
Juliane Vaupel

Selbstkonzeptbezogene und motivationale Aspekte im Aqua-Fitness

Diplomarbeit
Friedrich-Schiller-Universität Jena
Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften
Institut für Sportwissenschaften
September 2006



Diplom.de

Diplomica GmbH _____
Hermannstal 119k _____
22119 Hamburg _____

Fon: 040 / 655 99 20 _____
Fax: 040 / 655 99 222 _____

agentur@diplom.de _____
www.diplom.de _____

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2006 Diplom.de
ISBN: 9783832499556

Juliane Vaupel

Selbstkonzeptbezogene und motivationale Aspekte im Aqua-Fitness

Juliane Vaupel

Selbstkonzeptbezogene und motivationale Aspekte im Aqua-Fitness

Diplomarbeit
Friedrich-Schiller-Universität Jena
Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften
Institut für Sportwissenschaften
September 2006



Diplomica GmbH _____
Hermannstal 119k _____
22119 Hamburg _____

Fon: 040 / 655 99 20 _____
Fax: 040 / 655 99 222 _____

agentur@diplom.de _____
www.diplom.de _____

Juliane Vaupel

Selbstkonzeptbezogene und motivationale Aspekte im Aqua-Fitness

ISBN-10: 3-8324-9955-5

ISBN-13: 978-3-8324-9955-6

Druck Diplomica® GmbH, Hamburg, 2006

Zugl. Friedrich-Schiller-Universität Jena, Jena, Deutschland, Diplomarbeit, 2006

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2006

Printed in Germany

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	II
TABELLENVERZEICHNIS	VII
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	VIII
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	XIII
1 EINLEITUNG	1
2 SPEZIFISCHE ASPEKTE ZUM SELBSTKONZEPT, ZUR MOTIVATION UND ZUR AQUA – FITNESS	3
2.1 Selbstkonzept	3
2.1.1 Kennzeichen des Selbstkonzepts	3
2.1.1.1 <i>Definition und Entstehung des Selbstkonzepts</i>	4
2.1.1.2 <i>Nutzen des Selbstkonzepts</i>	8
2.1.1.3 <i>Erfassung des Selbstkonzepts</i>	9
2.1.1.4 <i>Ausgewählte Studien zum Selbstkonzept</i>	13
2.1.2 Kennzeichen des Körperkonzepts	15
2.1.2.1 <i>Definition des Körperkonzepts</i>	15
2.1.2.2 <i>Das Körperkonzept im Wandel der Zeit</i>	17
2.1.2.3 <i>Körperkonzept und Sport</i>	19
2.1.2.3.1 <i>Körperwahrnehmung und Schwimmen</i>	20
2.1.2.3.2 <i>Ausgewählte Studien zum Körperkonzept</i>	21

2.2	Motivationale Aspekte	24
2.2.1	Kennzeichen von Motiven.....	24
2.2.1.1	<i>Motiv und Motivation</i>	24
2.2.1.2	<i>Prozessmodell der Motivation</i>	27
2.2.1.3	<i>Motiventwicklung</i>	30
2.2.1.4	<i>Extrinsische und intrinsische Motivation</i>	30
2.2.2	Motive und Motivation im Sport.....	32
2.2.2.1	<i>Klassifizierung von Motiven im Sport</i>	34
2.2.2.2	<i>Ausgewählte Studien zur Motivation im Sport</i>	40
2.3	Aqua-Fitness	43
2.3.1	Definition von Aqua-Fitness	43
2.3.1.1	<i>Varianten der Aqua-Fitness</i>	44
2.3.1.2	<i>Trainingsbedingungen für die Durchführung von Aqua-Fitness</i> ... 46	
2.3.1.2.1	<i>Das Schwimmbecken</i>	46
2.3.1.2.2	<i>Die Wassertemperatur</i>	47
2.3.1.2.3	<i>Der Aqua-Trainer</i>	48
2.3.1.2.4	<i>Die Übungsausführung</i>	48
2.3.2	Grundlagen der Bewegung im Wasser	52
2.3.2.1	<i>Physikalische Eigenschaften des Wassers</i>	52
2.3.2.1.1	<i>Der Auftrieb</i>	52
2.3.2.1.2	<i>Der Wasserwiderstand</i>	54
2.3.2.1.3	<i>Der Wasserdruck</i>	55
2.3.2.1.4	<i>Die Wärmeleitfähigkeit</i>	55
2.3.2.2	<i>Gesundheitliche Auswirkungen von Aqua-Fitness</i>	56
2.3.2.2.1	<i>Allgemeine Effekte</i>	56

