Dr. Krisztina Mayer

LEISTUNGSMOTIVATION VON FREIZEITSPORTLER

Universität Miskolc, Fakultät für Gesundheitswissenschaften

Dr. Krisztina Mayer

LEISTUNGSMOTIVATION VON FREIZEITSPORTLER

**Miskolc
2024**

Dr. Krisztina Mayer:

LEISTUNGSMOTIVATION VON FREIZEITSPORTLER

Er ist für die Edition verantwortlich: Fototipia Kiadó Kft.
E-mail: info@fototipia.hu • Web: www.fototipia.hu

Das Cover wurde von Áron Tajthy bearbeitet.

ISBN 978-615-81364-4-0

INHALT

1. EINFÜHRUNG	7
2. DARSTELLUNG DER MOTIVATION DES PERFORMANCE HIKER	9
2.1. UNTERSUHUNG	12
2.2. ERGEBNISSE	16
2.3. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN	30
2.4. VERWEISE	37
3. ÄNDERUNG DER LAUFGEWOHNHEITEN WÄHREND DER ERSTEN CORONAVIRUS-WELLE BEI AMATEUR-LANGSTRECKENLÄUFER	43
3.1. UNTERSUCHUNG	46
3.2. ERGEBNISSE	48
3.3. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN	51
3.4. VERWEISE	53
4. DAS PHÄNOMEN DES VIRTUELLEN LAUFENS ALS SPEZIFISCHER MOTIVATIONSFAKTOR	55
4.1. UNTERSUCHUNG	57
4.2. ERGEBNISSE	59
4.3. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN	68
4.4. VERWEISE	71
5. STUDIE DER TRAININGSABHÄNGIGKEIT BEI AMATEURLÄUFERN	73
5.1. UNTERSUCHUNG	76
5.2. ERGEBNISSE	80
5.3. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN	83
5.4. VERWEISE	85
6. ZUSAMMENFASSUNG	91

1. EINFÜHRUNG

Bei Spitzensportlern ist jedem völlig klar, warum sie kämpfen, warum sie so leben, warum sie im Morgengrauen aufstehen, warum sie jahrelang, jeden gesegneten Tag, stundenlang unermüdlich und beharrlich trainieren. Es gibt keine Fragen darüber, was anfängt und was die Motivation aufrechterhält. Bei Hobbysportlern ist diese Frage jedoch nicht so eindeutig. In vielen Fällen kann eine extrinsische Motivation ausgeschlossen werden, da hinter der sportlichen Motivation von Hobbysportlern weder finanzielle Anerkennung, Ruhm noch eine greifbare äußere Belohnung stecken können. Ich bin auch Amateur- oder Hobbysportler und mit mehr als 450 Leistungstouren und mehr als 130 Halbmarathons im Rücken wurde mir oft die Frage gestellt: „Warum mache ich das?“. Ich habe während meiner Recherche mehrmals nach der Antwort auf diese Frage gesucht. Ich interessierte, was Hobbysportler antreibt, warum sie starten, wie sie sich im Ziel fühlen, wem und was sie beweisen wollen.

Dieses Buch enthält vier Kapitel. Im ersten Kapitel diskutiere ich die Motivation von Performance-Hikern und stelle ihre besondere Welt vor. Im zweiten Kapitel beschreibe ich die Veränderungen im Sportverhalten von Hobbyläufern, die durch die erste Welle des Coronavirus verursacht wurden. Im dritten Kapitel erkläre ich das Phänomen des virtuellen Laufens, das in der Zeit ohne Laufwettkämpfe während des Coronavirus ein besonderer Motivationsfaktor für Hobbyläufer ist. Im letzten Kapitel stelle ich auch Forschungsergebnisse zu Amateurläufern vor, hauptsächlich jedoch unter dem Aspekt der Trainingssucht. Außerdem liste ich die verwendete Literatur für jedes Kapitel separat auf.

2. DARSTELLUNG DER MOTIVATION DES PERFORMANCE HIKER

Die Popularität des Wanderns hat in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen, unter anderem dank der ausgebauten Wandernetzwerke. Es ist eine der beliebtesten Outdoor-Freizeitaktivitäten und zieht sowohl Jung als auch Alt an (Pomfret, 2006; Fredman & Tyrväinen, 2010). Im Laufe der Jahre wurden im ganzen Land 340 ehrenamtliche Wandervereine gegründet, deren Ziel es ist, die Wanderwege in Ordnung zu halten und das ganze Jahr über Kurz- und Langzeitwanderungen auf dem 12.795 km langen Wandernetz in Ungarn zu organisieren. Wanderwege können zu Erholungszwecken genutzt werden, sowohl für kurz- als auch für langfristige körperliche Aktivitäten, die unterschiedliche Anstrengungsniveaus und physiologische Anpassungen erfordern (Manning et al, 2015). Eine kleinere Gruppe von Wanderern steht jeden Samstagmorgen gegen 16:00 Uhr auf, fährt zum Startpunkt einer Leistungswanderung und bricht nach Zahlung eines geringen Eintrittsgeldes zu einer langen Wanderung auf. Jeden Samstag legen diese Wanderer 50-80-100 km zu Fuß zurück, wandern, ununterbrochen, ohne anzuhalten, oft bei Kälte, Wind, nicht selten Regen, Schnee, Eis, riesigem Schlamm oder sogar bei extremer Hitze, heißer Sonne. Sie laufen von morgens bis abends, bei längeren Strecken oft von morgens bis morgens, oder bis zum Mittag des nächsten Tages, ohne Pause, Ruhe oder Schlaf. (Eine 100-km-Tour dauert 24 Stunden. Eine 200-km-Tour dauert 55 Stunden) Nach Erhalt eines kleinen Abzeichens oder einer Urkunde ziehen sie sich im Ziel glücklich zurück und planen nach einem Tag bereits die Tour, den Ort und die nächste Woche Distanz.

Es gibt Wanderer, die nach einer 80–100 km langen Wanderung am Samstag am Sonntag eine 30–50 km lange Wanderung unternehmen und dies jedes Wochenende tun, insgesamt 52 Mal in 52 Wochen. Es gibt auch Wanderer, die diese Leistung, km „Dosis“ über mehrere Jahre oder sogar Jahrzehnte aufrechterhalten. Landesweit gibt es 4.880 registrierte Wanderer, die regelmäßig wandern gehen, und 300 von ihnen wandern 1.000 oder mehr km pro Jahr (Ungarischer Wanderverband). 4-5-6 Tausend km pro Jahr nur ca. Es treten 10-15 Power-Hiker auf. Es sind „durchschnittliche Menschen“, Mütter, Väter, in einer Beziehung lebende Liebende oder einfach verträumte Singles. Diejenigen, die von Montag bis Freitag an ihrem Arbeitsplatz arbeiten, sind keine Spitzensportler, nicht einmal Profisportler, vielleicht können wir sie nicht einmal Sportler nennen. Aber sie sind. „Durchschnittsmenschen“ mit überdurchschnittlicher Leistung. Was motiviert sie? Was hält sie trotz der Schwierigkeiten am Laufen? Warum fahren sie jedes Wochenende hin? Warum ertragen sie Schmerzen? Warum fangen sie immer wieder an? Was wollen sie beweisen? Und für wen? Wie stehen sie zum Ziel? Wie fühlen sie sich, wenn sie „sich selbst überwinden“? Warum brauchen sie dieses Gefühl? Antworten auf diese Fragen suchte ich in einer Recherche über Wanderer. Laut einigen Autoren setzen sich Menschen gerne Ziele und fordern ihre körperliche Leistungsfähigkeit und damit ihr Selbstwertgefühl heraus (Mueser, 1998; Kil, Stein & Holland, 2014). In der Literatur werden häufig die körperlichen, geistigen und physiologischen positiven Auswirkungen des Wanderns erwähnt, die mit anderen positiven Auswirkungen der natürlichen Umwelt in Verbindung gebracht werden können (Hill, Goldenberg & Freidt, 2008; Svarstad, 2010). Janke et al. (2006) wiesen darauf hin, dass die Erhaltung der Gesundheit bei Freizeitak-

tivitäten einen hohen Stellenwert hat. Es sollte jedoch erwähnt werden, dass Langstreckenwanderungen oft mit Erschöpfung, körperlicher und geistiger Belastung und der Möglichkeit von Verletzungen verbunden sind (Gardner & Hill, 2002). Es stellt sich die Frage, warum Menschen diese Aktivität trotz der Schmerzen und so viel Unbehagen fortsetzen? Was motiviert diese Personen, sich an einer so energieintensiven Aktivität zu beteiligen? Studien belegen, dass Motivation ein Schlüsselfaktor für die Aufrechterhaltung regelmäßiger Bewegung ist (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Aaltonen et al., 2012). Basierend auf früheren Studien können wir sagen, dass die Erhaltung der Gesundheit ein wichtiger Motivationsfaktor für junge und ältere Menschen ist (Caglar, Canlan & Demir, 2009; Dacey, Baltzell & Zaichkowsky, 2008). Diese Art von Aktivität geht jedoch über die gewöhnliche Erholung hinaus und setzt das Vorhandensein einiger anderer motivierender Faktoren voraus. Angesichts eines neuen Phänomens, der Trainingsabhängigkeit (EA), die sich negativ auf Personen auswirkt, die sich übermäßig körperlich betätigen (Hausenblas & Downs, 2002a), wird die Hypothese aufgestellt, dass Langstrecken-Leistungswanderer betroffen sein könnten. Personen, die an einer Verhaltenssucht leiden, verlieren in der Regel die Kontrolle über ihre Gewohnheiten und setzen ihre körperliche Aktivität unabhängig von Verletzungen, Wetter und Zeitbedarf fort, was zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustands führen kann (Szabó, 2010).

2.1. UNTERSUCHUNG

Studienplanung, Studienfächer, ethische Genehmigung

Ich habe ein Studiendesign mit gemischten Methoden verwendet, das quantitative Fragebögen und halbstrukturierte Interviews umfasst (Neuman, 2014). Zunächst stellte ich den Wanderern über die Wandergruppen einer beliebten Social-Site („Leistungswanderer“, „Ich bin Ungarin und Wanderung“, „Kinizsi 100“ und „Túránhúg-gi“-Seiten) einen Online-Fragebogen zum Zwecke der quantitativen Analyse zur Verfügung. Anschließend besuchte ich zwei organisierte Performance-Touren (Kinizsi 100 und Mátra 115), bei denen ich an beiden Orten halbstrukturierte Tiefeninterviews mit 15 Personen führte. Die in die Studie einbezogenen Personen waren mindestens 18 Jahre alt und nahmen seit mindestens zwei Jahren aktiv am Langstrecken-Leistungswandern teil. In dieser Studie wurden Wanderer analysiert, die in den letzten 12 Monaten mindestens 1000 km zurückgelegt hatten. Zu Beginn des Fragebogens und der Interviews habe ich die Teilnehmer über den Zweck der Studie, deren Anonymität und die Freiwilligkeit der Teilnahme informiert. Ich wurde für die Teilnahme nicht entschädigt. Die Studie wurde von der regionalen Ethikkommission des Kreises Borsod-Abaúj-Zemplén und dem Institutional Review Board der Universität Miskolc genehmigt.

Forschungswerkzeuge

Demographie

Die Teilnehmer machten Angaben zu Geschlecht, Alter, Wohnort, finanzieller Situation und Bildungsstand.

Anthropometrie

Den BMI habe ich anhand der Adolphe Quetelet-Formel aus der von der Person angegebenen Größe und dem Gewicht berechnet: Körpergewicht (kg) / Größe (m²).

Physische Aktivität

Die Teilnehmer berichteten, wie lange sie gewandert waren und wie viele Kilometer sie in den letzten 12 Monaten zurückgelegt hatten. Sie berichteten auch über ihre körperliche Aktivität in der Kindheit.

Wohlfahrt

Um das subjektive psychische Wohlbefinden der Teilnehmer zu messen, habe ich den WHO-5 (Well-Being Index) verwendet. Ich habe jeden der 5 Punkte mit 5 (immer) bis 0 (nie) bewertet. Der erhaltene Wert wurde mit 4 multipliziert, sodass höhere Werte ein besseres Wohlbefinden darstellten (Topp, Ostergaard, Sondergaard & Bech, 2015; Susánszky, Konkoly Thege, Stauder & Kopp, 2006).

Emotionales Profil

Das DASS-21 misst Angst entlang der Dimensionen Depression, Angst und Stress (Lovibond & Lovibond, 1995). Die Befragten gaben auf einer vierstufigen Skala an, wie wahr die 21 Aussagen in der Vorwoche auf sie zutrafen, von 0 (trifft überhaupt nicht zu) bis 3 (trifft sehr oder überwiegend zu). Höhere Werte weisen auf größere Angst/Belastung hin.

Einsamkeit

Ich habe die 3-Punkte-Einsamkeitsskala der UCLA verwendet, um die Einsamkeit von Wanderern zu beurteilen (Hughes, Waite, Haw-

kley & Cacioppo, 2004). Die Skala verwendet drei Antwortkategorien: fast nie (1), manchmal (2) und oft (3). Ich habe die Werte zusammengefasst, höhere Werte bedeuten größere Einsamkeit. Ein Wert von 6 und höher weist auf Einsamkeit hin.

