 1985, S. 215) sein können.³ Eine hohe und regelmäßige Sportfreude wirkt sich, wie andere Bindungsdeterminanten auch (vgl. im Überblick Fuchs, 1997, S. 191 ff.), positiv darauf aus, inwieweit es einem Menschen gelingt, sich an Sport zu binden. Das Besondere der Sportfreude ist jedoch ihr über den Sport hinausgehender Einfluss. Sie verfügt nämlich neben ihrer Bedeutung für die Bindung noch über eine direkte positive Wirkung auf die Gesundheit und die Lebensqualität von Menschen und nimmt somit eine Sonderstellung unter den bekannten Bindungsdeterminanten ein. Um es noch einmal deutlich zu machen: Das Bindungsverhalten von Sportlerinnen und Sportlern ist bislang größtenteils im Bereich des Gesundheitssports erforscht worden (vgl. u. a. Pahmeier, 1999, S. 14 ff.). In dieser Studie soll jedoch das Phänomen des Sich-Bindens exklusiv und in einer Stichprobe betrachtet werden, die in diesem Zusammenhang besonders interessant ist. Der Bezug zum Gesundheitssport bleibt zwar über die Wichtigkeit des Bindungsprozesses erhalten, spiegelt sich aber nicht explizit in der Auswahl der Stichprobe oder im restlichen Studiendesign wider. Denn entscheidend für die Gesundheit ist nicht unbedingt, dass Bewegung mit der Motivation der Gesundheitsbesserung betrieben wird, sondern dass sie über einen möglichst langen Zeitraum in geeigneten Intensitäten aufrechterhalten wird. Es kann also von dem Versuch gesprochen werden, von den Menschen, denen eine dauerhafte Integration von körperlicher Aktivität bereits gelungen ist, zu lernen und deren Bindungsstrategien aufzuarbeiten. Wird zudem Gesundheit als ein über das Freisein von Krankheit hinausgehenden Zustand oder Prozess verstanden, der subjektiv gefärbt ist und individuell gestaltet und gebildet werden muss (siehe dazu Kapitel 2.2.5, 2.4), kann Gesundheitssport auch so gedeutet werden, dass niemand seine Inhalte exakt zu bestimmen vermag und er jedwede Form sportlicher Aktivität annehmen kann. Diese Gedanken eingeschlossen wird die vorliegende Arbeit der Er-

³ Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auch auf Volkamers (2003, S. 79) Ansatz einer Didaktik der Ironie: „Je mehr Spaß uns etwas macht, mit desto größerem Ernst und Eifer sind wir dabei“.



forschung des Bindungsprozesses über eine intensive Beschäftigung mit der Determinante Sportfreude gewidmet.

1.2 Problemaufriss und Forschungslage

Die sportbezogene Bindungsforschung beginnt in Deutschland im Vergleich zum angloamerikanischen Sprachraum relativ spät Anfang der 1990er Jahre des vergangenen Jahrhunderts. Dabei wird das beschriebene Phänomen insbesondere im Kontext des Gesundheitssports beforscht, da diesem mit Blick auf eine sich jährlich erhöhende Inzidenz von Wohlstandserkrankungen und chronischen Leiden sowie auf die schon angesprochene demographische Veränderung der Gesellschaft eine große Wirkkraft attestiert wird. Innerhalb dieser Forschungsthematik wird überwiegend versucht, die angesprochene Bindungsproblematik über Vergleiche zwischen Abbrechern (Dropouts) und Aufrechterhaltern (Adherer) zu erklären (vgl. Pahmeier, 1994, S. 56 ff.). Diesbezüglich herrscht jedoch große Uneinigkeit darüber, wann ein Mensch als gebunden an ein Sportprogramm betrachtet werden kann. In vielen Studien wird eine Person dann als „Adherer“ bezeichnet, wenn sie einen gewissen Prozentsatz des Übungsprogrammes besucht oder einen gewissen, vorher festgelegten Zeitraum regelmäßig Sport betreibt. Nichtsdestoweniger gibt es weder bei der prozentuellen Errechnung einer Bindung an ein Bewegungsprogramm, noch bei der Festlegung eines Cut-Off-Punktes ein standardisiertes und von allen anerkanntes Maß (vgl. Pahmeier, 1999, S. 23). Dieser allein quantitativ definierte Zugang zur Thematik der Bindung wird der Individualität und Ganzheitlichkeit des Menschen nicht gerecht⁴, zumal so auch Vergleiche zwischen verschiedenen Studien durch die unterschiedlichen Operationalisierungen nur schwerlich durchgeführt werden können.

Innerhalb der hier dargestellten Untersuchung wird versucht der Definitionsproblematik des Begriffs „Bindung“ auszuweichen und sich einem Personenkreis zuzuwenden, der sich trotz (oder gerade wegen) enormer Anstrengungen ganz ausgewiesen an eine Sportart gebunden hat. Ohne sich auf eine fixe, normierte Definition und einen eindeutigen Beginn der Bindung zu berufen, werden hier Langstreckenläufer untersucht, die bereits mehrere Jahre an Lauftreffs und anderen Laufveranstaltungen (zum Beispiel Stadtmarathons) teilnehmen, und damit eindeutig als „gebunden“ an ihre Sportart angesehen werden können.⁵ Welche Eigenschaften sind diesen gemein und

⁴ Empirische Unterstützung liefern McGehee, Yoon und Cárdenas (2003), welche die Einflussfaktoren auf „involvement“ (engl. Einbindung, Verstrickung) von Freizeitläufern in ihre Sportart mit unterschiedlichen Variablen korrelieren ließen: „Of the five variables used to measure preparation for and participation in road races, only one was significant: number of races run in the past year. Since there were no differences between degrees of involvement in terms of length of time (in years) running, number of years running, average weekly mileage, and average number of run days“ (ebd., S. 318).