2.3.2.2.2	<i>Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System</i>	57
2.3.2.2.3	<i>Auswirkungen auf Stoffwechsel und Atmung</i>	58
2.3.2.2.4	<i>Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat</i>	58
2.3.3	Einsatzmöglichkeiten von Aqua-Fitness	59
2.3.3.1	<i>Aqua-Fitness im Leistungssport</i>	59
2.3.3.2	<i>Aqua-Fitness in der Rehabilitation</i>	60
2.3.3.3	<i>Indikationen und Kontraindikationen für Aqua-Fitness</i>	60
2.3.3.4	<i>Aqua-Fitness mit speziellen Zielgruppen</i>	61
2.3.4	Konzeption einer Aqua-Fitness-Kurstunde	63
3	METHODIK	66
3.1	Untersuchungsverfahren	66
3.2	Untersuchungspersonen	67
3.2.1	Gesamtgruppe	68
3.2.2	Weibliche und männliche Aqua-Fitness-Teilnehmer	80
3.2.3	Jüngere und ältere Aqua-Fitness-Teilnehmer	89
3.3	Untersuchungsdurchführung	99
3.3.1	Zeitlicher Verlauf	99
3.3.2	Auswahl der Stichprobe	100
3.4	Untersuchungsauswertung	100
3.5	Spezifische Fragestellungen	101

4	DARSTELLUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE.....	102
4.1	Darstellung und Diskussion der Ergebnisse zum Selbstkonzept ...	102
4.1.1	Das Selbstkonzept in der Gesamtgruppe	102
4.1.2	Vergleich des Selbstkonzepts zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	114
4.1.3	Vergleich des Selbstkonzepts zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern.....	129
4.2	Darstellung und Diskussion der motivationalen Aspekte.....	144
4.2.1	Motivationale Aspekte zur Aqua-Fitness in der Gesamtgruppe	144
4.2.2	Vergleich der motivationalen Aspekte zur Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmern	149
4.2.3	Vergleich der motivationalen Aspekte zur Aqua-Fitness zwischen jüngeren und älteren Teilnehmern	157
4.3	Darstellung und Diskussion der Ergebnisse zu speziellen Aspekten des Aqua-Fitness-Trainings	165
4.3.1	Spezielle Aspekte zum Aqua-Fitness-Training in der Gesamtgruppe	165
4.3.2	Vergleich der speziellen Aspekte zum Aqua-Fitness-Training zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmern	167
4.3.3	Vergleich der speziellen Aspekte zum Aqua-Fitness-Training zwischen jüngeren und älteren Teilnehmern	168
5	ZUSAMMENFASSUNG	171