Zufriedenheit mit dem Leben

Ich habe es auf einer Skala von 1 bis 10 bewertet, wobei 1 die geringstmögliche Zufriedenheit mit dem Leben und 10 die größte Zufriedenheit beschreibt (Cantril, 1965).

Wahrgenommener Gesundheitszustand

Ich habe die visuelle Analogskala (0-100) verwendet, um den wahrgenommenen Gesundheitszustand von Wanderern zu bewerten (Hayes & Patterson, 1921). Höhere Werte weisen auf eine bessere Gesundheit hin.

Sportsucht (AE)

Ich habe die Trainingsabhängigkeit mithilfe der überarbeiteten Exercise Dependence Scale (Hausenblas & Downs, 2002b; Mónok et al., 2012) gemessen. Die Wanderer wählten auf einer 6-stufigen Likert-Skala zwischen 1 (nie) und 6 (immer), wobei ein höherer Wert auf mehr übungsbedingte Symptome hinweist. Die Skala ermöglicht auch Intervalldaten und nominale Kategorisierung. Die Skala basiert auf den DSM-IV-Kriterien für Substanzabhängigkeit: Toleranz, Entzugserscheinungen, Absicht, mangelnde Kontrolle, Reduzierung anderer Aktivitäten, Zeit und Kontinuität. Ich habe Wanderer, die 5 oder 6 der sieben DSM-IV-Kriterien erreichten, in die Gruppe „Risiko für Bewegungssucht“ eingestuft, während Werte zwischen 3 und 4 als „nicht süchtig, aber mit Symptomen“ und Werte von 1

eingestuft wurden -2 wurden als „nicht abhängig, asymptotisch“ eingestuft.

Motivation

Ich führte ein halbstrukturiertes Tiefeninterview mit offenen Fragen dazu, was die Wanderer motivierte, mit dem Wandern zu beginnen und es Woche für Woche über weite Strecken das ganze Jahr über fortzusetzen (Wengraf, 2001). Ich habe mich auch mit den Schwierigkeiten des Leistungswanderns beschäftigt. Auf zwei beliebten Langstrecken-Performance-Touren (Kinizsi 100 und Mátra 115) führte ich nach der Ankunft im Ziel persönliche Interviews. Das Interview dauerte für jeden Teilnehmer etwa 15–20 Minuten. Ich habe alle Interviews auf Tonband aufgenommen und sie mit Genehmigung der Teilnehmer für meine Forschungsarbeit verwendet.

Statistische Methoden

Für die Datenanalysen habe ich das Programmpaket SPSS 26.0 verwendet. Beschreibende statistische Daten wurden als Durchschnitt und Standardabweichung sowie als Prozentsatz dargestellt. Ich habe das Signifikanzniveau auf $p \leq 0,05$ festgelegt. Ich habe die Beziehung zwischen den Variablen mit dem T-Test, der ANOVA, dem χ^2 -Test und dem exakten Fisher-Test ausgewertet. Ich habe eine multiple lineare Regressionsanalyse unter Einbeziehung schrittweiser Variablen verwendet, um Variablen zu finden, die die Symptome der Sportsucht erklären.

2.2. ERGEBNISSE

Teilnehmer

Das Stichprobenverfahren führte zu 112 vollständig ausgefüllten Fragebögen. Die Wanderer kamen aus allen Komitaten Ungarns, wobei der größte Anteil aus der Hauptstadt kam. Die deskriptiven Statistiken der Teilnehmer sind in der folgenden Tabelle dargestellt.

Beschreibende statistische Merkmale der Teilnehmer

Mittelwert (SD) und Häufigkeit	Teilnehmer
Probengröße	112
Alter (Jahre)	40.28 (8.77)
35 und jünger: 36 und älter	32.1 : 67.9
BMI (kg/m ²)	23.74 (3.45)
Geschlechterverhältnis (%) Mann Frau	57.1 : 42.9
Finanzieller Hintergrund (%) unterdurchschnittlich: durchschnittlich: überdurchschnittlich	8.9 : 72.3 : 18.8
Bildungsstand (%) Grundschule: weiterführende Schule: höhere Bildung: F.D. *	0 : 33.6 : 66.4 : 1.8
Wandern (Jahre)	13.49 (12.02)
Jährlich zurückgelegte Distanz (km)	1983.48 (1068.05)
Körperliche Aktivität im Kindesalter ** (%) Ja: Nein	48.2 : 51.8

*F.D.: Fehlende Daten

** Körperliche Aktivität im Kindesalter: regelmäßiges Training (ja) oder kein regelmäßiges Training (nein)

Das Verhältnis der in einem Jahr zurückgelegten Distanz zu demografischen Daten, dem Gesundheitszustand und dem psychologischen Status

Hinsichtlich der Entfernung gab es keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen sowie zwischen jüngeren und älteren Teilnehmern, und auch das Bildungsniveau hatte keinen Einfluss auf die zurückgelegten Kilometer. Die in einem Jahr zurückgelegte Distanz hing nur mit dem wahrgenommenen Gesundheitszustand zusammen ($r = 0,278$; $p = 0,003$). Obwohl die in einem Jahr zurückgelegte Strecke nicht mit Einsamkeit in Zusammenhang stand, berichteten 33,3% der Wanderer über Symptome der Einsamkeit. Einsamkeit korrelierte signifikant mit Angst ($r = 0,509$; $p < 0,001$), Lebenszufriedenheit ($r = -0,454$; $p < 0,001$), wahrgenommener Gesundheit ($r = -0,292$; $p = 0,002$) und einer höheren körperlichen Abhängigkeit mit Symptomen ($r = 0,225$; $p = 0,018$).

Das Risiko einer Sportsucht

Das Risiko einer Bewegungssucht lag bei Wanderern bei 4,5%, während 52,7% in der Gruppe „nicht süchtig, aber mit Symptomen“ und 42,9% in der Gruppe „nicht süchtig, ohne Symptome“ waren. Der höchste Wert (3,25) wurde auf der Subskala „Toleranz“ erzielt, was bedeutet, dass Wanderer mehr körperliche Aktivität benötigen, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Es gab keine Unterschiede in den Kategorien der Übungsabhängigkeitsskala zwischen männlichen und weiblichen Wanderern sowie zwischen jüngeren und älteren Gruppen. Die einzige signifikante erklärende Variable für die Symptome der Sportsucht war Angst ($t = 5,292$, $p < 0,001$; $R = 0,504$, $R^2 = 0,254$).

Motivationen

Ich habe dreißig Fernwanderer interviewt, von denen 40% Frauen waren. Die Wanderer waren zwischen 30 und 68 Jahre alt, die jährlich zurückgelegte Strecke lag zwischen 1.200 und 5.500 km. Die folgende Tabelle enthält Informationen zur Demografie, Wanderaktivität und zurückgelegten Distanz der Befragten in den letzten 12 Monaten.

Profil der an den Interviews teilnehmenden Wanderer

Mittelwert (SD) und Häufigkeit	Teilnehmer
Probengröße	30
Alter (Jahre)	48.86 (10.58)
Geschlechterverhältnis (%) Mann: Frau	60 : 40
Wandern (Jahre)	15.20 (9.21)
Im Vorjahr zurückgelegte Strecke (km)	2695.24 (1187.02)

Erste Inspiration zum Wandern

Wanderer ließen sich von verschiedenen Dingen inspirieren, um mit der Erholung im Freien zu beginnen. Viele erwähnten die Liebe zur Natur, aber nur zwei verwiesen auf Familienerfahrungen in der Kindheit in diesem Bereich. Aus verschiedenen Gründen wurde auch von einer Zunahme der Freizeit berichtet.

„Ich war einsam, nachdem mein Mann gestorben war, und ich brauchte etwas, um Ordnung in mein Leben zu bringen.“ – Frau, 58

„Meine Kinder sind erwachsen, ich denke, jetzt kann ich zu meinem eigenen Vergnügen tun, was ich will.“ – Frau, 56

Mehrere Personen erwähnten, dass sie wegen ihres Partners mit dem Wandern begonnen hatten oder dass ein Freund sie zum ersten Mal zum Wandern eingeladen hatte.

„Zuerst bin ich nur für meinen Partner gewandert, die einzige Motivation war, mit ihm die Strecke möglichst innerhalb der Levelzeit zurücklegen zu können.“ – Mann, 47

„Ein Freund von mir fragte, ob ich am Samstag eine 40-km-Wanderrung mit ihnen machen würde, ich dachte, warum nicht.“ So fing es an, dann verliebte ich mich in diesen Sport und betreibe ihn seit 17 Jahren.“ – Frau, 40

„Eine Frage meiner Freunde war: Mag ich Wandern? Da ich seit meiner Kindheit gerne in der Natur spazieren gehe, kann die Antwort nicht anders lauten als ein klares „Ja“. Er zeigte mir die TTT-Website und von dort aus führte mich der Weg direkt zum Leistungswandern. Seitdem sind 14 Jahre vergangen und ich habe bereits 233 Touren über 100 km absolviert.“ – Mann, 33

Es gibt auch Wanderer, die sahen, wie andere an einer Leistungswanderung teilnahmen, und den Drang verspürten, dass es vielleicht eine gute Idee wäre, dorthin zu gehen, und sich beim nächsten Mal für eine ähnliche Veranstaltung anmeldeten.

„Es begann mit der Kindheit. Wenn das Wetter am Wochenende schön war, waren wir immer draußen. Es war fast eine Regel. Viel später, eines Nachmittags, als ich zufällig viele Menschen im Huvösvölgy am Eisenbahngebäude sah, stellte sich heraus, dass es auf dem Kindereisenbahnweg 20 Touren gab. Viele Jahre lang habe ich nur diese Auftrittstour

gemacht (Frühling, Sommer), bis ich eine Anzeige von einem tt gelesen habe. Ich habe die Abstände nach und nach vergrößert.” – Mann, 65

„2006. Im Mai sah ich die Demonstranten der Kinizsi 100-Tour zum ersten Mal in der Mária-Straße in Dorog, wo wir zur Untermiete wohnten. Ich konnte mir nicht vorstellen, wohin all diese Leute stundenlang gingen. Es gab gesprächige, sich windende, stille Gruppen, verbunden durch etwas Unsichtbares. Ich hatte das Gefühl, dass ich mit ihnen gehen sollte. Und nach 2 Jahren habe ich auch den Kinizsi 100 absolviert.” – Mann, 53

Motivation für Ferntouren

Es wurden mehrere Beweggründe genannt, aber einer traf auf fast alle zu. Die Wanderer motivierten die Herausforderung und das Erfolgserlebnis, aber auch der Wunsch, ihre Grenzen zu kennen und sich selbst kennenzulernen.

„Ich gebe mir große Mühe, weil ich dadurch mich selbst kennenlerne.” – Frau, 40

„Den eigenen Körper, dein Denken, deine Einstellung, deine Ausdauer, deine Reaktionen auf eine bestimmte Situation kennenlernen. Was sich mit jedem Abschluss verbessert. Aber man bekommt immer etwas Neues von sich selbst. Und die Erkenntnis dieser neuen Sache brachte mich wieder einen Schritt näher zu mir selbst. Ich glaube nicht, dass es jemals passieren wird, dass ich nicht etwas Neues aus meinem Körper und meiner Seele bekomme, was ich auf einer Ferntour am Rande der völligen Erschöpfung erleben kann. Davon möchte ich noch viel mehr erleben. – Frau, 41

„Lange Touren über 50 km sind schon eine Art Herausforderung. Bisher hatte ich neun 100-km-Fahrten. Jeder von ihnen hat eine andere Geschichte und ich habe sie anders erlebt. Ich glaube, uns alle beschäftigt die Frage, wie hartnäckig wir sind, wo die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit liegen, wie wir in ungewöhnlichen Situationen reagieren. Auf langen Wanderungen kann man Überraschendes über sich selbst erfahren.“ – Frau, 56

„Nach den kürzeren Touren sind längere Distanzen eine Herausforderung. Nachdem ich die Distanzen absolviert habe, bin ich stolz auf mich.“ – Frau, 57

„Wandern stellt eine Herausforderung für meinen Alltag dar. Nach meinen 100 Touren wurde mir klar, dass mehr in mir steckt, dass ich über meine eigenen Grenzen hinausgehen kann, und so entstand die 120 km lange Fertő tó-Runde in 24 Stunden. Ich habe auch Erfolgserlebnisse, ich bin stolz auf mich. Um in Ordnung zu sein, brauchen wir die kleinen Krümel des Erfolgs.“ – Frau, 58

„Ich mag lange Strecken (100 km oder mehr), weil ich Herausforderungen brauche, um meine Leistungsfähigkeit einzuschätzen, wozu ich im Alter von 68 Jahren fähig bin.“ – Mann, 68

„Wenn ich in einem 100-m-Rennen die Ziellinie überquere, vergleiche ich mich irgendwie mit den Menschen um mich herum in meinem zivilen Leben.“ – Mann, 53

„Langfristig ist für mich die eigentliche Herausforderung. Langstrecken sind ein Wettbewerb mit mir selbst. Langfristig ist der große Maßstab

dafür, wo ich in meiner Vorbereitung stehe. Die Langdistanz ist der Test jenseits der Komfortzone.” – Mann, 48

„Mich motiviert die Tatsache, dass ich ‚den Zaun verschieben‘ kann, also meine eigenen Grenzen kenne, dass ich manchmal eine ganze Reihe von Höhen und Tiefen innerhalb einer Fahrt erleben kann.“ Es ist ein fantastisches Gefühl, wenn man von einem Tiefpunkt zurückkommt und etwas tun kann, was man nie für möglich gehalten hätte. Deshalb mag ich längere Touren, bei denen diese Dinge noch besser zur Geltung kommen. – Mann, 47

„Auf einer Fernreise lernt man sich selbst kennen. Du denkst, du kennst dich selbst am besten. Ich denke, das kann man nur von sich selbst sagen, wenn man seinen Körper wirklich auf die Probe stellt. Viele Male!“ – Frau, 41

Darüber hinaus definiert die Langzeittournee für manche ihre Persönlichkeit und gibt ihrem Leben einen Sinn.