⁵ Vgl. in diesem Zusammenhang auch Weber (1982, S. 174): „Der wesentliche Grund ist: nur an ihnen, den Gewohnheitsläufern, lassen sich einigermaßen zuverlässig und valide Motive und Wirkungen des Laufens beobachten und feststellen“.



können daraus Schlüsse gezogen werden, wie die Adhärenz an körperliche Aktivität gefördert werden kann? Bei den Gemeinsamkeiten wird der Faktor „Freude an regelmäßigem Laufen“ in den Mittelpunkt der Studie gerückt. Gerade bei Laufenden ist dieser Faktor reizvoll, erscheint ihre Aktivität von außen betrachtet vielmehr einförmig und langweilig, als freudvoll und erlebnisreich. Genau deshalb ist es so interessant, das Phänomen „Sportfreude“ bei Ausdauersportlern, das bis hin zum Zustand des „Flow“-Erlebnisses führen kann, zu erforschen (vgl. Lange, 2007, S. 121 ff., auch 2012). Denn hier ist es möglich, einen Blick auf die innere Wirkung einer von außen monoton wirkenden Sportart zu werfen. Zudem scheinen Läufer auch gerade deswegen geeignet für eine Untersuchung zum Thema „Bindung“, da Durchhalten, „Nicht-Aufhören“, Ausdauer und Konstanz schon als Themen in der Sportart selbst verortet sind. Ferner werden häufig die Gesundheitswirkungen des Laufens hervorgehoben und „langsames Laufen [...] [als, G. D.] ein Heilmittel für viele Krankheiten“ beschrieben (Aaken, 1984, S. 62).

1.3 Fragestellung und Aufbau der Arbeit

In der vorliegenden Arbeit sind also die übergreifenden Fragestellungen: „Wie binden sich Menschen an Sport?“ und in diesem Kontext insbesondere die Frage „Welche Aspekte des Sports bereiten ihnen Freude?“.

Zur Bearbeitung der aufgeworfenen Fragen folgt auf die kurze thematische Einleitung und Hinführung eine Konkretisierung der theoretischen Bezüge und des Vorverständnisses (Kapitel 2). Dabei werden die zentralen Begrifflichkeiten der Untersuchung näher beleuchtet und der theoretische Rahmen abgesteckt. In Kapitel 3 folgt die Darstellung des Forschungsstandes, durch die letztlich die Forschungsfragen konkretisiert werden. Nach der Erläuterung des methodischen Vorgehens und des Untersuchungsablaufes in Kapitel 4 und 5 werden die Untersuchungsergebnisse (Kapitel 6), aus denen sich dann weiterführende Perspektiven ableiten lassen (Kapitel 7), expliziert. Den Abschluss der Arbeit bilden die Methodenkritik (Kapitel 8) und die Zusammenfassung mit weiterführenden Gedanken (Kapitel 9).



2 Theoretische Bezüge und Grundlagen

Der folgende Abschnitt beinhaltet einen Überblick über die der Untersuchung zu Grunde liegenden Begrifflichkeiten und den theoretischen Rahmen, in dem die Studie realisiert und reflektiert werden soll.

„Nicht-standardisierte Forschung setzt mehr noch als die standardisierte somit vertiefte Kenntnisse in den Grundbegrifflichkeiten und Grundlagentheorien einer Disziplin bzw. zumindest des jeweiligen Paradigmas innerhalb einer Disziplin voraus“ (Bohnsack, 2005, S. 71).

2.1 Bindung an körperliche Aktivität

Im Zentrum der vorliegenden Studie liegt das Phänomen der Bindung an Sport und körperliche Aktivität, das in diesem Kapitel von Begriffen wie Motivation und Volition abgegrenzt, aus alltagstheoretischen Überlegungen heraus psychologisch konkretisiert, kritisch hinterfragt und ob seiner Determinanten analysiert werden soll.

2.1.1 Abgrenzungen zu Motivation und Volition

Die vielen Menschen schwer fallende Bindung an körperliche Aktivität ist unter anderem von deren Motivation und Volition abhängig. Dabei scheinen die Motivation besonders in der Aufnahme der Aktivität, die Volition hauptsächlich in der Aufrechterhaltung der Aktivität eine große Rolle zu spielen (vgl. u. a. Gollwitzer, 1991, S. 37). Im Folgenden soll versucht werden, die Bedeutung der theoretischen Konstrukte Motivation und Volition aufzubereiten, wobei es in diesem Rahmen nur bei einem kurzen Abriss unterschiedlicher Ansätze verbleiben kann.

Motivation

Im Alltagsgebrauch wird Motivation (lat. *movere* = bewegen⁶) unter anderem als **„eine Sammelbezeichnung für alle personbezogenen Zustände und Prozesse, mit deren Hilfe versucht wird, das ‚Warum‘ und ‚Wozu‘ menschlichen Verhaltens zu klären [Herv. im Orig.]“** (Gabler, 2004, S. 198) bezeichnet. Dabei wird die Motivation durchaus als „so etwas wie eine milde Form von »Besessenheit«“ (DeCharms, 1979, S. 55) betrachtet. Eine wissenschaftlich exaktere Definition hängt davon ab, welcher theoretische Zugang (zum Beispiel biologisch-physiologisch, ethologisch oder tiefenpsychologisch) der jeweiligen Auslegung zu Grunde liegt (vgl. im Überblick Gabler, 2004, S. 197 ff.).

⁶ Schon mit Blick auf die etymologische Herleitung wird der enge Zusammenhang von Motivation und Bewegung deutlich. Bauer (2008, S. 43) verweist zudem darauf, dass „Motivation [...], bevor sie im Laufe der menschlichen Evolution zu einem Antrieb für den Geist wurde, zunächst einmal nichts weiter als die Lust, den Körper in Bewegung zu setzen“ war.

„Motivation| Der Prozess der Initiierung, der Steuerung und der Aufrechterhaltung physischer und psychischer Aktivitäten; einschließlich jener Mechanismen, welche die Bevorzugung einer Aktivität sowie die Stärke und Beharrlichkeit von Reaktionen steuern“ (Zimbardo, Gerrig, Graf, Nagler & Ricker, 2004, S. 503).

Neben der Bedeutsamkeit der theoretischen Herleitung ist eine Begriffsbestimmung der Motivation auch deshalb sehr schwer, da es sich um ein nicht greifbares Phänomen, eine gedankliche Hilfsgröße handelt, deren Existenz nur durch die Handlungen der jeweiligen Akteure nachgewiesen werden kann (vgl. Rheinberg, 2002, S. 16). Die folgende Begriffseingrenzung von Rheinberg (vor allem der letzte Satz des Auszuges) kann als motivationspsychologisch anerkannter Grundsatz betrachtet werden und genießt weite Verbreitung.

„Der Begriff Motivation spiegelt also *nicht* etwa eine homogene Einheit wider, von der man mal mehr oder weniger hat. [...] Zusammenfassend läßt sich zum Motivationsbegriff also sagen, daß er sich *nicht* auf eine fest umrissene und naturalistisch gegebene Erlebens- oder Verhaltenseinheit bezieht, sondern in gewisser Weise eine Abstraktion ist. Genauer bezeichnen wir mit Motivation die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand [alle Herv. im Orig.]“ (Rheinberg, 2002, S. 17 f., siehe dazu Abb. 1).