6	LITERATURVERZEICHNIS	177
7	ANHANG.....	187

TABELLENVERZEICHNIS

Tab. 2. 1 Frankfurter Selbstkonzeptskalen	11
Tab. 2. 2 Frankfurter Körperkonzeptskalen.....	12
Tab. 2. 3 Merkmale zur Klassifizierung von Motiven im Sport.....	38
Tab. 2. 4 Klassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport.....	39
Tab. 2. 5 Dreigeteilte Motivstrukturierung nach dem Gesichtspunkt der Sportspezifität	40
Tab. 2. 6 Indikationen und Kontraindikationen zur Aqua-Fitness	61
Tab. 2. 7 Aufbau einer Aqua-Fitness-Kurstunde	65
Tab. 3. 1 BMI-Kategorien	70
Tab. 4. 1 Darstellung der Angaben zum Selbstkonzept in der Gesamtgruppe.....	103
Tab. 4. 2 Darstellung der Veränderungen des Selbstkonzepts durch Aqua-Fitness in der Gesamtgruppe	107
Tab. 4. 3 Vergleich des Selbstkonzepts zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness- Teilnehmern	114
Tab. 4. 4 Vergleich der Veränderungen des Selbstkonzepts durch Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	119
Tab. 4. 5 Vergleich des Selbstkonzepts zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness- Teilnehmern	129
Tab. 4. 6 Vergleich der Veränderungen des Selbstkonzepts durch Aqua-Fitness zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern	134
Tab. 4. 7 Motivationale Aspekte im Aqua-Fitness.....	144
Tab. 4. 8 Vergleich der motivationalen Aspekte im Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	151
Tab. 4. 9 Vergleich der motivationalen Aspekte im Aqua-Fitness zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern.....	159

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abb. 2. 1 Beispiel eines hierarchischen Selbstkonzeptmodells	6
Abb. 2. 2 Schematische Darstellung der vier Handlungsphasen des Rubikon-Modells	29
Abb. 2. 3 Die Hierarchie der Bedürfnisse nach Maslow	35
Abb. 2. 4 Hierarchie der Motivgruppen aufgrund relativer Vorrangigkeit in der Bedürfnis- befriedigung nach Maslow	37
Abb. 2. 5 Bälle	50
Abb. 2. 6 Manschetten	50
Abb. 2. 7 Schwimmnudeln.....	50
Abb. 2. 8 Schwimmbretter	51
Abb. 2. 9 Sprosse	51
Abb. 2. 10 Auftriebsgürtel.....	51
Abb. 3. 1 Untersuchungspersonen.....	67
Abb. 3. 2 Untersuchungspersonen.....	68
Abb. 3. 3 Häufigkeitsverteilung des Faktors Geschlecht	69
Abb. 3. 4 Häufigkeitsverteilung des Faktors Alter bei der untersuchten Personengruppe	69
Abb. 3. 5 Häufigkeitsverteilung der BMI-Kategorien	71
Abb. 3. 6 Prozentuale Verteilung der Wohnortverhältnisse	71
Abb. 3. 7 Häufigkeitsverteilung des Familienstandes	72
Abb. 3. 8 Anzahl der Kinder der Untersuchungspersonen.....	73
Abb. 3. 9 Häufigkeitsverteilung des höchsten Bildungsabschlusses	73
Abb. 3. 10 Häufigkeitsverteilung der momentanen Tätigkeit	74
Abb. 3. 11 Vorliegen einer Behinderung	75
Abb. 3. 12 Ursache der Behinderung.....	75
Abb. 3. 13 Häufigkeitsverteilung der bisherigen Aqua-Fitness-Kursteilnahmen.....	76
Abb. 3. 14 Wie sind Sie auf Aqua-Fitness aufmerksam geworden.....	77
Abb. 3. 15 Mit wem kommen Sie (zumeist) zum Aqua-Fitness-Kurs.....	78
Abb. 3. 16 Angaben zu Sportarten, die neben der Aqua-Fitness noch ausgeübt werden.....	78
Abb. 3. 17 Angaben zur Häufigkeit der sportlichen Aktivität innerhalb einer Woche.....	79