„Durch das Absolvieren einer Reihe von Ultradistanzen motiviert mich das gute Wissen, zu einer kleinen Gruppe innerhalb der Wandergesellschaft gehören zu können.“ – Mann, 48

„Es ist fast überwältigend, dass mein Körper mir das alles erlaubt, und es macht mich noch bewusster, wer ich wirklich bin.“ - weiblich, 40
„Ich weiß, es klingt klischeehaft, aber es ist wahr: Wandern hat meinem Leben einen Sinn gegeben.“ – Frau, 34

Die überwiegende Mehrheit der befragten Wanderer erwähnte das Flow-Erlebnis, auch wenn sie dieses Wort nicht zur Beschreibung

des erlebten Erlebnisses verwendeten. Es handelt sich um einen mentalen Zustand, den Menschen erleben, wenn sie vollständig in eine Aktivität vertieft sind. Das Ego verschwindet. Sie konzentrieren sich auf Körperbewegung, Atmung und Muskelkraft; Das ultimative Ziel ist es, die Distanz zu absolvieren. Egal wie müde und wund ihre Beine sind, sie bemerken es kaum. Sie empfinden Freude und Freiheit. Es tritt auf, wenn Personen eine Aktivität ausüben, die ihnen gefällt und die sie beherrschen (Csíkszentmihályi, 1996).

„Ich habe das Gefühl, am perfekten Ort hier und jetzt auf der Welt zu sein. Alles, wonach ich gesucht habe, ist heute hier in mir.“ – Frau, 40

„Es ist ein tolles Gefühl, dass ich mich zu 100 Prozent auf die Aufgabe, die Leistung konzentrieren kann und so meine Probleme vergessen kann.“ Ein Geisteszustand, der zusätzlich zu (oder als Folge) schwerer körperlicher Anstrengung entsteht, in dem man sich wirklich entspannen, seine Sorgen vergessen und sich irgendwo zu Hause fühlen kann.“ – Mann, 47

„Ich strebe nicht etwas an, sondern eine Lebenseinstellung, die ich dadurch werde.“ – Mann, 48

„Das macht mein Leben komplett. Es sorgt für Ausgeglichenheit.“ – Mann, 48

Der Wunsch, sich von der alltäglichen Realität zu lösen, taucht auch in den Berichten der Wanderer auf.

„Raus aus der städtischen Umgebung, den Alltagsstress hinter sich lassen.“ – Frau, 58

„Ich sitze 12 Stunden lang an meinem Arbeitsplatz, begleitet von 8 Monitoren, 3 Tastaturen, und das Telefon klingelt ständig. Ich muss für meine Gesundheit Sport treiben und es ist toll, raus in die Natur zu gehen.“ – Frau, 56

„Ich entferne mich gerne vom eintönigen Alltag, Spaziergehen erfüllt mich.“ – Frau, 57

„Aus dem grauen Alltag auszubrechen motiviert mich.“ – Mann, 33

Auch das Erlebnis des Entdeckens, des Kennenlernens der Natur und der Liebe zur Natur zählte zu den Beweggründen der Befragten. „Man kommt auf diesen Touren an wundervolle Orte, ich versuche oft, an Orte zu gelangen, an denen ich noch nie zuvor war.“ – Mann, 47

„Eine Einführung in unser Land, oder wenn wir mit den dortigen Wundern ins Ausland gehen.“ – Mann, 31

„Ich mag Touren, Reisen, das Erkunden fremder Landschaften durch Touren.“ – Mann, 47

„Es motiviert mich, neue und unbekannte Orte kennenzulernen. Die wichtigste Antriebskraft ist die Liebe zur Natur, die tausenden Reize, die es dort gibt, die Landschaft, die immer ein anderes Gesicht zeigt, die Vielfalt, die ehrliche Schönheit. Die Vielfalt der Jahreszeiten, des Wetters und der befahrenen Straßen. Es gibt Orte, an denen ich eine starke Bindung habe, egal wie oft ich dorthin gehe, sie werden mir nie langweilig. Gleichzeitig entdecke ich gerne neue Wege, das ist auch spannend, auf der Karte zu schauen und dann bisher unbekannte Regionen zu besuchen.“ – Mann, 47

„Ich bin motiviert von der Schönheit der Landschaft, der Umgebung, dem Wandern an neuen Orten, neuen Landschaften, Landschaften, die ich auf Touren gesehen habe.“ – Mann, 47

„Ich war schon immer gern in der Natur, ich liebte die Natur.“ – Mann, 65

„Für mich ist es ein tolles Gefühl, wenn ich neue Landschaften und Orte persönlich kennenlerne.“ – Mann, 61

Gesundheitsschutz als Motivationsfaktor findet sich nicht nur im Beginn der Tätigkeit, sondern auch in deren Fortführung.

„Wandern ist auch wichtig für die Erhaltung meiner Gesundheit, sowohl körperlich als auch geistig“ – Frau, 53

„Der Gesundheit zuliebe muss ich den Alltagsstress loswerden.“ – Frau, 56

„Ich habe das Gefühl, mit Performance-Wandern etwas für ein gesünderes Leben zu tun.“ – Frau, 57

„Ich gehe aus all diesen Gründen wandern, außerdem ist Bewegung gesund.“ – Frau, 58

„Es ist gut für meine Gesundheit, dass ich mich, wann immer möglich, immer in der Natur bewege.“ – Mann, 37

„Wandern gehört zu meinem Alltag, es ist (auch) eine wesentliche Aktivität für meine geistige Gesundheit.“ – Mann, 47

Die letzte untersuchte Motivation ist die soziale Zugehörigkeit, die durch den Wunsch nach Interaktion und die Freude am Zusammensein mit anderen gekennzeichnet ist (McClelland, 1987).

„Durch die Touren habe ich viel Erfahrung und Gesellschaft bekommen, auch wenn ich keine engen Freunde habe, die ich nie hatte, aber seit ich wandere, habe ich endlich das Gefühl, nicht allein zu sein.“ – Frau, 34

„Ich treffe gerne Leute, auf Touren findet man Freunde.“ – Frau, 57

„Wandern ist konkret eine Lebenseinstellung in einer sehr vielfältigen Wandergesellschaft. Im Laufe der Jahre knüpft man viele Bekanntschaften und Freunde aus allen Gesellschaftsschichten. Diese Menschen verbindet eine gemeinsame Leidenschaft, eine Lebensart und ihr gemeinsames Leben.“ – Mann, 48

„Übrigens ist die Tour auch ein geselliges Erlebnis, weshalb mir z.B. Performance-Touren. Auch mein Freundeskreis besteht hauptsächlich aus dieser Firma, ich kann mit Leuten wandern, die die gleiche „Krankheit“ haben wie ich.“ – Mann, 47

„Auf den Touren habe ich oft Menschen kennengelernt und kennengelernt, in deren Gesellschaft es viel angenehmer ist, sich zu bewegen und zu entspannen, als alleine, und es ist immer schön, sie zu treffen, oder sie nach langer Zeit wieder zu treffen.“ – Mann, 61

Obwohl das Forschungsinstrument kein klinisches Interview war, schien es, dass einige der Befragten bereits an der Grenze zur Sucht waren.

„Wandern ist für mich eine Sucht, eine Lebenseinstellung, ein Grundbedürfnis. Es ist Teil meines Alltags, eine Aktivität, die (auch) für meine psychische Gesundheit unerlässlich ist.“ – Mann, 47

„Besonders das Wandern ist für mich eine Lebenseinstellung.“ – Mann, 48

„Wenn ich aus irgendeinem Grund keinen Wochenendausflug machte, hatte ich das Gefühl, etwas Wichtiges zu verpassen. Deshalb vermisste ich es nicht oft.“ – Mann, 65

„Fernwandern ist praktisch zu einem wesentlichen Bestandteil meines Lebens geworden.“ – Mann, 38

Einschränkungen und Schwierigkeiten der Ferntour

Viele Menschen verspüren körperliche Schmerzen, Blut- und Wasserblasen oder Knieschmerzen sind häufig. Muskelschmerzen oder Muskelkrämpfe sind selten, kommen aber dennoch vor.

„Meine Knie sind schwach und ich habe einen kleinen Bandscheibenvorfall, daher nehme ich normalerweise alle 30 km ein Schmerzmittel.“ – Frau, 40

„Es gab Zeiten, in denen ich während der Tour Blasen an den Füßen bekam. Es gab Zeiten, in denen mir die Haut völlig von den Fersen gerutscht ist, aber ich bin nicht rausgekommen, ich habe die Tour nicht aufgegeben, ich bin an meine Grenzen gegangen.“ – Frau, 58

„Touren helfen uns, den körperlichen Schmerz kennenzulernen, den wir uns nicht einmal vorstellen können. Wir erleben nicht, wie es ist, wenn man weinen möchte, die Knochen, Muskeln und Gelenke in den Beinen schmerzen so sehr. Sie erleben nicht, wie es ist, viele Kilometer mit einer Blutblase an der Fußsohle zu laufen und wie es sich anfühlt, wenn das Knie so entzündet ist, dass man es nicht mehr beugen kann. Wenn Ihre Füße so nass sind, dass Ihre Socken ein eigenes Muster in Ihre Haut einnähen. Man kann sich glücklich schätzen, wenn man die Socken am Ende der Tour „leicht“ ausziehen kann und die nassen Füße in den Schuhen nicht so anschwellen, dass die Schuhe, in denen man morgens gestartet ist, 2 Nummern kleiner wirken.“ – Frau, 41

Das Ausradieren ist oft schwierig.

„Es kann richtig weh tun, wenn der Rucksack an meinem Rücken reibt oder meine Oberschenkel aneinander reiben. Wenn es auch nur ein wenig unangenehm ist, z.B. Meine Unterwäsche, nach 12-15 Stunden, es sind fast unerträgliche Schmerzen.“ – Mann, 47

„Während einer langen Wintertour habe ich mir die Nase gerieben, bis sie blutig war, weil ich mir oft die Nase geputzt hatte, und es hat tagelang wehgetan.“ – Frau, 40

Einige erwähnten „Hunger“ und Flüssigkeits- oder Salzmenge.

„Bei Sommerwanderungen kommt es häufig vor, dass ich durch den Schweiß nicht so viel Wasser und Salz zurück in meinen Körper bekomme, obwohl ich immer Salztabletten dabei habe.“ – Mann, 53

„Auf langen Touren, wenn ich 15-16 Stunden unterwegs bin, esse ich kaum noch etwas. Sogar Gels und Energiegels kommen oft aus mir heraus.“ – Mann, 48

Auch das Wetter kann ein Problem sein.

„Lang anhaltender Regen ist sehr unangenehm. Einerseits ist alles nass, die Füße und Hände sind kalt und die Füße rutschen in den Schuhen aus, man bekommt viel schneller Blasen, weil die Sohlen völlig durchnässt sind. Andererseits ist von der Motorhaube aus kaum etwas zu sehen, wir hören uns durch die klappernden Regenjacken kaum und ich warte schon auf das Ende. Außerdem ist es viel einfacher, zu fallen oder auszurutschen.“ – Frau, 40

„Für mich ist das Eis mein größter Feind. Egal ob ich den Eisläufer anziehe oder einen Stock trage, ich bin oft unsicherer, ich bewege mich langsamer, das gefällt mir nicht.“ – Mann, 65

„Jeder Schritt ist im tiefen Schlamm schwieriger, das erfordert auf einer langen Wanderung viel von dir und auch dein Tempo“ – Mann, 47

„Ich kann die Hitze nicht ertragen, mir wird bei minus 10 Grad nicht kalt. Aber auf Sommertouren leide ich oft, manchmal bekomme ich kaum noch Luft.“ – Mann, 68

„Im Sommer ist es für mich schwieriger, und dann machen mir die vielen Zecken, Käfer und Mücken zu schaffen, im Winter habe ich kein Problem.“ – Mann, 48

Mehrere Leute erwähnten den Deadlock, der ca. liegt. Es kommt auf etwa 60-70 km zurück. In solchen Fällen leiden viele Menschen nicht so sehr körperlich, aber die Motivation geht verloren, die Menschen fragen sich, warum sie hier sind, warum sie es tun, was der Sinn dahinter ist.