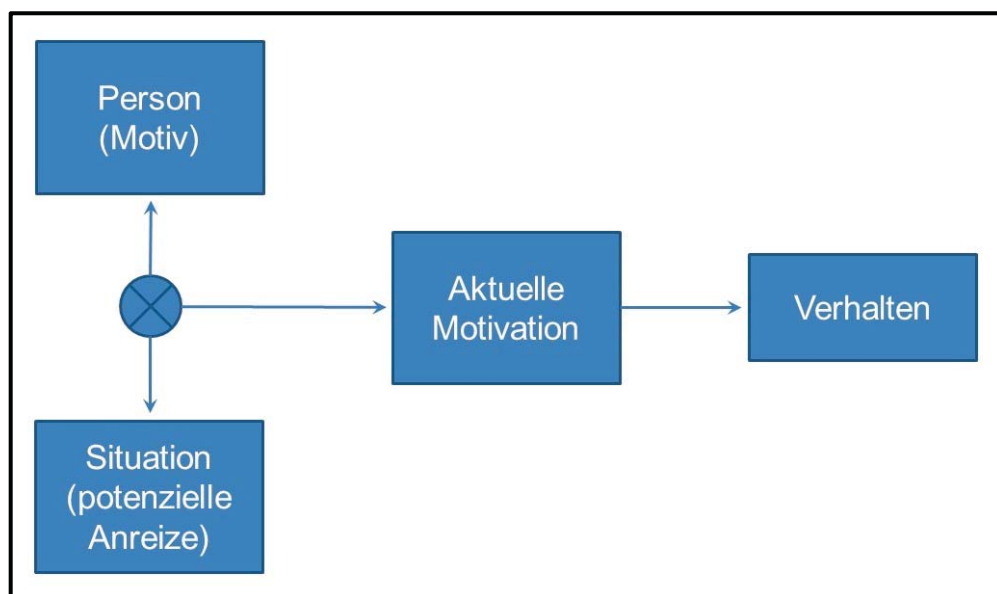


Abbildung 1. Grundmodell der klassischen Motivationspsychologie (Rheinberg, 2002, S. 72)

Unter Bezugnahme auf die Motivation zu Sport beschreibt Heckhausen (1974, S. 32 ff.) acht Klassen von Motiven für sportliche Aktivität, die mit Blick auf Abbildung 1 und die hier vorliegende Untersuchung von großer Relevanz sind.

- Selbsterkenntnisstreben
- Belohnungsstreben
- Luststreben
- Selbstbelohnung
- Sachverwirklichungsstreben



- Wirksamkeitsstreben
- Tüchtigkeitsstreben
- Selbstverwirklichungsstreben

Motivation kann immer nur unter Einbezug der theoretischen Ableitung definiert werden. Neben der Suche nach einer übergreifenden Definition werden aber verschiedene Formen der Motivation unterschieden, wobei in einem sportpsychologischen Bezugsrahmen die Arbeiten von Heckhausen (u. a. 1989) und Deci und Ryan (2000) besondere Aufmerksamkeit erregen.

Gerade für Sportler ist „ein hohes Leistungsmotiv [...] eine wesentliche Voraussetzung für eine Karriere im Leistungssport“ (Beckmann, Fröhlich & Elbe, 2009, S. 521). Bei der Leistungsmotivation geht es letztlich um den Vergleich mit einem internen oder externen Gütemaßstab, wobei die Motivstärke je nach Erfolgsaussicht variieren kann. Der starke leistungssportliche Bezug von Heckhausens Theorie soll jedoch nicht darüber hinweg täuschen, dass das Streben nach Leistung auch im Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport von großer Wichtigkeit ist.

Für die Untersuchung von Bindung zu Sport ist zudem wichtig zu wissen, dass unterschieden werden kann zwischen intrinsisch und extrinsisch motiviertem Handeln. Während eine intrinsische Motivation vorliegt, wenn „Mittel (Handlung) und Zweck (Handlungsziel) thematisch übereinstimmen“ (Heckhausen, 1989, S. 459), eine sportliche Aktivität also um ihrer selbst Willen betrieben wird, zeichnet die extrinsische Motivation ein stark folgeorientiertes Handeln aus (vgl. Rheinberg, 2009, S. 258 ff.). Deci und Ryan (2000, 2004) heben dabei die lange gepflegte Dichotomie zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation auf und beschreiben ein Kontinuum zwischen beiden Polen, in dem vor allem die Selbstbestimmung als Regler fungiert (siehe Kapitel 2.5.2 und Abbildung 19). Erstaunlicherweise steht die intrinsische Motivation sowohl in enger Beziehung mit dem gerade auch aus der Pädagogik und Erziehungswissenschaft bekannten Begriff „Interesse“ (lat. interesse: dazwischen sein, teilnehmen) als auch mit dem Untersuchungsgegenstand der vorliegenden Arbeit, der (Sport-)Freude⁷ (vgl. Rheinberg, 2009, S. 258 ff.). Hierin kann ein wichtiger Anschlusspunkt zwischen Psychologie und Pädagogik innerhalb des hier aufgespannten Themenkontextes gesehen werden.

⁷ Thienes (2008, S. 218) verweist diesbezüglich darauf, dass „trotz der Nähe des Konzeptes zu Merkmalen wie intrinsische Motivation, Verhaltensabsicht und Einstellung sowie Interesse [...] die Sportfreude inhaltlich breiter ausgelegt“ sei.



Volition⁸

Die Beobachtung, dass das Verhalten von Menschen nicht hinlänglich durch eine hohe Motivation zu erklären ist⁹ (vgl. u. a. Kuhl, 1983, S. 251 ff.), führt zu der Annahme, „dass zu den Motivationsprozessen noch Hilfsprozesse hinzutreten müssen, um zu gewährleisten, dass eine Absicht im [sic! G. D.] Verhalten umgesetzt und dieses bis zur Zielerreichung durchgehalten wird“ (Beckmann, Fröhlich & Elbe, 2009, S. 539).

„Mit *Wille* [Herv. d. Org.] sollen hier all die Prozesse im Motivationsgeschehen gemeint sein, die es uns ermöglichen, trotz innerer und äußerer Widerstände eine Handlung bis zu ihrem Ende durchzuführen, die es nach Maßgabe der jetzt unmittelbar wahrzunehmenden Anreize gar nicht geben dürfte“ (Rheinberg, 2004, S. 123).