Abb. 3. 18 Prozentuale Verteilung des Faktors Alter der weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer	80
Abb. 3. 19 Prozentuale Verteilung der BMI-Kategorien der weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer	81
Abb. 3. 20 Prozentuale Verteilung des Familienstandes der weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer	82
Abb. 3. 21 Anzahl der Kinder der weiblichen und männlichen Untersuchungspersonen	83
Abb. 3. 22 Prozentuale Verteilung des höchsten Bildungsabschlusses der weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer	84
Abb. 3. 23 Prozentuale Verteilung der momentanen Tätigkeit der weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer.....	85
Abb. 3. 24 Prozentuale Verteilung der bisherigen Aqua-Fitness-Kursteilnahmen der weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer	86
Abb. 3. 25 Wie sind die weiblichen und die männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer auf Aqua-Fitness aufmerksam geworden.....	87
Abb. 3. 26 Mit wem kommen die weiblichen und die männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer (zumeist) zum Aqua-Fitness-Kurs	88
Abb.3. 27 Prozentuale Angaben der sportlichen Aktivität innerhalb einer Woche der weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmer	89
Abb.3. 28 Häufigkeitsverteilung der Anzahl der jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer ...	90
Abb. 3. 29 Prozentuale Verteilung der BMI-Kategorien der jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer	91
Abb. 3. 30 Prozentuale Verteilung des Familienstandes der jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer	92
Abb. 3. 31 Anzahl der Kinder der jüngeren und älteren Untersuchungspersonen	92
Abb. 3. 32 Prozentuale Verteilung des höchsten Bildungsabschlusses der jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer.....	93
Abb. 3. 33 Prozentuale Verteilung der momentanen Tätigkeit der jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer	94
Abb. 3. 34 Prozentualer Vergleich des Vorliegens einer Behinderung bei jüngeren und älteren Untersuchungspersonen.....	95
Abb. 3. 35 Prozentuale Verteilung der bisherigen Aqua-Fitness-Kursteilnahmen der jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer	96

Abb. 3. 36 Wie sind die jüngeren und die älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer auf Aqua-Fitness aufmerksam geworden	97
Abb. 3. 37 Mit wem kommen die jüngeren und die älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer (zumeist) zum Aqua-Fitness-Kurs	98
Abb. 3. 38 Prozentuale Angaben der sportlichen Aktivität innerhalb einer Woche der jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer	99
Abb. 4. 1 Darstellung der Angaben zum Selbstkonzept in der Gesamtgruppe	105
Abb. 4. 2 Darstellung der Veränderungen des Selbstkonzepts durch Aqua-Fitness in der Gesamtgruppe	108
Abb. 4. 3 Welche gesundheitlichen Beschwerden liegen vor	110
Abb. 4. 4 Einschätzung der gesundheitlichen Beschwerden	110
Abb. 4. 5 Veränderungen der gesundheitlichen Beschwerden während und nach der Aqua-Fitness.....	111
Abb. 4. 6 Verbesserung der Beschwerden durch Aqua-Fitness	112
Abb. 4. 7 Auswirkungen auf Grund der Aqua-Fitness.....	113
Abb. 4. 8 Befinden nach der Aqua-Fitness	113
Abb. 4. 9 Vergleich des Selbstkonzepts zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	117
Abb. 4. 10 Vergleich der Veränderungen des Selbstkonzepts durch Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	120
Abb. 4. 11 Vergleich des Vorliegens von gesundheitlichen Beschwerden zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	122
Abb. 4. 12 Welche gesundheitlichen Beschwerden liegen bei den weiblichen und den männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern vor	123
Abb. 4. 13 Vergleich der Einschätzung der gesundheitlichen Beschwerden zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	124
Abb. 4. 14 Veränderungen der gesundheitlichen Beschwerden während und nach der Aqua-Fitness bei den weiblichen Kursteilnehmern	125
Abb. 4. 15 Veränderungen der gesundheitlichen Beschwerden während und nach der Aqua-Fitness bei den männlichen Kursteilnehmern.....	125
Abb. 4. 16 Vergleich der Verbesserung der Beschwerden durch Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	126