„Es ist unser eigener spiritueller Kampf, der allen Schmerz überwiegt. Denn es fühlt sich wirklich gut an, wirklich stolz auf uns zu sein! Man kann Geschichten darüber erzählen, aber nur wer es erlebt hat, kann es verstehen. Erleben Sie, wie es ist, mitten in der Nacht bei Kilometer 80 mit sich selbst zu streiten. Mit deiner Seele streiten. Kämpfen, um aufzuhören oder weiterzumachen.“ – Frau, 41

„Natürlich geht man durch Sackgassen und wünscht sich oft alles zum Teufel, aber die Freude ist geringer, als wenn man triumphierend im Ziel ankommt und nach ein paar Tagen schon an die nächste Herausforderung denkt.“ Mental ist es oft schwieriger als körperlich, aber die Vertrautheit, ein paar gute Worte und die Nostalgie an Orte, an denen man schon war, übernehmen die Verantwortung und mit diesem Gefühl kann man das auch weiterhin tun und für jedes Wochenende irgendwo wieder Kraft schöpfen.“ – Mann, 33

2.3. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN

Langstrecken-Powerwanderer sind eine einzigartige Gemeinschaft von Individuen, die viele hundert Kilometer pro Jahr zurücklegen und diese Leistung meist über Jahre hinweg beibehalten. Sie gelten nicht als Sportler, obwohl ihre körperliche Leistung erstaunlich ist. Mithilfe quantitativer und qualitativer Methoden liefert diese Studie

ein umfassendes Bild von Wanderern, die im Jahr 1000–5500 km zurücklegen. Wandern ist sowohl bei jungen als auch bei älteren Menschen beliebt, allerdings sind in dieser Stichprobe Menschen mittleren Alters und ältere Menschen mit einem ähnlichen Geschlechterverhältnis überrepräsentiert. Auch die körperlichen Fähigkeiten älterer Menschen können in dieser lebenslangen körperlichen Aktivität zum Ausdruck kommen, was diese Art der Freizeitsportaktivität besonders wertvoll macht. (Dionigi & Flynn, 2007; Atalay & Cavlak, 2012). Wandern ist eine biomechanisch einfache Bewegungsform, die kein spezielles Bewegungskönnen erfordert. Der Einstieg ist nahezu in jedem Alter möglich, auch ohne Kindheitserfahrung beim Wandern oder anderen sportlichen Aktivitäten. Es scheint, dass Männer und Frauen diese Aktivität in einem ähnlichen Verhältnis ausüben, es wurde kein Geschlechtsunterschied beobachtet. Die zurückgelegte Strecke hängt vom wahrgenommenen Gesundheitszustand des Einzelnen ab, und Menschen unternehmen längere Reisen, wenn sie das Gefühl haben, diese schaffen zu können. Manning et al. (2015) fanden heraus, dass längeres „Forced Walking“-Wandern eine ausreichende kardiovaskuläre Stimulation bewirken kann, um die gleichen gesundheitlichen Auswirkungen zu haben wie Aerobic-Übungen. Ein interessantes Ergebnis der Studie ist, dass mehr als ein Drittel der Teilnehmer Symptome der Einsamkeit zeigten, die in meiner Stichprobe mit Angstzuständen, Lebenszufriedenheit und wahrgenommener Gesundheit in Zusammenhang standen, sowie Symptome einer Sportsucht. Während der Interviews traf ich auch Wanderer, die sich einsam fühlten. Wandergruppen sind besonders für Alleinstehende eine gute Möglichkeit, ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Auf den Wanderungen können Wanderer andere Wanderer treffen, oder sie erhalten mög-

licherweise nur 1-2 freundliche Worte von Wanderern, Point Guards oder Reiseveranstaltern, die sie in anderen Umgebungen nicht erhalten würden. Ich glaube auch, dass das erfolgreiche Absolvieren von Fernreisen, Zertifikate, erhaltene Abzeichen und Berichte in den sozialen Medien ebenfalls dazu beitragen, das Gefühl der Einsamkeit zu reduzieren. Wenn positives Feedback kommt, in Form von Likes, netten Glückwunschkomentaren, auch tagelang, lindert das die Einsamkeit und vermittelt die Illusion, Teil eines Unternehmens zu sein, auch wenn dieses Unternehmen nur virtuell ist. Die durch die Botschaften verursachte Ausschüttung von Dopamin führt zu einem echten Freudengefühl und bringt das Erfolgsgefühl im Moment des Erreichens des Ziels für Tage zurück. Die Häufigkeit des Risikos einer Bewegungssucht war in der Wanderstichprobe gering (4,5%), aber deutlich höher als in der Allgemeinbevölkerung (Mónok et al., 2012). Meines Wissens gibt es keine Forschung, die Toursüchtige im Detail analysiert. Corazza et al. (2019) untersuchten die Bewegungssucht im Fitnessraum und untersuchten auch Wanderer (12,8%), allerdings wurden Wanderer nicht getrennt von anderen Formen sportlicher Aktivität analysiert. Während der Studie wurde bei 11,7% der gesamten Stichprobe eine Sportsucht festgestellt. Lukács et al. (2019) bewerteten ungarische Amateurläufer auf der Grundlage desselben Testinstruments mit einer Prävalenz von 8,9%. Ich fand auch einen Zusammenhang zwischen Angst und Bewegungssucht: Je stressiger das Leben eines Menschen ist, desto größer ist die Gefahr für sein körperliches oder geistiges Wohlbefinden, desto mehr braucht er einen Halt und eine Bewältigungsstrategie. Es kann sich auch um eine Art körperlicher Aktivität handeln, die anfangs sehr hilfreich ist, doch mit der Zeit kann es sein, dass mehr und mehr Bewegung nötig sein kann, um für das gleiche

Wohlbefinden zu sorgen, das anfangs weniger Bewegung verschaffte. Dadurch gerät der Einzelne in einen Zustand der Abhängigkeit. In dieser Studie habe ich nur fünf solcher Personen gefunden, und bei drei Befragten besteht der Verdacht, dass sie dieses Problem haben. Auf der Grundlage einer so kleinen Stichprobe wäre es nicht angebracht, weitreichende Schlussfolgerungen hinsichtlich der Trainingssucht von Langstrecken-Powerwanderern zu ziehen. Bei den Interviews zu den Beweggründen, mit dem Wandern anzufangen, waren für mich vor allem die Flucht aus dem Alltag und der Aufenthalt in der Natur die wichtigsten Faktoren. Die natürliche Umgebung repräsentiert ein Gefühl von Frieden, Ruhe, Intimität und Gesundheitsschutz sowie die Schönheit der Natur. Wanderer respektieren die Natur und befolgen ihre Regeln („... *Harmonie zwischen Natur und Mensch*“ „*Ich habe schnell gelernt, dass man ohne genügend Bescheidenheit nie wandern kann.*“ – Frau, 33) Kim et al. (2015) führten eine explorative Faktorenanalyse auf Basis einer Befragung von 430 Naturwanderern durch und fanden ähnliche Motivationsfaktoren. Meine Interviewpartner begannen mit kurzen Wanderungen und entwickelten sich langsam zu längeren Strecken. Hinsichtlich der Motivation der Befragten, weite Strecken zurückzulegen, können wir schlussfolgern, dass die Beweggründe überwiegend intrinsischen Ursprungs sind. Wanderer erhalten nach Abschluss der Wanderung ein kleines Abzeichen und ein Zertifikat, allerdings handelt es sich hierbei nicht um eine äußere Belohnung, die sie motiviert, sondern sie tun dies aus Vergnügen (persönliche Belohnung) (Lee Reeve, Xue & Xiong, 2012). Im Wesentlichen ist die Aktivität zusammen mit ihren physischen und mentalen Aspekten die Belohnung an sich. Wanderer wollen Erfolgserlebnisse erleben, die Freude am Erfolg, sie wollen ihre eigenen Grenzen kennen

oder sogar darüber hinausgehen, sie wollen ihre Komfortzone verlassen und all das hilft ihnen dabei, ihr Selbstwertgefühl und ihren Selbstwert zu steigern. Sie lassen sich vom Wetter nicht beeinflussen, denken nicht daran, die Tour deswegen zu verpassen. Gesundheitsschutz und soziale Interaktionen wurden ebenfalls als Motivationsfaktoren genannt, aber Begeisterung und Entschlossenheit sowie das Bewältigen der Distanz um jeden Preis kristallisierten sich heraus, statt Genusswandern oder die Bedeutung körperlicher Aktivität für die Erhaltung der Gesundheit. Wenn wir die Motivation von Langzeitwanderern untersuchen, können wir sehen, dass die Mehrheit der Wanderer das Wandern als eine Lebensart empfindet, die ihr Leben in Einklang bringt. Viele Menschen fühlen sich dazu hingezogen, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten und sich selbst kennenzulernen. Für Wanderer ist das Flow-Erlebnis wichtig, das Gefühl eines leeren Kopfes, wenn man sich nur auf die jeweilige Aktivität konzentriert. Bei Fernwanderungen haben fast alle Wanderer den Zustand gemeldet, in dem sie an nichts mehr denken, der Kopf völlig frei ist, die Alltagswirklichkeit und die Alltagsorgen weit weg sind und sie völlig versunken einen Fuß nach dem anderen setzen beim Gehen. Das ist die Flow-Erfahrung, die Erfahrung von nichts und allem, ein völlig selbstidentifizierter Zustand, in dem der Wanderer eins wird mit dem, was er tut. Durch körperliche Anstrengung, schwere, eintönige Sportaktivitäten tritt das Ego in den Hintergrund. Oftmals stellte sich neben der Freude über das Erreichen des Ziels auch das schlichte Gefühl „Ich will nur ein Bad und ein Bett“ ein und nach der Tour, durch die Erlebnisse außerhalb der Komfortzone, viele Dinge im Leben werden neu bewertet. Jede Tour hat etwas Unangenehmes zu überwinden, darunter Verletzungen unterschiedlichen Ausmaßes, Insektenstiche, Ernährungsprobleme

und Sackgassen. Die Bewältigung all dieser Probleme wird in einem Flow-Erlebnis verkörpert, das sie zu neuen Ferntouren führt. Basierend auf der Theorie von Csíkszentmihályi (1990) verspüren Menschen beim Lösen einer bestimmten Aufgabe instinktiv sogar einen Freudenausbruch. Sie kümmern sich nicht um sich selbst; Sie kümmern sich nicht um ihre Probleme. In diesem Fall verschwindet das Bewusstsein vorübergehend; das Zeitgefühl ist verzerrt. Der Belohnungswert einer solchen Erlebnisaktivität ist so hoch, dass Menschen sie um der Aktivität selbst willen unternehmen, auch wenn sie schwierig oder gefährlich ist. Es handelt sich um einen Zustand, in dem der Einzelne vollständig in das, was er tut, vertieft ist, sich nicht um sich selbst kümmert und sich ausschließlich auf die Aktivität konzentriert, seine Ressourcen mobilisiert und seine Leistung maximiert. Wandern erhöht die Frustrationstoleranz, hilft beim Aufschieben und lehrt Geduld und Toleranz durch das Ertragen von Schmerzen und Schwierigkeiten. Es erhöht die Selbstwirksamkeit und Selbststärke und steigert dadurch das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Gleichzeitig erfahren Wanderer auf langen Wanderungen die eigene Fehlbarkeit und Kleinheit, was ebenfalls dabei helfen kann, eine realistische Selbsteinschätzung zu entwickeln. Diese Forschungsstudie untersucht Langzeit-Leistungswanderer mit einem qualitativen und quantitativen Ansatz in Bezug auf psychisches Wohlbefinden, Trainingssucht und Motivation. Wandern eignet sich zur Überwindung der Einsamkeit, zur Behandlung von Stress und Ängsten und ist eindeutig eine intrinsisch motivierte Aktivität. Das Erleben des Flow-Erlebnisses und das Streben danach traten als Motivation in der Gemeinschaft der Performance-Wanderer am deutlichsten in Erscheinung. Darüber hinaus ist ein motivierender Faktor die Suche nach neuen Herausforderungen, das Be-

dürfnis, die eigenen körperlichen Grenzen zu kennen, das Erleben eines Zustands außerhalb der eigenen Komfortzone und das Bedürfnis, einer Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Interessen anzugehören. Aufgrund der positiven Erlebnisse und Gefühle beim Wandern können sportliche Aktivitäten im Extremfall andere Genussquellen und Aktivitäten aus dem Leben von Hobbysportlern verdrängen. Eine besondere Gemeinschaft bilden die Leistungswanderer, für die es völlig selbstverständlich ist, dass der „Ruhetag“ am Samstag mit frühem Aufstehen und mindestens 12-24 Stunden forciertem Gehen verbracht wird. Diese Wanderer sind zielstrebig und in der Lage, den Elementen, den steilen Anstiegen und ihren eigenen Schwächen zu trotzen. Die Freude, unterwegs zu sein und das Ziel zu erreichen, entschädigt sie für alles. Meine Studie gibt mir einen Einblick in ihre Lebensweise und die psychologischen Hintergründe davon. Der Finisher einer 200-km-Leistungstour nach 50 Stunden Gehzeit fasste seine Gefühle mit folgendem Zitat zusammen, das auch der Schlussgedanke dieser Studie sein kann:

„Fall ist Tod, Sieg ist Leben. Der Kampf entscheidet über den Sieg, den Sieger. Wie oft sind Sie vor Wut und Schmerz in Tränen ausgebrochen? Wie oft haben Sie schon alles vergessen, Ihre Stimme und Ihr Urteilsvermögen vor Müdigkeit verloren? Und wie oft hast du dir schon gesagt: „Komm! Nächste!“ Nur noch ein paar Stunden! Der nächste Anstieg! Schmerz ist nicht real, er existiert nur im Kopf. Meistere es, lösche es, eliminiere es und mach weiter! (*Kilian Jornet*)

2.4. VERWEISE

Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., & Liukkonen, J. (2012). Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine*, 33(2), 157-163.