Diese sogenannten volitionalen Prozesse spiegeln die Willensstärke wider und sind ein Maß dafür, „wie beabsichtigte Handlungen auch gegen (innere) Widerstände bzw. gegenüber konkurrierenden Motivationstendenzen umgesetzt werden können“ (Engeser, 2005, S. 55). Gerade für die Aufrechterhaltung und dauerhafte Teilnahme an gesundheitssportlichen Angeboten spielen volitionale Prozesse, die in der bisherigen Forschung oft vernachlässigt wurden, eine große Rolle (vgl. Sniehotta, 2004, S. III; auch Sniehotta, Winter, Dombrowski & Johnston, 2007). Heckhausen und Heckhausen (2005, S. 9) resümieren:

„Motivation bezieht sich auf die an der Auswahl und dem Setzen von Zielen beteiligten Prozesse. Volition bezieht sich auf regulative Prozesse, die entscheiden, welche Motivationstendenzen wann und bei welcher Gelegenheit wie in Handlungen umgesetzt werden sollen“.

Zusammenfassend scheinen also Motivation und Volition Bindungsprozesse auszulösen beziehungsweise zu unterstützen. Jedoch sind auch zwischen diesen drei Konzepten keine trennscharfen Grenzen auszumachen.

2.1.2 Eine erste allgemeine Annäherung an „Bindung“

In unserem alltäglichen Sprachgebrauch wird häufig der Begriff des „Sich-Bindens“ oder der „Bindung“ verwendet. Beispielsweise hält eine Bindung die Skier an unseren Füßen oder die Seiten in einem Buch, ein Bindungsbogen zeigt uns an, dass die Töne eines Klavierstücks ohne akustische Unterbrechung klingen sollen oder wir benutzen ein Bindungsmittel um Flüssigkeiten beim Kochen einzudicken. All diesen Verbindungen ist ganz offensichtlich gemein, dass mindestens zwei Objekte für eine gewisse Zeit in engem Kontakt stehen sollen. Physikalisch betrachtet muss dafür Bindungsenergie aufgewendet werden. Denn oftmals „leistet [eine Sache, G. D.] Widerstand und stellt sich unserem Handeln entgegen“ (Laging, 2009, S. 6),

⁸ Verstärkt findet das Konzept der Volition seit den 70' er Jahren des vergangenen Jahrhunderts Beachtung; in Deutschland vor allem in Verbindung mit dem Namen Julius Kuhl.

⁹ Verwiesen sei auf die sogenannte „intention-behavior-gap“, also Lücke zwischen Intention und Verhaltensänderung, bzw. -aufnahme (vgl. u. a. Sniehotta, 2004).



so dass es nicht leicht fällt, sich an etwas beziehungsweise zwei Gegenstände aneinander zu binden. Jedoch fällt ebenfalls auf, dass durch die Bindung zueinander eine neue Qualität entsteht, welche die jeweiligen Bindungspartner alleine nie herzustellen vermögen. So ergibt die Bindung von Kupfer an Zinn nicht Kupfer-Zinn, sondern – im richtigen Mischverhältnis – Bronze. Bindung ist somit nicht nur ein Energie-aufreibender Prozess, sondern beschreibt das Zueinander-Sein von Subjekten oder Elementen, die zusammen über eine reine Addition der Segmente hinaus eine neue Qualität erhalten. Je nach Betrachter und danach, zwischen was eine Bindung existiert, wird diese neue Qualität als positiv oder negativ angesehen. Während der eine Mensch sich beispielsweise „einen Klotz ans Bein bindet“, indem er sich in seiner Sucht nach Zigaretten gefangen sieht, ist dies für den anderen eine bedeutsame Entspannungsmöglichkeit nach einem harten Arbeitstag, die er nicht missen möchte.

Als Kennzeichen der Bindung können somit die *Nähe* zu oder zwischen Sub- und Objekten, der dafür nötige *Energieaufwand* und die daraus entstehende neue (Lebens-) *Qualität* ausgemacht werden. Die Komplexität und Schwierigkeit des Bindungsprozesses variiert dabei je nach Bindungspartnern. Insbesondere die Bindung von Lebewesen scheint eine Sonderstellung einzunehmen (vgl. diesbzgl. Bowlby, 2003), da durch die individuelle Verschiedenheit kein Bindungsprozess dem anderen gleichen kann. Dies stellt speziell mit Blick auf die Bindung zwischen Menschen eine große Herausforderung dar, die in den verschiedensten Wissenschaften thematisiert wird. Denn dabei können neben den bereits beschriebenen drei Bindungsmerkmalen als vierter Punkt die *Eigenaktivität* und das Aufeinander-Zugehen hinzugefügt werden. Menschen binden sich nicht passiv an ein Verhalten, einen anderen Menschen oder einen Gegenstand, sondern nur in der aktiven Auseinandersetzung damit. Ein Bindungsprozess gelingt dann, wenn in der Beschäftigung mit einem Menschen oder einer Sache etwas gefunden wird, das eine weitere Vertiefung lohnt, ein gesteigertes Interesse hervorruft.

Innerhalb der hier vorliegenden Arbeit wird das eben erläuterte Phänomen des Sich-Bindens im Kontext Sport und körperliche Aktivität fokussiert. Neben einem psychologischen Zugang wird vor allem auch die pädagogische Bedeutung ins Auge gefasst.

2.1.3 Theoretische Eingrenzung aus einer psychologischen Warte

Pahmeier (1999, S. 21 ff.) beschreibt die verschiedenen wissenschaftlichen Zugänge innerhalb des Themengebietes rund um Bindung und Dropout¹⁰ und integriert die unterschiedlichen Forschungsrichtungen in ein Schaubild (siehe Abbildung 2). Darin ist deutlich abzulesen, dass diese Thematik bis-

¹⁰ Von Bindung (adherence) und Dropout abgeleitet sind die Bezeichnungen Dabeibleiber/Adherer für gebundene Menschen und Dropouts/Abbrecher für Menschen, die eine Aktivität eingestellt haben.

lang mit großer Mehrheit innerhalb psychologisch-medizinisch orientierter Studien erforscht wurde. Was jedoch fast gänzlich fehlt ist ein pädagogischer Zugang, durch den weiterführende fachdidaktische Schlussfolgerungen zur Inszenierung von Gesundheitssport getroffen werden können. Gedanken bezüglich dieser Forschungslücke sollen Teil der hier auszuführenden Untersuchung sein.