Abb. 4. 17 Vergleich der Auswirkungen auf Grund der Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	127
Abb. 4. 18 Vergleich des Befindens nach der Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	128
Abb. 4. 19 Vergleich des Selbstkonzepts zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern	132
Abb. 4. 20 Vergleich der Veränderungen des Selbstkonzepts durch Aqua-Fitness zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern	135
Abb. 4. 21 Vergleich des Vorliegens von gesundheitlichen Beschwerden zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern	137
Abb. 4. 22 Welche gesundheitlichen Beschwerden liegen bei den weiblichen und den männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern vor	138
Abb. 4. 23 Vergleich der Einschätzung der gesundheitlichen Beschwerden zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern	139
Abb. 4. 24 Veränderungen der gesundheitlichen Beschwerden während und nach der Aqua-Fitness bei den jüngeren Kursteilnehmern	140
Abb. 4. 25 Veränderungen der gesundheitlichen Beschwerden während und nach der Aqua-Fitness bei den älteren Kursteilnehmern	140
Abb. 4. 26 Vergleich der Verbesserung der Beschwerden durch Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	141
Abb. 4. 27 Vergleich der Auswirkungen auf Grund der Aqua-Fitness zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern	142
Abb. 4. 28 Vergleich des Befindens nach der Aqua-Fitness zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern.....	143
Abb. 4. 29 Motivationale Aspekte im Aqua-Fitness.....	145
Abb. 4. 30 Prozentuale Verteilung der Gründe der Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs.....	147
Abb. 4. 31 Motivationale Aspekte zur sportlichen Aktivität	148
Abb. 4. 32 Vergleich der motivationalen Aspekte im Aqua-Fitness zwischen weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	152
Abb. 4. 33 Vergleich der Gründe der Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs von weiblichen und männlichen Teilnehmern.....	154
Abb. 4. 34 Werden die weiblichen und die männlichen Teilnehmer Aqua-Fitness in Zukunft fortführen.....	155

Abb. 4. 35 Vergleich der motivationalen Aspekte zur sportlichen Aktivität von weiblichen und männlichen Aqua-Fitness-Teilnehmern	156
Abb. 4. 36 Vergleich der motivationalen Aspekte im Aqua-Fitness zwischen jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern	160
Abb. 4. 37 Vergleich der Gründe der Teilnahme am Aqua-Fitness-Kurs von jüngeren und älteren Teilnehmern	162
Abb. 4. 38 Werden die jüngeren und die älteren Aqua-Fitness-Teilnehmer Aqua-Fitness in Zukunft fortführen.....	164
Abb. 4. 39 Vergleich der motivationalen Aspekte zur sportlichen Aktivität von jüngeren und älteren Aqua-Fitness-Teilnehmern	164
Abb. 4. 40 Häufigkeitsverteilung der Hilfsmittelpräferenz beim Aqua-Fitness-Training.....	166
Abb. 4. 41 Einschätzung der Belastung während dem Aqua-Fitness-Kurs	166
Abb. 4. 42 Prozentuale Verteilung der Hilfsmittelpräferenz der weiblichen und männlichen Teilnehmer beim Aqua-Fitness-Training.....	167
Abb. 4. 43 Einschätzung der Belastung während dem Aqua-Fitness-Kurs der weiblichen und männlichen Kursteilnehmer	168
Abb. 4. 44 Prozentuale Verteilung der Hilfsmittelpräferenz der jüngeren und älteren Kursteilnehmer beim Aqua-Fitness-Training	169
Abb. 4. 45 Einschätzung der Belastung während dem Aqua-Fitness-Kurs der jüngeren und älteren Kursteilnehmer.....	169