Atalay, O. T., & Cavlak, U. (2012). The impact of unsupervised regular walking on health: a sample of Turkish middle-aged and older adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 9, 71-79.

Caglar, E. , Canlan, Y., & Demir, M. (2009). Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics*, 22, 83-89.

Cantril, H. (1965). The pattern of human concern. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., & Martinotti, G. (2019). The emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study. *PLoS One*. 14(4), e0213060. doi: 10.1371/journal.pone.0213060.

Csikszentmihályi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Perennial.

Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. (1st ed.) New York: Harper & Row.

Dacey, M., Baltzell, A., & Zaichkowsky, L. (2008). Older adult's intrinsic and extrinsic motivation toward physical activity. *American Journal of Health Behavior*, 32, 570-582.

Dionigi, R., & Flynn, G. O. (2007). Performance discourses and old age: What does it mean to be an older athlete? *Sociology of Sport Journal*, 24(4), 359-377.

Fredman, P., & Tyrväinen, L. (2010). Frontiers in nature-based tourism. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10(3), 177-189. doi:10.1080/15022250.2010.502365.)

Gardner, T. B., & Hill, D. R. (2002). Illness and injury among long-distance hikers on the long trail, Vermont. *Wilderness and Environmental Medicine*, 13(2), 131-134.

Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103.

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 89-123.

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2002b). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health: An International Journal*, 17, 387-404.

Hill, E., Goldenberg, M., & Freidt, B. (2008). Benefits of Hiking: A Means-End Approach on the Appalachian Trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*, 2(1), 19-27.

Hayes, M. H. S., & Patterson, D. G. (1921). Experimental development of the graphic rating method. *Psychological Bulletin*, 18, 98-99.

Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on Aging*. 26(6), 655-672.

Hungarian Hiking Association [Magyar Természetjáró Szövetség] <http://www.mtsz.org/> Letöltve: 2020. május 27.

Janke, M., Davey, A., & Kleiber, D. (2006). Modeling change in older adults' leisure activities. *Leisure Sciences*, 28, 285–303. doi:10.1080/01490400600598145.

Kil, N., Stein, T. V., & Holland, S. M. (2014). Influences of wildland–urban interface and wildland hiking areas on experiential recreation outcomes and environmental setting preferences. *Landscape and Urban Planning*, 127, 1–12. doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.04.004

Kim, H., Lee, S., Uysal, M., Kim, J., & Ahn, K. (2015). Nature-Based Tourism: Motivation and Subjective Well-Being. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 32:sup1, S76-S96. DOI: 10.1080/10548408.2014.997958)

Lee, W., Reeve, J., Xue, Y., & Xiong, J. (2012) Neural differences between intrinsic reasons for doing versus extrinsic reasons for doing: an fMRI study. *Neuroscience Research*, 73(1), 68-72. doi:10.1016/j.neures

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. 2nd Ed. Sydney: Psychology Foundation.

Lukács, A., Sasvári, P., Varga, B., & Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 343-349.

Manning, J. W., Montes, J., Stone, T.M., Rietjens, R. W., Young, J. C., DeBeliso, M., & Navalta J. W. (2015). Cardiovascular and Perceived Exertion Responses to Leisure Trail Hiking. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 7(2), 83-92. doi.org/10.18666/JOREL-2015-V7-I2-7005

Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., & Demetrovics, Zs. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport & Exercise*, 13(6), 739-746. doi:10.1016/j.psychsport.2012.06.003

McClelland, D. C. (1987). Human motivation. New York: University of Cambridge.

Mueser, R (1998). Long-distance hiking. Lessons from the Appalachian Trail, Ragged Mountain Press, Camden, Maine

Neuman, W. L. (2014). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. 7th ed. Pearson Education, Limited, UK.

Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: A conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27, 113-123.

Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M. (2006). [Validation of the short (5-item) version of the WHO Well-Being Scale based on a Hungarian representative health survey (Hungarostudy 2002)]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247-255.

Svarstad, H. (2010). Why Hiking? Rationality and Reflexivity within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91-110.

Szabo, A. (2010). *Addiction to exercise: A symptom or a disorder?* New York, NY: Nova Science Publishers.

Topp, C.W., Ostergaard, S.D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84, 167-176.

Wengraf, T. (2001). *Qualitative Research Interviewing: biographic narrative and semi-structured method*. London, Thousand Oaks, New Delhi, Sage Publications

3. ÄNDERUNG DER LAUFGEWOHNHEITEN WÄHREND DER ERSTEN

CORONAVIRUS-WELLE BEI AMATEUR-LANGSTRECKENLÄUFER

Für Läufer bedeutet Laufen Freiheit. Beim Verlassen der Wohnung erlebt der Läufer grenzenlose Freiheit, egal ob „Asphalt“- oder „Offroad“-Läufer. Das Überwinden der Distanz, die Steigerung der Geschwindigkeit, der Ausblick auf die Landschaft und in vielen Fällen auch die Gesellschaft tragen zum Erlebnis des Laufens bei. Laufen hat viele positive physiologische Wirkungen. Regelmäßiges Laufen tut nicht nur unserem Körper, sondern auch unserer Seele gut. Es hilft auch bei der richtigen Zeiteinteilung, schult Durchhaltevermögen, erhöht die Frustrationstoleranz und gibt uns in vielen Fällen die Möglichkeit, uns selbst oder andere zu besiegen, den in uns lebenden Wettbewerbsgeist auszuleben. Darüber hinaus ist es wichtig zu beachten, dass Laufen die Endorphinsynthese, also die Ausschüttung von Glückshormonen im Gehirn, steigert, wodurch das Schmerz- und Spannungsgefühl abnimmt – es trägt somit auch zum Stressabbau bei – und sorgt für ein Wohlbefinden -Sein. Wir können auch beobachten, dass diejenigen, die Sport treiben, die Welt und sich selbst zufriedener sehen und so ihr eigenes Leben einfacher und harmonischer gestalten. Nach dem Laufen wird der Kopf frei, Probleme werden neu bewertet. Darüber hinaus hat Sport auch eine soziale Funktion, er kann Menschen zusammenbringen, das gemeinsame Sporterlebnis kann Quelle von Freundschaften, Liebe oder vielleicht auch eine Lösung für familiäre Konflikte sein. Für

ältere, einsame Menschen ist die Laufgemeinschaft möglicherweise der einzige Ort, an dem sich die Person wohl fühlt und dazugehören kann. Beim Laufen trägt die Umgebung, also die Schönheit der Natur, wesentlich zum Erlebnis bei. Laufen ist eines der beliebtesten Hobbys unter den sportlichen Aktivitäten. Laufen hat vielfältige positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit sowie die Lebensqualität. Es verbessert unter anderem die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, erhöht die Ausdauer, wirkt sich günstig auf die Knochendichte aus und kann dadurch das Risiko einer Osteoporoseentwicklung senken (Lee et al., 2017). Laufen verringert auch das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken (Wang et al., 2019). Regelmäßiges Laufen trägt zum psychischen Wohlbefinden bei (Szabó & Ábrahám, 2013) und hilft bei der Bewältigung von Suchterkrankungen sowie als wirksame Methode zur Reduzierung von Depressionen, Angstzuständen und Stress (Nezlek et al., 2018). Laufen steigert die Immunaktivität und erhöht auch die Lebenserwartung (Lee et al., 2017; Pedisic et al., 2020). Jedes Jahr werden im ganzen Land Hunderte von Laufwettbewerben mit einer großen Teilnehmerzahl organisiert. Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen stärkt einerseits die Laufmotivation und ist andererseits auch eine hervorragende Gelegenheit, die Beziehungen innerhalb der Laufgemeinschaft zu pflegen. Durch Wettkämpfe werden Läufer Teil einer besonderen Gemeinschaft, in der sie sich wohl fühlen und durch Gruppenakzeptanz positives Feedback erhalten (Bauman, Murphy & Lane, 2009). Aufgrund der Maßnahmen zur Verlangsamung der Ausbreitung der Coronavirus-Epidemie wurden diese Erfahrungen jedoch im Frühjahr 2020 deutlich eingeschränkt. Für viele war das Alleinlaufen nur dann möglich, wenn ihre unmittelbare Familie nicht ihr Hobbypartner war. Da es kein Auto gab, war es

für Menschen in dicht besiedelten Gebieten schwierig, ausreichend Abstand einzuhalten. Aufgrund der Einschränkungen hat (EMMI 2020) eine Empfehlung formuliert, die die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität in dieser Zeit hervorhebt. Darüber hinaus ist auch die Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit wichtig. Das Auftreten des Coronavirus und die restriktiven Maßnahmen veränderten schlagartig das Leben, das wir bis dahin gewohnt waren. Unkontrollierbare und unvorhersehbare Lebensereignisse können als erheblicher Stressfaktor angesehen werden (Atkinson, 2005). Menschen können auf unterschiedliche Weise auf erhöhten Stress reagieren. Die häufigste Stressreaktion ist die physiologische Stressreaktion (Kampf-oder-Flucht-Zustand), die den Körper zwar widerstandsfähiger macht, ihn aber bei längerem Anhalten auch erschöpfen kann. Angst, Müdigkeit, Depression, Wut und Aggression sind ebenfalls häufige Reaktionen auf Stress. Zu den positiven Reaktionen auf Stress gehört die Bewältigung (emotionale und problemfokussierte Bewältigungsstrategien). Verschiedene Freizeitaktivitäten können als emotional fokussierte Bewältigungsstrategie angesehen werden. Auch beim Zeitaufwand für Freizeitaktivitäten kam es im Frühjahr 2020 zu einer Veränderung. Die Zeit, die mit Fernsehen, Filmen, Musikhören und Internetspielen verbracht wird, hat zugenommen (Gósi & Magyar, 2020). Laufen ist auch eine emotional fokussierte Bewältigungsstrategie, die Ihnen hilft, mit Stress umzugehen. Aufgrund all dessen bin ich davon ausgegangen, dass die Zeit, die für das Laufen aufgewendet wurde, während der ersten Corona-Welle im Vergleich zur Zeit davor ebenfalls zugenommen hat.

3.1. UNTERSUCHUNG

Studienplanung, Studienfächer, ethische Genehmigung

Ich habe einen Monat nach der Ausrufung des Ausnahmezustands im Frühjahr 2020 mit der Datenerhebung begonnen und ca. Es dauerte 2 Wochen. Ich rekrutierte die Testpersonen in mehreren Laufgruppen und Laufgemeinschaften des beliebtesten sozialen Netzwerks. (Lauffreunde, Läuferfreundekreis, Kilometer sammeln etc.) Die Teilnahme an der Studie erfolgte freiwillig und anonym, wobei die Läufer ihr Einverständnis durch Ankreuzen der am Anfang des Fragebogens beschriebenen Einverständniserklärung gaben. Die Forschung wurde von der regionalen Forschungsethikkommission des Kreises Borsod-Abaúj-Zemplén genehmigt.

Forschungswerkzeuge

Demographie

Die demografischen Faktoren waren: Geschlecht, Alter, Bildung und finanzielle Situation.

Emotionales Profil

Depression, Angst, Stress-Fragebogen-21 (Depression, Angst-Stress-Skala-21 (DASS-21)) Zur Messung von Stress wurde die 21-Punkte-Version der Depression, Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) verwendet, wobei höhere Werte auf ein höheres Maß an Angst und Stress hinweisen (Lovibond & Lovibond 1995).

Zur Messung des Wohlbefindens wurde der WHO-5-Wohlfühlindex (WHO-5, Well-being Index) verwendet. Im Fall der WHO-Wohlbefindenskala bedeuten höhere Werte ein besseres Wohlbefinden (Susánszky et al., 2006).

Physische Aktivität

Ich habe die Hobbyläufer gebeten, im Rahmen eines halbstrukturierten Interviews Auskunft über ihr Laufverhalten in der Zeit vor und während der restriktiven Maßnahmen aufgrund des Ausbruchs von COVID-19 zu geben. (Wie viele km sind Sie durchschnittlich in einem Monat gelaufen, wie viel laufen Sie jetzt, was bedeutete Laufen früher, was bedeutet es jetzt, wo können Sie jetzt laufen usw.)

Statistische Methoden

Die erhaltenen Ergebnisse wurden mit der Statistiksoftware SPSS 26.0 verarbeitet. Die Daten wurden in Mittelwert und Standardabweichung sowie Häufigkeit dargestellt. Das Signifikanzniveau beträgt $p \leq 0,05$. Ich habe einen Chi-Quadrat-Unabhängigkeitstest verwendet, um die Unterschiede zwischen den Antworten von Männern und Frauen zu ermitteln. Mithilfe einer Varianzanalyse habe ich festgestellt, ob es einen statistisch signifikanten Unterschied zwischen den drei Gruppen (Änderung, keine Änderung und teilweise Änderung) hinsichtlich der zurückgelegten Kilometer, des Wohlbefindens und der Angstzustände gab. Ich habe den T-Test verwendet, um den Unterschied zwischen der Laufmenge vor und während der Quarantäne zu überprüfen. Ich habe die multiple lineare Regression verwendet, um die Gründe für die zusätzliche Laufleistung während der Quarantäne zu untersuchen.