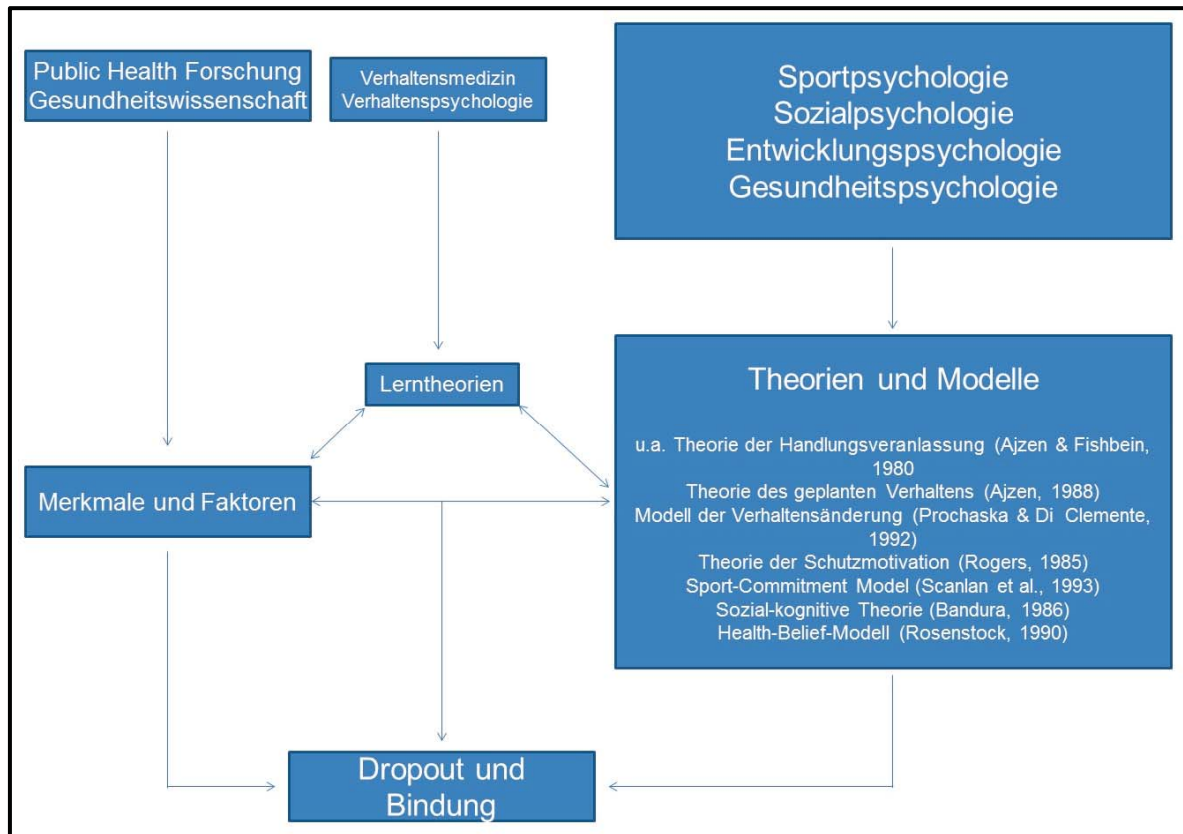


Abbildung 2. Zugänge spezifischer Forschungsrichtungen zu den Phänomenen „Dropout“ und „Bindung“ (Pahmeier, 1999, S. 22)

Mit Blick auf den aktuellen Forschungsstand kann konstatiert werden, dass im deutschsprachigen Raum erst seit Beginn der 1990er Jahre des vergangenen Jahrhunderts die Frage nach den Faktoren für die Bindung an Sport behandelt wird (vgl. u. a. Pahmeier, 1996, S. 66). Viele Jahre lang haben Sport- und Gesundheitswissenschaftler vorzugsweise untersucht, warum eine Verhaltensweise begonnen wird, nicht aber, wie sie beibehalten werden kann. Im Gegensatz dazu hat diese Forschungsrichtung „im angloamerikanischen Sprachraum eine lange Tradition“¹¹ (Pahmeier, 1997, S. 184). Aufgrund des unterschiedlichen Kulturkreises stellt sich aber möglicherweise die Übertragbarkeit erschwert dar (vgl. Pahmeier, 1999, S. 17; Titze & Stronegger, 2002, S. 259).

¹¹ Forschungen gehen bis in die 1950er Jahre zurück (vgl. im Überblick Dishman, 1990).



Trotz der eben kurz umrissenen Forschungstradition (vgl. dazu Kapitel 3.1.1) gibt es in der Literatur keine einheitliche Einteilung,¹² ab wann ein Mensch als gebunden an ein bestimmtes Verhalten, wie regelmäßige körperliche Aktivität, bezeichnet werden kann (vgl. Wilbur, Chandler & Miller, 2001, S. 8). „Der überwiegende Teil der Arbeiten nimmt eine Operationalisierung von Aufnahme, Aufrechterhaltung und Abbruch anhand des quantitativen Ausmaßes der sportlichen Aktivität vor“ (Wagner, 2007, S. 72). Nach Pahmeier (1999, 2008) gibt es diesbezüglich verschiedene Möglichkeiten:

- „(1) Die diskrete Klassifizierung, die auf der prozentualen Anwesenheit basiert;
- (2) Die diskrete Klassifizierung, die auf einem willkürlich gesetzten „cutoff point“ basiert;
- (3) Die kontinuierliche Skalierung der prozentualen Anwesenheit“ (Pahmeier, 1999, S. 23, in Anlehnung an McCready & Long, 1985).¹³¹⁴

Weitaus seltener wird der Bindungsbegriff qualitativ operationalisiert (vgl. Wagner, 2007, S. 72). Ein Beispiel dafür ist die Begriffsauslegung von Scanlan und Kollegen (1993a, S. 6):

„Sport Commitment is defined as a *psychological construct representing the desire and resolve to continue sport participation* [alle Herv. im Orig.]“.

Bös und Brehm (1999, S. 15) führen aus, dass Bindung „das regelmäßige und langfristige Realisieren einer Gesundheitsverhaltensweise [beschreibe, G. D.] [...], aber auch auf spezifische kognitive, motivationale und emotionale Voraussetzungen im Zusammenhang mit dieser Verhaltensweise“ hinweise.

In einem sehr klinischen Ansatz beschreibt Bull (1994, S. 52) „adherence“ als „the extent to which the patient continues a negotiated treatment under limited supervision“. Von diesem, dem Begriff „Compliance“ sehr ähnlichen Ansatz, nehmen Emery, Hauck und Blumenthal (1992, S. 466) Abstand und beziehen ausdrücklich den Bereich des informellen Sporttreibens mit ein:

„Exercise adherence has been loosely defined in the research literature both as exercise behavior within a structured program and as exercise maintenance outside of a formal program“.