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Abb.	Abbildung
ANOVA	Analysis of Variance
BMI	Body Maß Index
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
FKKS	Frankfurter Körperkonzeptskalen
FSAL	Frankfurter Selbstkonzept der allgemeinen Leistungsfähigkeit
FSAP	Frankfurter Selbstkonzept der allgemeinen Problembewältigung
FSEG	Frankfurter Selbstkonzept der eigenen Empfindlichkeit und Gestimmtheit
FSGA	Frankfurter Selbstkonzept über Gefühle und Beziehungen zu anderen
FSIA	Frankfurter Selbstkonzept zur Irritierbarkeit durch andere
FSKN	Frankfurter Selbstkonzeptskalen
FSKU	Frankfurter Selbstkonzept zur eigenen Kontakt- und Umgangsfähigkeit
FSST	Frankfurter Selbstkonzept der eigenen Standfestigkeit gegenüber Gruppen und bedeutsamen anderen
FSSW	Frankfurter Selbstkonzept des allgemeinen Selbstwertes
FSVE	Frankfurter Selbstkonzept der allgemeinen Verhaltens- und Entscheidungssicherheit
FSWA	Frankfurter Selbstkonzept zur Wertschätzung durch andere
HKL	Herz-Kreislauf
KHK	Koronare Herz-Krankheit
latein.	lateinisch
MDS	Medizinischer Dienst der Spitzenverbände der Krankenkassen

SAKA	Körperkonzept zur Akzeptanz des Körpers durch andere
SASE	Körperkonzept zu Aspekten der körperlichen Erscheinung
SDIS	Frankfurter Körperkonzeptskala zu dissimilatorischen Körperprozessen
SGKB	Körperkonzept zur Gesundheit und zum körperlichen Befinden
SGB	Sozialgesetzbuch
SKEF	Körperkonzept der körperlichen Effizienz
SKKO	Körperkonzept zum Körperkontakt
SPKB	Körperkonzept zur Pflege des Körpers und der äußeren Erscheinung, Beachtung der Funktionsfähigkeit
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SSAK	Körperkonzept zur Selbstakzeptanz des Körpers
SSEX	Körperkonzept zur Sexualität

1 EINLEITUNG¹

„Sportlich aktiv und körperlich fit zu sein, gilt allgemein als erstrebenswert“ (Schwarzer, 1996, S.202). Dafür sprechen zum einen die gesundheitlichen Vorteile und zum anderen das in unserer Gesellschaft vorherrschende Bild des attraktiven Menschen. Bewegung, bzw. Sport trägt zu einer positiveren Einstellung zum Körper und damit zu einem höheren Selbstwertgefühl bei. Weiterhin haben körperlich aktive Menschen seltener Übergewicht, sind weniger krank, leben länger und verzeichnen eine höhere Lebensqualität. Dennoch ist die Anzahl der regelmäßig Sporttreibenden in Deutschland relativ gering. Gut ein Drittel der deutschen Bevölkerung treibt überhaupt keinen Sport (Abele & Brehm, 1990, S.141; Schwarzer, 1996, S.202; Mrazek, 1991, S.244). Den Alltag verbringen heute die meisten Menschen sitzend am Schreibtisch, im Auto oder vor dem Fernseher. Dabei vernachlässigen wir unseren Körper. Für den menschlichen Körper kommt es zu einer immer bedrohlicher werdenden Gesamtsituation, welche sich aus Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, Rauchen, Alkohol, Umweltverschmutzung sowie dem immer größer werdenden psychosozialen Stress zusammensetzt. Ein Indiz dafür ist der dramatische Anstieg von Herz-Kreislauf-Leiden und Krebs-Erkrankungen. Mit etwa 46% sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Bundesrepublik Deutschland die häufigste Todesursache (Mrazek, 1991, S.244; Statistisches Bundesamt, 2005, S.6). Im Ergebnis der raschen Veränderung unserer Gesellschaft wird der Prävention, also der Krankheitsvorbeugung, ein immer höherer Stellenwert zugeordnet. Im Jahr 2000 wurden mit der Gesundheitsreform die Primärprävention und die betriebliche Gesundheitsförderung als finanzierte Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung eingeführt. Dies ist festgeschrieben im §20 Sozialgesetzbuch (SGB) V Prävention und Selbsthilfe. Ziel der Primärprävention ist die Gesundheitsförderung und die Verhinderung der Krankheitsentstehung (MDS 2006). Die gesetzlichen Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern inzwischen ein umfangreiches Präventionsangebot. Die Bereiche Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung, sowie Nichtrauchertraining bilden dabei die Schwerpunkte. Bis zu 80 % der Kursgebühren werden von den meisten Kassen