3.2. ERGEBNISSE

Teilnehmer

An der Studie nahmen insgesamt 323 Läufer teil (Durchschnittsalter: $41,72 \pm 8,78$ Jahre, 41,8% Männer, 58,2% Frauen), die seit $10,17 \pm 9,60$ Jahren regelmäßig laufen. Die deskriptiven Statistiken der Teilnehmer sind in der folgenden Tabelle dargestellt.

Beschreibende statistische Merkmale der Teilnehmer

Mittelwert (Standardabweichung) in Prozent	Teilnehmer
Probengröße	323
Alter (Jahre)	41.72(8.78)
Geschlechterverhältnis (%) Mann Frau	41.8:58.2
Finanzieller Hintergrund (%) unterdurchschnittlich: durchschnittlich: überdurchschnittlich: F.D.	6.9:73.2:17.3:2.6
Bildungsstand (%) Grundschule: weiterführende Schule: höhere Bildung: F.D.	0:41.6:56.0:1.8
Residenz Stadt: Land	62.3:38.7
Lauferrfahrung (Jahre)	10.17(9.60)

F.D.: Fehlende Daten

Physische Aktivität

Fast die Hälfte der Läufer (46,9%) änderte während der Pandemie ihre Laufgewohnheiten, 20,4% änderten sie teilweise und 32,2% änderten ihre Laufgewohnheiten nicht. Mehr Frauen haben ihre Laufgewohnheiten geändert als Männer. Ich erlebte das schlechtes-

te psychische Wohlbefinden in der Gruppe, das ihre Laufgewohnheiten veränderte. Nur 9 Personen gaben an, überhaupt nicht zu laufen, und 10 Personen trainierten auf einem Laufband, anstatt draußen zu laufen. Insgesamt liefen die Probanden im ersten Monat der Einschränkungen deutlich mehr als im Vormonat. Der größte Anstieg wurde bei denjenigen beobachtet, die ihre Gewohnheiten änderten, aber insgesamt liefen sie weniger als diejenigen, die ihre Gewohnheiten nicht änderten. Die Mehrlaufleistung erklärt sich zum einen durch die veränderten Arbeitsbedingungen.

„Ich habe mehr Freizeit, ich gehe, wenn mir danach ist. Die Arbeitszeiten sind nicht begrenzt.“ – Frau, 45

„Jetzt kann ich jederzeit laufen, auch tagsüber.“ – Frau, 47

„Ich kann nicht reisen, also habe ich mehr Zeit, und viele andere gute Dinge sind verboten, also renne ich lieber.“ – Mann, 46

„Durch Online-Bildung habe ich mehr Freizeit zum Laufen.“ – Frau, 24

Ein weiterer Faktor, der das zusätzliche Laufen erklärt, ist erhöhter Stress. Ich fand einen signifikanten Zusammenhang zwischen der erhöhten Laufmenge und dem höheren Stresswert.

„Den ganzen Tag bin ich zwischen 4 Wänden, im Home Office und mit 2 Kindern.“ Jeden Tag um 17 Uhr gehe ich für ein bis zwei Stunden in die Natur, um den Kopf frei zu bekommen. Ohne würde ich verrückt werden.“ – Mann, 39

„Ich renne jeden Tag. Ich möchte die Spannung lösen. Ich muss umziehen.“ – Frau, 57

„Ich muss täglich Sport treiben, um Stress abzubauen.“ – Frau, 33

„Jetzt muss der größere angesammelte Stress abgebaut werden, was anders nicht möglich ist.“ – Frau, 39

Für Läufer veränderte sich die Bedeutung und Rolle des Laufens während der ersten Welle des Coronavirus und den damit einhergehenden restriktiven Maßnahmen.

„Früher war Laufen ein gesellschaftliches Ereignis, ein Kreis, dem ich angehören konnte, ein Ziel, in dem ich mich verwirklichen konnte. Jetzt: Der Schlüssel zu meiner Gesundheit und meinem geistigen Gleichgewicht, der Grund, warum ich nicht in eine Depression ver falle und meine durch die Situation verursachten Ängste nachlassen.“ – Frau, 33

„Früher war Laufen ein Hobby, jetzt, wo ich meinen Job verloren habe, ist Laufen ein Lebensretter.“ weiblich, 25 „Bisher hat es viel bedeutet, aber jetzt bedeutet es mehr.“ Es hilft, geistig gesund zu bleiben.“ – Mann, 39

„Bis jetzt war es wichtig, aber jetzt ist es fast der einzige Bereich in meinem Leben, der sich nicht verändert hat.“ Seine Regelmäßigkeit und Konsistenz helfen sehr.“ – Mann, 44

„Laufen bedeutete früher Training, heute bedeutet es Entspannung und Ruhe.“ – Frau, 31

„Laufen bedeutet jetzt alles, Freiheit, gesunder Lebensstil, Ruhe, Psychotherapie.“ – Frau, 57

Während der ersten Corona-Welle gewann das Laufen für Läufer an Bedeutung und wurde zu einem Mittel, Freiheit zu erleben.

„Laufen verkörpert für mich früher, aber jetzt noch mehr, Freiheit.“ Es gibt mir einen sicheren Halt im Ungewissen.“ – Frau, 29

„Früher Erholung und Sport, jetzt die einzige Chance auf Freiheit.“ – Frau, 39

„Früher war es ein Mittel zur Erhaltung der Ausdauer, heute bedeutet es Freiheit.“ – Frau, 42

„Im Moment bedeutet es Freiheit, bevor Laufen eher ein Zwang war.“ – Frau, 35

„Früher bedeutete es, Grenzen zu überschreiten, jetzt ist es eine Gelegenheit, in Zeiten der Einschränkungen Freiheit zu erleben.“ – Frau, 44

Die Mehrheit der Läufer (48,5%) verpasste Laufwettkämpfe am meisten. Es folgten (21,3%) die fehlenden bisherigen Laufplätze und schließlich (20,7%) das gemeinsame Laufen mit Freunden.

3.3. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN

Während meiner Recherche suchte ich nach einer Antwort auf die Auswirkungen der restriktiven Maßnahmen zur Verlangsamung der

Ausbreitung des neuartigen Coronavirus auf die Sportgewohnheiten von Amateur-Langstreckenläufern und interessierte mich auch dafür, ob dies der Fall ist. Die Bedeutung des Laufens für Läufer änderte sich nach dem Auftreten des Coronavirus im Frühjahr 2020. Die Läufer, die ich untersucht habe, liefen während der Einschränkungen mehr als zuvor. Viele erklärten dies mit den veränderten Arbeitsbedingungen. Diese Ergebnisse stimmen mit den Ergebnissen von Gósis Forschung überein (Gósi, 2020a; Gósi, 2020b). Bei 78,5% der von ihm untersuchten Personen änderten sich die Arbeitsbedingungen während der ersten Welle des Coronavirus, und er stellte fest, dass die Zahl der Menschen, die in ihrer Freizeit joggen, zunahm (Gósi, 2020a; Gósi, 2020b). Die Forschungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass Laufen geeignet ist, den angesammelten Stress abzubauen und Läufern ein Gefühl der Freiheit zu vermitteln. Die Antworten der Läufer zeigten, dass das Laufen in dieser Zeit für sie weit mehr als ein einfaches Hobby ist, sondern vielmehr die Möglichkeit, Freiheit zu erleben und eine Möglichkeit zum Schutz der psychischen Gesundheit darstellt. Für uns ist Laufen eine Möglichkeit, Lebenssituationen voller Stress und Angst zu bewältigen. Darüber hinaus ist es ein konstanter Faktor in den veränderten Lebensumständen, ein sicherer Punkt im Alltag, der einen Rahmen, einen Halt gibt und das Gefühl der Sicherheit verstärkt.

3.4. VERWEISE

- Atkinson, H. (2005). *Psychologie*. Budapest, Osiris Herausgeber.
- Bauman, A., Murphy, N., & Lane, A. (2009). The role of community programmes and mass events in promoting physical activity to patients. *British Journal of Sports Medicine*, 43. 1. 44–46.
- EMMI (2020). Stärkung der Abwehrkräfte des menschlichen Körpers gegen die Infektion mit dem Covid-19-Virus. <https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/550-emberi-szervezet-vedekezekepessegenek-erositese-a-covid-19-virus-fertozessel-kapcsolatban>. Download: 11. Juli 2020
- Gösi, Zs. (2020a). Erholung unter Einschränkungen. In: Fokasz, N., Kiss, Zs., & Vajda, J. (szerk.) *Während des Coronavirus*. Budapest, Replika-Stiftung. 29–38.
- Gösi, Zs. (2020b). Wir fliehen vor der Epidemie – Sportgewohnheiten während der Frühlingsbeschränkungen. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 21 (6), 18–21.
- Gösi, Zs., & Magyar M. (2020). „Quarantäne“-Kultur in Ungarn. *Recreation: A Közép-kelet-európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja*, 10 (2), 40–42.
- Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Thompson, P. D., Sui, X., Lee, I. M., & Lavie, C. J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60 (1), 45–55.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. 2nd ed. Sydney, Psychology Foundation.

Nezlek, J. B., Cypryńska, M., Cypryński, P., Chlebosz, K., Jencylik, K., Sztachńska, J., & Zalewska, A. M. (2018). Within-person relationships between recreational running and psychological well-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40 (3), 146–152.

Pedisic, Z., Shrestha, N., Kovalchik, S., Stamatakis, E., Liangruenrom, N., & Grgic J. (2020). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54. évf. 817–818.

Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M. (2006). Validation of the short (5-item) version of the WHO Well-Being Scale based on a Hungarian representative health survey (Hungarostudy 2002). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7 (3), 247–255.

Szabó, A., & Ábrahám, J. (2013). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*, 18 (3), 251–261.

Wang, Y., Lee, D. C., Brellenthin, A. G., Eijsvogels, T., Sui, X., & Church, T. S. (2019). Leisure-time running reduces the risk of incident type 2 diabetes. *The American Journal of Medicine*, 132 (10), 1225–1232.

4. DAS PHÄNOMEN DES VIRTUELLEN LAUFENS ALS SPEZIFISCHER MOTIVATIONSFAKTOR

Laufen hat viele positive physiologische Wirkungen. Es verbessert auch die Atemfunktion und verringert das Risiko für Osteoporose im Alter und Typ-2-Diabetes (Lee et al., 2017; Wang et al., 2019). Darüber hinaus spielt Laufen eine wichtige Rolle beim Ableiten überschüssiger Energie und beim Verbrennen unnötig aufgenommener Kalorien und trägt so zur Vorbeugung von Fettleibigkeit bei. Laufen steigert die Immunaktivität und erhöht auch die Lebenserwartung (Lee et al., 2017; Pedisic et al., 2020). Regelmäßiges Laufen ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele (Szabó & Ábrahám, 2013). Durch das Laufen wird die Synthese von Endorphinen gesteigert, was das Schmerz- und Spannungsgefühl verringert. Das Überwinden der Distanz, die Steigerung der Geschwindigkeit, der Blick auf die Landschaft und das Unternehmen tragen zum Erlebnis des Laufens bei. Für Läufer bieten Laufwettkämpfe die Möglichkeit, ihre Konkurrenten oder sich selbst zu schlagen und ihr Können, ihre Ausdauer und Kompetenz unter Beweis zu stellen. Aufgrund der Maßnahmen zur Verlangsamung der Ausbreitung des Coronavirus waren die Trainingsmöglichkeiten und die Durchführung von Wettkämpfen eingeschränkt. Dies betraf diejenigen, die in ähnlicher Weise Sport treiben wollten, nicht nur in Ungarn, sondern auch in vielen europäischen Ländern. Die Läufer blieben ohne Wettkämpfe, die Veranstalter ohne Einnahmen. Damals entstanden „virtuelle Läufe“, die den Läufern bisher unbekannt waren. Bereits im Frühjahr 2020 konnten Läufer aus Hunderten virtuellen