Die fehlende theoretische Fundierung zeigt sich vor allem im englischsprachigen Raum auch darin, dass unterschiedliche Begriffe für das Phänomen des „Sich-Bindens an etwas“ verwendet werden. Neben den bereits genutz-

¹² „When discussing the topic of involvement in physical activity and exercise, one can often get into a definitional minefield“ (Biddle & Mutrie, 2008, S. 51).

¹³ Vgl. zu Punkt 1): „Compliance (or adherence) in this review is defined as the continued participation in the exercise program at some minimal frequency with an attendance rate of ‘x’ number of sessions out of ‘y’ maximum number of sessions (weeks or months)“ (Oldridge, 1982, S. 56).

¹⁴ Ein Beispiel für die Definition nach Punkt 2) ist das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung (vgl. Prochaska & DiClemente, 1983), bei dem bezüglich der Bindung Folgendes gilt: „If you have engaged in the new behavior for more than 6 months, you are placed in the Maintenance Stage“ (Richards Reed, 1999, S. 21).

ten Begriffen adherence (Bindung, Anhänglichkeit) und commitment (Bindung, Hingabe) werden vor allem die Bezeichnungen attendance (Teilnahme), participation rate (Teilnahmerate) und maintenance (Aufrechterhaltung) teilweise synonym gehandhabt (vgl. Pahmeier, 1999, S. 24; Wilbur, Chandler & Miller, 2001, S. 9).

Die Unterscheidung zwischen adherence und commitment ist wohl darin zu finden, dass dem commitment der aus Hingabe, Leidenschaft oder Liebe (vgl. Kelley, 1983) resultierende Wunsch unterliegt, ein bestimmtes Verhalten immer wieder zu zeigen, sich einer Sache vermehrt zu widmen oder eine Person als anziehend zu erkennen, während adherence sich „lediglich“ auf das Zeigen eines bestimmte Verhaltens bezieht.¹⁵ Obwohl oftmals vernachlässigt, besteht ein großer Unterschied zwischen Bindung und Compliance, der darin zu begründen ist, dass „Bindung als Prozess der Selbstregulation verstanden [würde, G. D.], während compliance ein von außen auferlegtes Verhalten impliziert“ (Pahmeier, 2008, S. 432). Dieses Argument verdeutlicht die Wichtigkeit von Bildung und Selbstbestimmung innerhalb eines Bindungsprozesses, liefert einen Orientierungsrahmen bezüglich des hier verwendeten Sinngehalts und stützt dessen Auslegung im Sinne des bereits angesprochen Kommitments.

2.1.4 Bindung pädagogisch hinterfragt

Bindung an Sport darf jedoch nicht ohne Einschränkung als positive Zielsetzung jedweder körperlicher Aktivität angesehen werden, wie Wilson, Rodgers, Carpenter, Hall, Hardy und Fraser (2004, S. 407) kritisch einwerfen:

„Although this notion is intuitively appealing, the nature of commitment *per se* [Herv. im Orig.] is not without controversy given that persistence can be motivated through either volitional feelings of choice and personal desire or a sense of external control or obligation“.

Bindung vs. Bildung?

Es stellt sich die Frage, inwieweit die Bindung an beispielsweise Sport, die ja durchaus auch in die Nähe eines inneren Zwanges oder Gefühl der Verpflichtung gebracht werden kann, Mündigkeit, Wahlfreiheit und Selbstbestimmung gegenüberstehen kann. Vergleichbar in etwa mit der Kritik vieler

¹⁵ Interessant scheint dabei der Zusammenhang zwischen Liebe und Bildungsprozessen, der von Dörpinghaus (2011, S. 21) mit Bezug auf das Streben nach Wissen aufgearbeitet wird:

„Dieser Antrieb des Menschen wurzelt in seiner Neugierde und seinem Interesse, sich und die Welt verstehen zu wollen. Wir betreiben Wissenschaft und nehmen Anstrengungen im Denken auf uns aus Liebe (eros). Das mag in unseren modernen Ohren pathetisch und überzogen klingen, doch ist dieser Gedanke des eros lediglich eine alltagsgesättigte Antwort auf die Frage, warum wir bereit sind, freiwillig Dinge auf uns zu nehmen, die uns nicht im engen Sinne nutzen.“

Dieser Eros, diese Lust auf Bildung, dieses Angemacht-werden-von-etwas und Nicht-mehr-ablassen-können, weil es uns beschäftigt und uns keine Ruhe lässt, ist [...] eben kein innerer Trieb des Menschen, wie man zunächst und durch psychologische Denkmuster geschult meinen könnte. Nein, er ist eine unbändige Neugierde, die sich an den Dingen entzündet und für deren Verständnis man all die Mühen auf sich nimmt. Oder um es in Anlehnung an Friedrich Schiller zu sagen: Wir haben Bildung, weil es eine Welt außer uns gibt“.



Pädagogen an dem Habitus-Konzept Bourdieus¹⁶ (vgl. Liebau, 1987, S. 87 f.). Ist es also möglich, dass das Individuum sich scheinbar selbst entmündigt, indem es sich so sehr in eine Sache vertieft, dass es ständig nach einer Wiederholung trachtet? Dürfen Sportlehrer, Trainer oder Bewegungstherapeuten versuchen Bindungen von Menschen an körperliche Aktivität zu fördern? Bezogen auf Sport scheint mir folgender Gedankengang konstruktiv: Sportliche Aktivitäten, sogar „einfache“ Bewegungsformen, wie beispielsweise Laufen, sind von derart komplexer Natur, dass trotz einer generellen Bindung an eine Sportart einzelne Aspekte dieser oder der sie bedingenden Durchführungsmodalitäten immer wieder neu bestimmt, bedacht oder erarbeitet werden müssen. Deshalb kann es gar keine Bindung an eine exakt festgelegte körperliche Aktivität geben, da es keinem Lebewesen möglich ist, eine Bewegung haargenau zu wiederholen (vgl. Schöllhorn, Sechelmann, Trockel & Westers, 2004, S. 13 ff.). Neben der Einmaligkeit jeder Bewegung ist deren Flüchtigkeit ein zentrales Kennzeichen (vgl. Laging, 2009, S. 19). Diese vermag auf einer semantischen Ebene der Bindung an körperliche Aktivität gegenüberzustehen. Jedoch bildet sie zusammen mit der Einmaligkeit jeder Bewegung vielmehr die Grundlage jeglicher Bindungsprozesse an Bewegungsaktivitäten. Denn wenn das Individuum Interesse an einer Bewegungshandlung gefunden hat, strebt es danach, dessen Flüchtigkeit und Einmaligkeit in der Art zu überwinden, dass es wieder und wieder das vergangene Erleben zu rekonstruieren und zu erweitern sucht.¹⁷ Die Bindung muss somit ein Stück weit jedes Mal neu aufgebaut werden und kann diesem Gedankengang folgend als Fundament betrachtet werden, das einen Menschen dazu bewegt, sich immer wieder mit einer bestimmten Sache zu beschäftigen und sich in ihrer Ausübung zu bilden.