¹ Im Verlauf dieser Arbeit kann es zur Verwendung von Bezeichnungen in der männlichen Form kommen. Dies ist als geschlechtsneutral zu verstehen.

übernommen. Voraussetzung ist die regelmäßige Teilnahme an dem jeweiligen Präventionsprogramm (Köhler, 2005). Zu den speziellen Bewegungsangeboten der Krankenkassen gehören beispielsweise Nordic-Walking-Kurse, Rückenschulen und Aqua-Fitness-Kurse.

In der vorliegenden Arbeit werden Probanden eines solchen Aqua-Fitness-Präventionskurses befragt. Es wird untersucht, inwieweit sich die Einstellung zum eigenen Körper durch Aqua-Fitness verändert und welche Motive für die Teilnahme an diesem 10-wöchigen Kurs ausschlaggebend sind.

Aqua-Fitness gilt allgemein als eine sehr gesunde Sportart, nicht zuletzt wegen der physikalischen Eigenschaften des Wassers. Die Entlastung der Wirbelsäule und Gelenke durch die Auftriebskraft sowie die erweiterten Bewegungsmöglichkeiten bei minimalem Verletzungsrisiko sprechen für sich. Durch Aqua-Fitness können sowohl die Beweglichkeit, als auch Ausdauer- und Krafftähigkeiten verbessert werden. Ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten machen Aqua-Fitness zu einem Sport für jedermann (Köhler, 2005).

In der vorliegenden Arbeit erfolgt zunächst die theoretische Darstellung von spezifischen Aspekten des Selbstkonzepts. Anschließend werden Grundlagen zu motivationalen Aspekten herausgestellt. Daraufhin wird sich ausführlich der Aqua-Fitness gewidmet. Im Kapitel 3 wird das methodische Vorgehen der Untersuchung aufgeführt. Die Ergebnisse dieser Studie werden im vierten Kapitel detailliert dargestellt und diskutiert.

2 SPEZIFISCHE ASPEKTE ZUM SELBSTKONZEPT, ZUR MOTIVATION UND ZUR AQUA – FITNESS

„Unser Körper ist uns wichtig. Wir bearbeiten ihn mit Maschinen, hetzen durch kaputte Wälder und ernähren uns nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. In einer immer unübersichtlicheren und gefährdeteren Umwelt scheinen wir uns mehr und mehr auf uns selbst – unseren Körper zu konzentrieren“ (Mrazek & Rittner, 1986a, S.54).

Mit diesem Zitat stellen Mrazek & Rittner die Behauptung auf, dass das Interesse der Menschen an ihrem eigenen Körper zunimmt. Woher kommt diese verstärkte Konzentration auf uns selbst und welche Motive sind für die sportliche Aktivität entscheidend? Dies sollen Inhalte des folgenden Kapitels sein.

2.1 Selbstkonzept

Folgend wird zunächst ein theoretischer Überblick über die Kennzeichen des Selbstkonzepts gegeben. Anschließend wird das Körperkonzept charakterisiert. In diesem Abschnitt stehen die Definition und Entstehung, der Nutzen sowie die Messung von Selbstkonzepten im Vordergrund. Abschließend werden einige ausgewählte Studien zum Selbstkonzept vorgestellt.