Laufrennen wählen, was darauf hindeutet, dass das Phänomen des virtuellen Laufens auf der Verbrauchernachfrage basiert und ein Bedürfnis befriedigt. Der Name „virtuelles Laufen“ ist nicht zutreffend, da das Laufen selbst nicht virtuell ist, sondern nur das Rennen. Beim virtuellen Laufen zahlt der Läufer eine Startgebühr für einen bestimmten „Lauf“, der dann an einem beliebigen Ort innerhalb eines bestimmten Zeitintervalls absolviert werden kann. Der Läufer kann die Distanz seiner Wahl an seinem Wohnort laufen, wo er auch sein tägliches Training absolviert, er kann die Distanz aber auch an einem anderen geografischen Ort absolvieren. (Sie organisierten auch einen Lauf mit dem Titel „Gemeinsam gegen das Coronavirus!“) und förderten gezielt das Laufen auf dem Laufband oder vor Ort.) Das Startgeld für virtuelle Läufe ist niedriger als das Startgeld für echte Laufwettbewerbe, da es in diesem Fall eines gibt Es entstehen keine Kosten für die Schließung der Stadt und die Bereitstellung von Erfrischungsstationen. Nach dem Lauf überprüft der Läufer die Leistung über die entsprechende Anwendung auf seiner Sportuhr oder seinem Telefon und erhält schließlich per Post die Auszeichnung (Medaille, Urkunde, technisches T-Shirt oder auch andere Auszeichnungen). Viele Länder auf der ganzen Welt bieten Läufern virtuelle Rennmöglichkeiten. Teilnehmer des virtuellen Laufs können in New York, Malta, Italien, Kroatien und überall auf der Welt laufen, ohne dorthin reisen zu müssen. Warum ist diese Option für Läufer attraktiv? Was sie dazu motiviert, an virtuellen Läufen teilzunehmen, ist, dass sie eigentlich nirgendwohin reisen, die Welt nicht sehen, nicht am Strand, nicht im historischen Rom oder im Donauknie laufen, sondern dort, wo sie es normalerweise tun laufen während ihres täglichen Trainings. Es scheint, dass sich diese „Läufe“ eigentlich nicht vom regulären Training unterschei-

den, aber die Anerkennung, Bestätigung und die Finisher-Medaille, die sie dafür erhalten, machen diese Läufe für die Läufer dauerhaft. Seine Beliebtheit erfreut sich bei Läufern zunehmender Beliebtheit. Es stellt sich die Frage, was sie motiviert, warum sie bereit sind, für ein nicht reales Laufrennen zu zahlen. Die vorliegende Forschung sucht nach Antworten auf diese Fragen. Folgende Annahmen wurden formuliert. H1: Läufer, die an virtuellen Läufen teilnehmen, haben häufiger dysfunktionale Einstellungen als Läufer, die nicht daran teilnehmen. H2: Läufer, die an virtuellen Läufen teilnehmen, haben ein geringeres Selbstwertgefühl als diejenigen, die dies nicht tun. H3: Virtuelle Läufe halten die Motivation in der Zeit ohne reale Wettkämpfe aufrecht und Läufer verpassen dadurch kein Training und „Wettkämpfe“.

4.1. UNTERSUCHUNG

Studienplanung, Studienfächer, ethische Genehmigung

Ich habe die Umfragemethode mit Convenience-Sampling verwendet. Die Teilnehmer wurden in den Laufgruppen einer der beliebtesten Social-Networking-Sites rekrutiert. („Runners‘ Friends Circle“, „Running buddies“, „Sammel die Kilometer!“) An der Studie nahmen Personen teil, die das 18. Lebensjahr vollendet hatten und wöchentlich liefen. Die Teilnahme an der Studie war freiwillig und anonym, wozu die Läufer durch Ankreuzen der am Anfang des Fragebogens beschriebenen Einverständniserklärung zustimmten. Die Forschung wurde von der regionalen Forschungsethikkommission des Kreises Borsod-Abaúj-Zemplén genehmigt.

Forschungswerkzeuge

Link zum Online-Fragebogen vom 7. bis 21. Mai 2020. war dazwischen verfügbar Die Teilnehmer machten Angaben zu Alter, Geschlecht, Wohnort, Bildung, finanzieller Situation und Familienstand. Das Fragebogenpaket enthielt einerseits standardisierte Fragebögen und andererseits eine offene Frage, mit deren Hilfe die Läufer ihre Meinung dazu äußern konnten, was sie zur Teilnahme an einem virtuellen Lauf motivierte und warum sie nicht teilnahmen drin.

Demographie

Die demografischen Faktoren waren: Geschlecht, Alter, Bildung und finanzielle Situation.

Physische Aktivität

Die Probanden gaben an, wie viele Kilometer sie im Monat vor dem Auftreten des Virus (Februar) und wie viele im Monat vor dem Befragungszeitpunkt (April) im Durchschnitt gelaufen waren und wie lange sie gelaufen waren regelmäßig.

Dysfunktionale Einstellungsskala (DAS)

Ich habe die ungarische Version von Weismanns Skala zur dysfunktionalen Einstellung (Kopp, 1994) verwendet. Die Skala enthält jeweils 5 Items, die sich auf die sieben untersuchten Einstellungen beziehen (Anerkennungsbedürfnis, Liebesbedürfnis, Leistungsbedürfnis, Perfektionismus, wahrgenommene berechnete Erwartungen, Allmacht, äußere/innere Kontrolle). Bei der insgesamt 35 Items umfassenden Skala handelt es sich um ein Einstellungsmessgerät mit einer 7-stufigen Likert-Skala. Diese Einstellungen können dysfunktional werden, wenn sie sich in überhöhten Erwartungen äußern.

Rosenberg-Selbstbewertungsskala (RSE)

Die von Rosenberg (1965) entwickelte Selbstwertkala wird in vielen Forschungen weltweit verwendet, um das Konstrukt des Selbstwertgefühls zu messen. Die Faktorstruktur der verschiedenen Versionen des Fragebogens wurde an inländischen Stichproben von Urbán, Szigeti, Kökönyei und Demetrovics (2014) sowie Rózsa und Komlósi (2014) untersucht. Die vorliegende Untersuchung verwendete die ungarische Version der 10-Punkte-Rosenberg-Selbstwertkala. Die Skala misst das allgemeine Selbstwertgefühl mit Aussagen zu Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl. Die Antworten erfolgen auf einer vierstufigen Likert-Skala (1 = stimme überhaupt nicht zu, ... 4 = stimme völlig zu).

Statistische Methoden

Die Daten wurden mit dem Statistikprogramm SPSS 26.0 verarbeitet. Beschreibende statistische Daten wurden als Durchschnitt und Standardabweichung sowie als Prozentsatz dargestellt. Der Vergleich der verschiedenen Variablen zwischen den beiden Gruppen wurde mit einem unabhängigen T-Test und Chi-Quadrat-Test durchgeführt. Ich habe die Veränderungen in der körperlichen Aktivität der Gruppen mithilfe eines gepaarten T-Tests analysiert. Das Signifikanzniveau betrug $p \leq 0,05$.

4.2. ERGEBNISSE

Teilnehmer

Insgesamt wurden 151 Fragebögen zurückgeschickt und die Daten von 144 Läufern waren für die statistische Analyse geeignet (Durch-

schnittsalter: 42,92 ±8,34, 26,9% Männer, 73,1% Frauen). Beschreibende statistische Daten der Testpersonen sind in der folgenden Tabelle dargestellt.

Beschreibende statistische Merkmale der Teilnehmer

Mittelwert (Standardabweichung), Prozent	Teilnehmer
Probengröße	144
Geschlechterverhältnis (%) Mann Frau	26,9 : 73,1
Alter (Jahre)	42,92 (8,34)
Bildungsstand (%) Grundschule: weiterführende Schule: höhere Bildung	0,7 : 39,3 : 60,0
Finanzieller Hintergrund (%) unterdurchschnittlich:durchschnittlich: überdurchschnittlich	2,8 : 77,2 :20,0
Wohnort - Stadt: Land	82,1 : 17,9
Beziehungsstatus Single: in einer Beziehung: lebt bei den Eltern (%)	24,8 : 73,8 : 1,4
Kind - ja: nein: F.D.	75,9 : 23,4 : 0,7
Sportliche Aktivitäten für Kinder ja: nein: F.D.	60,7 : 38,6 : 0,7

F.D.: Fehlende Daten

Lerngruppen

Im Rahmen der Studie wurden zwei Gruppen verglichen, von denen eine die Läufer umfasste, die am virtuellen Laufen teilnahmen (Testgruppe), und die andere diejenigen, die dies nicht taten (Kontrollgruppe). Der Großteil der untersuchten Läufer (87 Personen) nahm an einem virtuellen Lauf teil. Der einzige signifikante Unterschied zwischen den beiden Gruppen bestand im Geschlechterverhältnis,

d. h. es waren mehr Frauen unter den virtuellen Läufern. Die folgende Tabelle zeigt die Daten der Gruppen. Ich habe nur den Test markiert, der einen signifikanten Unterschied zeigte.

Vorstellung der Probanden

Mittelwert (Standardabweichung), Prozent	Teilnehmer eines virtuellen Laufs	Diejenigen, die nicht am virtuellen Lauf teilnehmen	χ^2 oder t prüft
Probengröße	87	57	
Geschlechterverhältnis (%) Mann Frau	18,4 : 81,6	38,6 : 61,4	7,238*
Alter (Jahre)	42,53 (7,86)	43,44 (9,13)	
Bildungsstand (%) Grundschule: weiterführende Schule: höhere Bildung	0 : 46,0 : 54,0	1,8 : 29,8 : 68,4	
Finanzieller Hintergrund (%) unterdurchschnittlich: durchschnittlich: überdurchschnittlich	4,6 : 72,4 : 23,0	0 : 84,2 : 15,8	
Wohnort - Stadt: Land	80,5 : 19,5	84,2 : 15,8	
Beziehungsstatus Single: in einer Beziehung: lebt bei den Eltern (%)	31,0 : 67,8 : 1,2	15,8 : 82,4 : 1,8	
Kind - ja: nein: F.D.	73,6 : 25,4	78,9 : 21,1	
Sportliche Aktivitäten für Kinder ja: nein: F.D.	60,9 : 37,9 : 1,1	59,6 : 40,4	

*p < 0,01 F.D.: Fehlende Daten

Physische Aktivität

Die an virtuellen Rennen teilnehmende Gruppe ($7,72 \pm 8,21$ Jahre) unterschied sich in der seit Beginn des regulären Laufens verstrichenen Zeit nicht signifikant von der Kontrollgruppe ($8,93 \pm 8,81$ Jahre). Die Anzahl der pro Monat zurückgelegten Kilometer

vor und nach dem Coronavirus war bei beiden Gruppen ähnlich. (Die Testgruppe legte im Monat vor dem Ausbruch des Coronavirus $111,84 \pm 84,73$ km zurück, die Kontrollgruppe $131,98 \pm 94,17$ km. Im April legte die Testgruppe $126,69 \pm 98,39$ km zurück und die Kontrollgruppe lief $132,02 \pm 95,45$ km.) Als ich die Gruppen im Längsschnitt betrachtete, stellte ich bereits einen Unterschied in der Anzahl der gelaufenen km fest. Die virtuellen Laufteilnehmer liefen im April deutlich mehr als im Februar (Februar: $111,84 \pm 84,73$ vs. April: $126,69 \pm 98,39$; $p = 0,025$). Dieser Unterschied war in der Gruppe, die nicht am virtuellen Lauf teilnahm, nicht erkennbar (Februar: $131,98 \pm 94,17$ vs. April: $132,02 \pm 95,45$; $p = 0,997$), obwohl die Kontrollgruppe in beiden Monaten im Durchschnitt mehr lief.

Dysfunktionale Einstellung und Selbstwertgefühl

Es gab keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Gruppen, weder in der dysfunktionalen Einstellung noch im Selbstwertgefühl. Läufer, die am virtuellen Lauf teilnehmen, werden daher nicht durch das gesteigerte Bedürfnis nach Anerkennung, das Bedürfnis nach Liebe, das Bedürfnis nach Leistung und den Perfektionismus zur Teilnahme an virtuellen Laufwettbewerben ermutigt. Die Teilnehmer der virtuellen Laufrennen zeichnen sich nicht durch ein geringeres Selbstwertgefühl als die Kontrollgruppe aus, d. h. es gibt keine Minderwertigkeitskomplexe oder das Bemühen, die Präferenz für die Rennen zu kompensieren.

Interne Motivation des virtuellen Laufens

Anhand der Antworten auf die offenen Fragen habe ich mehrere Faktoren gefunden, die Läufer dazu motivierten, an virtuellen Rennen teilzunehmen. Einer der wichtigen Motivationsfaktoren war die

Finisher-Medaille, viele Menschen nehmen gerade wegen der Attraktivität der Medaille an solchen „Laufrennen“ teil. Die Abschlussmedaillen wurden vor allem von Frauen bevorzugt. Eine Medaille ist eine äußere Auszeichnung, ein Gegenstand, der Leistung bescheinigt. Wenn dies der einzige Grund wäre, einen Lauf zu starten, dann könnten wir von extrinsischer Motivation sprechen. Die Medaillen sind etwas ganz Besonderes, farbenfroh, verziert und vielfältig und zielen damit auch auf die Befriedigung eines ästhetischen Bedürfnisses ab. In letzter Zeit widmet man sich fast einer eigenen Branche der Herstellung schönerer Medaillen, und so versuchen Laufwettbewerbe, Läufer zu ihren eigenen Veranstaltungen zu locken. In fast allen Fällen überreichen die Wettbewerbsorganisatoren vorab die Finisher-Medaille und machen so Werbung für die Veranstaltung.