„Die Gewohnheit ist der Ausdruck unseres Vermögens, unser Sein zur Welt zu erweitern oder unsere Existenz durch Einbeziehung neuer Werkzeuge in sie zu verwandeln“ (Merleau-Ponty, 1966, S. 173).

Ob selbstbestimmt oder nicht, die jeweils aktuelle Inszenierung und Realisation liegt dann in der Hand des Individuums, das sich jedes Mal auf das Neue mit gewissen Unsicherheiten auseinandersetzen muss. Zudem ver-

¹⁶ Bourdieu (1987, S. 98 f.) bezeichnet als „Habitus“ ein „System dauerhafter und übertragbarer *Dispositionen* [Herv. im Orig.], als strukturierende Strukturen, die wie geschaffen sind, als strukturierende Strukturen zu fungieren, d.h. als Erzeugungs- und Ordnungsgrundlage für Praktiken und Vorstellungen, die objektiv an ihr Ziel angepasst sein können, ohne jedoch bewußtes Anstreben von Zwecken und ausdrückliche Beherrschung der zu deren Erreichung erforderlichen Operationen vorauszusetzen, die objektiv ‚geregelt‘ und ‚regelmäßig‘ sind, ohne irgendwie das Ergebnis der Einhaltung von Regeln zu sein, und genau deswegen kollektiv aufeinander abgestimmt sind, ohne aus dem ordnenden Handeln eines Dirigenten hervorgegangen zu sein“.

¹⁷ Vgl. auch Merleau-Ponty (1966, S. 176 f.): „Auf diesen sämtlichen Ebenen aber vollzieht er ein und dieselbe Funktion: die, den Augenblicksbewegungen der Spontaneität ‚ein wenig Wiederholbarkeit des Tuns und unabhängige Existenz‘ zu verleihen“¹¹¹ [Fußnote d. Orig.]. Die Gewohnheit ist nichts anderes als ein Modus dieses Grundvermögens. Man sagt, der Leib habe verstanden und die Gewohnheit sei erlangt, wenn er von einer neuen Bedeutung sich hat durchdringen lassen, einen neuen Bedeutungskern sich angeeignet hat“.



weist Wulf (2003, S. 445) darauf, dass das Potential von Ritualen nur dann ausschöpfbar sei, wenn sich durch die Integration neuer Elemente Modifikationen bezüglich ihres Ablaufes und ihrer Inszenierung ergeben.

„Jenseits von Intention, Absicht und Routine bleibt, auch beim geübten sportlichen Bewegen und nicht nur beim explorativen Probieren oder beim Lernen, immer ein Stück *Nicht-Planbarkeit* und *Nicht-Beherrschbarkeit* [Herv. d. Verf.]“ (Scherer, 2005a, S. 127).

Ohne dem folgenden Kapitel vorgreifen zu wollen, sei der Hinweis erlaubt, dass auch das Erleben von Sportfreude jedes Mal anders verläuft. Es gibt keine Patentlösung im Sinne eines Rezeptes, dem exakt gefolgt werden muss, um sich einer Sache zu erfreuen. Erfahrung lehrt mit Sicherheit gewisse Orientierungspunkte, jedoch ist auch mit deren Hilfe eine exakte Planung unmöglich. Somit muss hinsichtlich der Sportfreude ebenfalls konstatiert werden, dass sie immer wieder in dem jeweiligen Kontext und unter unterschiedlichen Bedingungen individuell erzeugt werden muss.

Obwohl in diesem Zusammenhang auch auf den hohen Bildungsgehalt der Lösung und Verunsicherung von vorliegenden Gewohnheiten hingewiesen werden muss (vgl. Bietz, 2005, S. 112), stehen sich mit Blick auf die bereits angeführten Punkte Bindung an körperliche Aktivität und selbstbestimmtes Lernen nur bei oberflächlicher Betrachtung gegenüber. Vielmehr besteht eine Verwobenheit und gegenseitige Dependenz. Einerseits kann die Bindung an eine bestimmte Sportart als Basis betrachtet werden, die, dadurch dass sie eine immer wiederkehrende intensive Beschäftigung mit der jeweiligen Sache bedingt, vielfältige Bildungsprozesse fundamental umgibt, erst ermöglicht, aber auch durch eben diese erst ausgelöst wird. Liebau (1999, S. 169) spricht von Gewohnheitsbildung, „denn das Subjekt bildet sich, indem es seine Gewohnheiten bildet – die Gewohnheiten sind das Gedächtnis seiner Bildungsakte“.¹⁸ Andererseits unterstellt Schäfer (2007, S. 30) mit seiner These „Bewegung ist ein Teil der ästhetischen Bildung; ästhetische Bildung ist Grundlage jeglicher Bildung“ der Bindung an körperliche Aktivität einen Effekt über die Reichweite des Sports hinaus, den er gerade in der kindlichen Entwicklung zu den grundlegenden Bildungsprozessen rechnet.

„Es erfolgt eine Erweiterung des ästhetischen Denkens, das sich schon lange nicht mehr nur als eine ‚Theorie des Schönen‘ versteht, sondern das die Ästhetik als eine spezifische *Erkenntnisart* [Herv. im Orig.] kennzeichnet“ (Franke, 2005, S. 185).

¹⁸ Siehe dazu auch Schmidt-Millard (2005, S. 144): „Bildung ist nicht statisch, sondern dynamisch, sie bleibt permanente Aufgabe“.