2.1.1 Kennzeichen des Selbstkonzepts

In der langen Geschichte der Selbstkonzeptforschung, welche bis zur frühen griechischen Philosophie reicht, existiert bislang keine allgemein anerkannte Theorie des Selbstkonzepts (Deusinger, 1986, S.11; Mrazek, 1984a, S.108). Selbstkonzept ist ein Begriff, der von den Forschern nicht einheitlich definiert wird. Es gibt in der Literatur mittlerweile eine große Zahl von Vorstellungen darüber, wie Selbstkonzepte strukturiert sind und welche Funktionen sie für das Individuum besitzen. Es bestehen neben dem Begriff Selbstkonzept noch weitere Bezeichnungen, wie „Selbstwahrnehmung, Selbstbild, Selbstevaluation, etc. – ohne klare Abgrenzung dieser voneinander.“ Im Verlauf dieser Arbeit werden diese Begriffe daher synonym verwendet, denn sie beziehen sich im Grunde alle auf „mehr oder weniger überdauernde, selbstbezogene Kognitionen“ (Spiel, 1994, S.150f.).

2.1.1.1 Definition und Entstehung des Selbstkonzepts

Der Begriff „self-concept“ wurde ursprünglich von Victor Raimy im Jahre 1943 eingeführt (Neubauer, 1976, S.37). Unter dem Selbstkonzept wird von verschiedenen Autoren weitgehend übereinstimmend „die kognitive Repräsentation der eigenen Person“ oder anders, „die Einstellung gegenüber der eigenen Person“ verstanden (Deusinger, 1986, S.11; 1996, S.88f.; Neubauer, 1976, S.36f.; Mrazek, 1984a, S.108; Mummendey, 1995, S.56). So stellt auch Epstein (1984, S.42) das Selbstkonzept als eine so genannte Selbsttheorie dar, die der Organisation von Erfahrungen, der Herstellung eines günstigen Verhältnisses von Lust- und Unlusterlebnissen und der Etablierung eines zufrieden stellenden Maßes an Selbstwertschätzung dient. Unter dem Selbstkonzept einer Person lässt sich weiterhin „die Gesamtheit selbstbezogener Beurteilungen“ bzw. „die Gesamtheit der Merkmale, die man der eigenen Person zuschreibt“ verstehen. Hierzu zählen Beurteilungen über körperliche als auch psychische Merkmale sowie Merkmale aus der Vergangenheit, Merkmale, die sich eine Person gegenwärtig zuschreibt oder Merkmale, die von einer Person als in der Zukunft erstrebenswert angesehen werden (Mummendey, 1988, S.73; Mummendey & Mielke 1989, S.33; Mummendey, 1995, S.55, S.71). Nach Neubauer (1976, S.36) umfasst das Selbstkonzept weiterhin alle gespeicherten Informationen über den eigenen Körper, eigene Fähigkeiten und Kenntnisse sowie über eigene Besitztümer, Verhaltensweisen und Interaktionspartner. Auch Deusinger (1986, S.11; 1996, S.88f; 1998, S.16) fasst das Selbstkonzept als ein multidimensionales Konzept auf, denn es bezeichnet die individuellen Ansichten des Menschen über jedes wesentliche Merkmal der eigenen Person, wie beispielsweise Erfahrungen und Einschätzungen eigener Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen, Wünsche, Gefühle, Stimmungen, Wertschätzungen und Handlungen. Weiterhin umschreiben Selbstkonzepte auch die individuellen Auffassungen der Person zum eigenen Körper. Nach Baumann (1993, S.310) besteht das Selbstkonzept aus kognitiven und affektiven Anteilen. Dabei enthält der kognitive Anteil all das, was man über sich selbst weiß, der affektive Anteil besteht aus den gefühls- und stimmungsmäßigen Einstellungen, wie z.B. der Zufriedenheit mit sich selbst, dem Gefühl der Unsicherheit oder Überlegenheit.