Bindung und Suchtverhalten

Wann endet Bindung und beginnt Sucht (von ahd. siechen = Leiden an einer Krankheit)? Muss es einen solchen Punkt geben oder unterliegt jeder Sucht eine starke Bindung?¹⁹ Diesen Fragen soll in dem folgenden Abschnitt in aller Kürze nachgegangen werden. Gerade in einer Untersuchung des Bindungsverhaltens von laufenden Menschen tauchen recht schnell die Begriffe Sportsucht und Laufsucht²⁰ auf (vgl. dazu Breuer & Kleinert, 2009; Castillon, 2007; Knobloch, Allmer & Schack, 2000; Schack, 2000; Stoll, 1997, 2000). Der Unterschied zwischen einer positiv zu bewertenden und einer zu starken, Sucht auslösenden Bindung ist wohl in dem Kontrollverlust des Individuums zu finden. Während erstgenannte Bindung durchaus mit einer Art innerem Zwang, mit dem Wunsch und Streben nach einem gewissen Erlebnis einhergeht, besteht dennoch eine Kontrolle darüber, ob diesem Bedürfnis auch wirklich Folge geleistet wird. Anders bei der Sucht, bei der die selbstbestimmte Steuerung nur unter größtem Aufwand noch möglich ist (vgl. Szabo, Frenkl & Caputo, 1997, S. 132). Bezug nehmend auf die im ersten Teil dieses Kapitels angesprochene Bindungsenergie kann ein Zeichen von Sucht sein, dass die für die Lösung von etwas aufzubringende Energie die Bindungsenergie weit übertrifft. Ferner scheinen gerade in Bezug auf Ausdauersportarten Entzugsserscheinungen symptomatisch zu sein (vgl. ebd.). Schack (2000, S. 136) weist darauf hin, dass auch die Laufsucht ein „biopsychosoziales Phänomen“ sei und somit in der Entstehung einem Komplex ursächlicher Bedingungen und Zusammenhänge unterliege.

„In allen genannten Beiträgen wird deutlich, dass Kriterien für den Übergang zwischen sportangemessenen Verhaltensmustern und pathologischen Veränderungen dieses Verhaltens notwendig sind“ (Knobloch et al., 2000, S. 182).

Szabo et al. (1997, S. 131 ff.) unterscheiden mit Bezug auf Sachs (1981) zwischen gebundenen und süchtigen Laufenden. Sie erläutern, dass gebundene Läufer überwiegend extrinsisch motiviert seien, Laufen nicht als zentralen Lebensstil betrachteten und keine Entzugssymptomaten aufwiesen. Süchtige Läufer charakterisiere in diesen drei Punkten das Gegenteil. Zudem seien nur diese sowohl durch das Vermeiden negativer Aspekte (zum Beispiel Entzugssymptome) als auch positiver Folgen des Laufens motiviert. Diese Unterscheidung kann jedoch als diskussionswürdig bezeichnet werden, da extrinsische Motivatoren wie Gewicht und Gesundheitszustand zum einen vor allem bezüglich des Einstiegs von großer Relevanz sind. Zum anderen ist es ja gerade die große Schwierigkeit im Rah-

¹⁹ Schack (2000, S. 138 ff.) verweist beispielsweise auf drei ineinander übergehende Phasen: Bindung an Ausdauersport, Übergangsphase und Ausdauersucht.

²⁰ Die sogenannte Endorphin-Hypothese, in der Laufsucht über eine Abhängigkeit nach angesprochenem Hormon und ein daraus resultierendes (Runners-) High-Gefühl erklärt wird, weist eine weite Verbreitung auf, wird aber in neueren Untersuchungen deutlich abgelehnt (vgl. Stoll, 2000, S. 23 ff.).



men des Gesundheitssports, eine Tätigkeit aus überwiegend extrinsischer Motivation längere Zeit aufrecht zu erhalten.

Knobloch und Kollegen (2000, S. 193) versuchen sich aus der Unterscheidung zu Sucht heraus mit einer auf Ausdauersportarten bezogenen Bindungsdefinition:

„Zur Kennzeichnung der *Ausdauerbindung* [Herv. im Orig.] können folgende Merkmale angeführt werden:

1. Das Motiv zum wiederholten Training ist ein wichtiges, aber nicht das zentrale Motiv im Leben des Sportlers.
2. Sportimmanente Ziele, z. B. die Leistungsverbesserungen durch ein systematisches Training bei Wahrung der Gesundheit, stehen im Vordergrund.
3. Die selbstregulierte sportliche Tätigkeit und nicht ein damit im Zusammenhang stehendes Flash- oder Higherleben ist Ziel des Trainings/Wettkampfes“.

Letzten Endes ist wohl davon auszugehen, dass auch bezüglich der Unterscheidung von Bindung zu Sucht keine festen, übergreifenden Grenzen beschrieben werden können, sondern der Schlüssel in der individuellen, je eigenen Manifestation zu finden ist. Des Weiteren erscheint auch eine konzeptionelle Unabhängigkeit der beiden Konzepte möglich, die bereits in Studien statistisch belegt werden konnte (vgl. Szabo et al., 1997).

2.1.5 Determinanten der Bindung

In der Literatur werden verschiedene die Bindung an körperliche Aktivität beeinflussende Faktoren aufgeführt (vgl. im Überblick Biddle & Mutrie, 2008, S. 39 ff.; Fuchs, 1997, S. 191 ff.), wobei darauf hingewiesen werden muss, dass nie nur eine Determinante in kausalem Zusammenhang mit einer Handlung steht, sondern immer ein Faktorengemenge im Kontext der jeweiligen Situation und Persönlichkeit des Menschen zu einem entsprechenden Verhalten führen kann.

Vor allem die Selbstwirksamkeit wird stark in den Fokus der Forschung gerückt und ist Untersuchungsgegenstand vieler Studien (vgl. u. a. Cerin, Vandelandotte, Leslie & Merom, 2008; Lee, Avis & Arthur, 2007; Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Auch zu den Auswirkungen von sozialer Unterstützung (vgl. u. a. Lombard, D., Lombard, T. & Winett, 1995; McAuley, Courneya, Rudolph & Lox, 1994; Titze, 2003), der Ergebnis-Erwartung (vgl. im Überblick Williams, Anderson & Winett, 2005) oder den wahrgenommenen Barrieren, sich zu ertüchtigen (vgl. u. a. Heesch, Mâsse & Dunn, 2006; Steinhardt & Dishman, 1989), liegen zahlreiche Erkenntnisse vor. Zudem scheinen innerhalb sportlicher Aktivitäten insbesondere Emotionen von großer Relevanz zu sein (vgl. u. a. Biddle, 2002, S. 63 ff.; Fuchs, 1997, S. 64 ff.).

„The subject's emotionality leads him to act“ (Denzin, 1984, S. 240).