„Ich bin gelaufen, um mein wohlverdientes Medaillenwunder zu holen.“ – Frau, 43

„Ich habe insgesamt an einem virtuellen Lauf teilgenommen, da die Medaille die Form einer Maske hat, sollte ich eine Erinnerung an diese Zeit haben.“ – Frau, 51

„Eine schöne Medaille motiviert mich.“ – Mann, 48

Ein wesentlicher Teil der virtuellen Läufe sind Benefizläufe. (Etwa die Hälfte des Startgeldes geht an die Medaille des Finishers und die andere Hälfte geht an eine Wohltätigkeitsorganisation, z. B. Unterstützung durch das Rote Kreuz, Unterstützung durch Gesundheitspersonal, Hospizunterstützung usw.) Dies motiviert viele Läufer, mit ihrem Laufen und Geld einen guten Zweck zu unterstützen. Der Evolutionspsychologie zufolge ist Altruismus eine angeborene

Tendenz, die jedoch hauptsächlich gegenüber ihren Verwandten zum Ausdruck kommt (Nemes & Molnár, 2002). Nach der Selbstdiskrepanztheorie von Higgins (1987) trägt die Hilfe für andere zu unserem eigenen emotionalen Wohlbefinden bei. Wir kommen sowohl dem idealen Selbst (wie wir sein wollen) als auch dem erwarteten Selbst (wie wir unserer Meinung nach sein sollten) näher.

„Meistens starte ich einen virtuellen Lauf, wenn ich damit einen guten Zweck unterstützen kann.“ – Frau, 39

„Was mich motiviert hat, am Wettbewerb teilzunehmen, war, dass ich damit anderen helfen konnte.“ – Frau, 32

„Besonders gut hat mir der Wohltätigkeitsteil gefallen.“ – Mann, 47

„Ich habe aufgrund der Unterstützung einer zivilen Organisation an einem virtuellen Lauf teilgenommen.“ – Mann, 60

„Mich hat gereizt, dass ich mit meinem Einstieg die Arbeit einer Stiftung unterstützt habe.“ – Frau, 49

Einige der Probanden wollen sich bei Laufwettkämpfen beweisen, Erfolgserlebnisse verspüren und ihre Laufmotivation aufrechterhalten. Für sie ist der Wettkampf in erster Linie ein Mittel, um das im Sport erlebte Bedürfnis nach einem hohen Selbstwertgefühl zu befriedigen und Leistung und Anspruch aufrechtzuerhalten.

„Ich möchte es mir selbst beweisen.“ – Frau 49

„Das Ziel ist, sich erfolgreich zu fühlen und in Form zu bleiben.“ – Frau, 44

„Ich nehme am virtuellen Laufen teil, damit ich nicht aufhöre zu laufen, um die Motivation zu haben, trotz der Gefahr alleine rauszugehen.“ – Frau, 37

„Die Frist gibt mir den Drang, laufen zu gehen, daher fühle ich mich nicht wohl.“ – Frau, 53

„Ich suchte nach Motivation, damit ich nicht faul werde, nach etwas, das mich dazu bringt, zum Training zu gehen, auch wenn ich aufgrund der veränderten und sehr besorgniserregenden Umstände keine Lust habe, das Haus zu verlassen. Ich habe es im virtuellen Lauf gefunden.“ – Frau, 25

Manche Läufer nehmen am virtuellen Laufen als eine Art Ersatzaktivität teil, als „Ersatzaktion“ mangels normaler Wettkämpfe. Ein Beispiel ist die olympische Fünfkampfwertung, in deren Rahmen man durch das Absolvieren von Sportveranstaltungen verschiedene Gegenstände mit dem olympischen Fünfkampfflogo (Mützen, Rucksäcke, Wärmer) erhalten kann. Und für viele Läufer ist es attraktiv, eine vier Saisons dauernde Wettkampfserie, die Halbmarathon-Manie, zu absolvieren. Während der Halbmarathon-Manie muss ein von einem bestimmten Rennveranstalter angekündigter Halbmarathon in vier aufeinanderfolgenden Saisons absolviert werden, und somit kann der Läufer die Halbmarathon-Manie-Medaille gewinnen. Für viele Läufer ist virtuelles Laufen nur ein Mittel, um ein entferntes Ziel zu erreichen.

„Ziel war es, in einer umkämpften Serie Punkte zu holen.“ – Frau, 64

„Virtuelles Laufen war Teil einer Wettkampfreihe.“ – Mann, 43

„Ich will eine Halbmarathon-Manie-Medaille, deshalb habe ich den virtuellen Frühlings-Halbmarathon gestartet.“ – Frau, 39

„Ich wollte unbedingt anfangen, denn ich war bisher jedes Jahr beim echten Wettbewerb, jetzt bleibt mir nur noch der virtuelle, der besser ist als nichts.“ – Mann, 51

Viele Läufer laufen für die Gemeinschaft. Jeder Mensch gehört einer Vielzahl von Gruppen an, wer sich selbst definieren möchte, listet diese Gruppen auf. Eine Person kann gleichzeitig Mitglied mehrerer solcher Vereinigungen sein und dort ihr tägliches Leben gestalten. Die Zugehörigkeit zu Gruppen kann für den Einzelnen in vielerlei Hinsicht wichtig sein, sie kann eine Bühne für die Verwirklichung von Lebenszielen, die Befriedigung persönlicher Bedürfnisse, verschiedene Freizeitaktivitäten sowie die Persönlichkeitsentwicklung oder auch die Definition von Identität sein.

„Es hat etwas Magisches. Es ist magisch, weil viele von uns mitmachen und doch alleine laufen.“ Frau, 49 „Das macht mich zu einem Teil einer imaginären Gemeinschaft.“ – Frau, 50

„Da ich weiß, dass ich Teil von etwas bin, renne ich nicht alleine.“ – Frau, 41

„Es fühlt sich irgendwie so an, als ob man irgendwo hingehört. Ich dachte, dass in diesen Minuten auch andere mit den Kilometern zu kämpfen haben.“ – Mann, 60

„Ich weiß, dass ich, auch wenn ich gerade alleine renne, nicht allein bin.“ weiblich, 28 „*Das man es auch dann in einer Gemeinschaft tut, wenn man alleine läuft.*“ – Frau, 23

Der Reiz des virtuellen Laufens liegt auch im Erleben der Freiheit. Der virtuelle Lauf kann überall und jederzeit absolviert werden. Ein echtes Laufrennen kann an einem bestimmten Tag, zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort, meist sonntags, durchgeführt werden. Für einen virtuellen Lauf hingegen steht dem Läufer meist eine Woche oder sogar ein Monat zur Verfügung, er kann sich seine Zeit frei einteilen, wann er die Distanz laufen möchte. Sie können den Tag, die Tageszeit und den Ort auswählen. Sie können auch das Tempo wählen, mit dem Sie laufen möchten, da es für die Absolvierung virtueller Läufe keine Levelzeit gibt. Bei Laufwettbewerben ist die Absolvierung der Distanzen häufig an eine bestimmte Laufzeit gebunden (z. B. 2 Stunden und 30 Minuten bei einem Halbmarathon), da die Stadt oder eine bestimmte Strecke für diese Zeit gesperrt ist. Die Einhaltung der Levelzeit wird durch den Veranstalter mit Hilfe des Schlussbusses geregelt. Dem Feld folgt ein Schließbus mit der langsamsten erforderlichen Geschwindigkeit. Wer ihn einholt, wird eingeholt. Der Läufer kann nicht weiterlaufen, darf die Zielzone nicht betreten und erhält keine Finisher-Medaille. Viele Läufer empfinden die Anwesenheit des Schlussbusses als Stress, insbesondere wenn sie aufgrund ihres langsameren Tempos bereits vom Rennen ausgeschlossen wurden. Und für manche Läufer ist das Fehlen großer Menschenmengen einer der Reize virtueller Läufe.

„Das Beste ist, dass man überall laufen kann und es keine Menschenmassen gibt.“ – Frau, 44

„Ich laufe gerne die Distanz, wenn ich will.“ – Frau, 49

„Ich entscheide, wann und wo ich laufe, das gibt mir Freiheit.“ – Frau, 25

„Ich kann in meiner gewohnten Umgebung laufen und muss mir keine Sorgen wegen des schließenden Busses machen.“ – Frau, 39

„Es kann überall durchgeführt und leicht an meine eigenen Umstände angepasst werden.“ – Frau, 34

„Es fühlt sich gut an, dass ich nicht vor anderen laufen muss, sondern allein, ruhig, ohne mich zu schämen.“ – Frau, 24

„Es gibt keine Mindestzeit, es gibt keinen Busschluss und ich laufe zu der Tageszeit, zu der es für mich gut ist und auf meinem gewohnten Kurs, das sind die Dinge, die mir daran am besten gefallen.“ – Frau, 52

„Ich habe mich damit auch zum Sport motiviert, es war eine Bewältigungsstrategie gegen das Alleinsein und den Stress, aber auch gegen die Nächstenliebe und die schöne Medaille. Abgesehen von meiner Arbeit (Gesundheitswesen) habe ich mich kaum bewegt, ich hatte das Gefühl, dass das nicht gut sein würde.“ – Frau, 39

4.3. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN

Während der Untersuchung suchte ich nach einer Antwort darauf, welche interne Motivation dazu führte, dass das neue Phänomen,

das virtuelle Laufen, das durch die Virusepidemie verursacht wurde, bei Läufern populär wurde. Die Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass die Teilnehmer der virtuellen Laufrennen entgegen meiner Annahme nicht durch ein gesteigertes Bedürfnis nach Anerkennung, ein Bedürfnis nach Liebe, ein Bedürfnis nach Leistung oder Perfektionismus gekennzeichnet sind. Den Ergebnissen zufolge kann die Präferenz für konkrete Leistungsgegenstände und Finisher-Medaillen nicht durch ein erhöhtes Bedürfnis nach Anerkennung oder ein geringeres Selbstwertgefühl erklärt werden. Kopp et al. (1997) kamen zu dem Schluss, dass unter den dysfunktionalen Einstellungen das gesteigerte Bedürfnis nach Liebe, Anerkennung und Leistung charakteristisch für die Depression ist. Basierend darauf ist es wahrscheinlich, dass die Teilnahme an virtuellen Läufen nicht mit einer Neigung zu Depressionen, einem geringen Selbstwertgefühl oder einem auf Überkompensation abzielenden „Leistungszwang“ verbunden ist. Die am virtuellen Lauf teilnehmenden Läufer liefen nach Ausbruch der Epidemie mehr als zuvor. Bei denjenigen Läufern, die nicht an virtuellen Läufen teilgenommen haben, wurde dieser zusätzliche Lauf nicht beobachtet. Auf dieser Grundlage glauben wir zu Recht, dass virtuelles Laufen während der Epidemie ein besonders stimulierendes und motivierendes Phänomen für Läufer ist. Insgesamt lief die Kontrollgruppe vor und nach Ausbruch der Epidemie häufiger als die Studiengruppe. In ihrem Fall war der Unterschied zwischen den beiden Monaten nicht signifikant. In der Kontrollgruppe waren mehr Männer als in der Studiengruppe und sie legten im Durchschnitt mehr Kilometer pro Monat zurück als die Läuferinnen. Die Antworten der Läufer bestätigten die Hypothese, dass der Reiz virtueller Läufe darin besteht, die Motivation zum Laufen aufrechtzuerhalten und für Erfolgserlebnisse zu sorgen.

Darüber hinaus ist die Teilnahme an virtuellen Läufen für Läufer auch durch die Möglichkeit einer Spende, die Finisher-Medaille und das Erlebnis der Freiheit attraktiv. Virtuelles Laufen wird vor allem von Frauen bevorzugt und ist auch eine motivierende Möglichkeit, mehr zu laufen. Viele Läufer nannten die schöne Medaille als Grund für die Teilnahme am virtuellen Lauf. Die Medaillen werden auf Bändern in verschiedenen Farben und Materialien angebracht und ähneln meist einem niedlichen Tier oder einer bezaubernden kleinen Figur (Schneemann, Weihnachtsmann, Herz, Pinguin, Robbe usw.). Ihre Schönheit, Vielfalt und Einzigartigkeit sind für Frauen am attraktivsten, sie stellen für sie einen Wert dar. Das Sammeln dieser niedlichen, aber „nutzlosen“ Gegenstände ist für die meisten Männer kein Anreiz, wegzulaufen. Ein weiterer wichtiger Faktor, der dazu führte, dass Läufer an virtuellen Läufen teilnahmen, war die Hilfe für andere und die Wohltätigkeit. Altruismus oder Selbstlosigkeit ist eine Form der sozialen Unterstützung, die von Hilfe bis hin zu Selbstaufopferung reichen kann. Wer leichter den Standpunkt anderer einnimmt, also über ein gesteigertes Einfühlungsvermögen verfügt, ist generell eher dazu geneigt, selbstlose Hilfe zu leisten. Empathie ist charakteristisch für Frauen. Es ist wahrscheinlich, dass Hilfsbereitschaft und Wohltätigkeit mehr Frauen zu virtuellen Läufen locken als Männer. Meine Forschungsergebnisse führen zu dem Schluss, dass virtuelle Läufe den Läufern dabei geholfen haben, das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft zu erleben. Das Bedürfnis, irgendwo und zu jemandem zu gehören, ist bei Menschen sehr stark ausgeprägt, und in diesen schwierigen Zeiten, in denen viele Menschen ihren Alltag isoliert und einsam verbrachten, kann es besonders nützlich und anpassungsfähig sein, dies zu erleben. Virtuelle Läufe gaben den Läufern die Möglichkeit zu erfahren, dass sie

nicht allein sind, dass sie einer Gemeinschaft angehören, auch wenn diese derzeit nur „virtuell“ stattfindet.

4.4. VERWEISE

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.

Kopp, M. (1994). *Medizinische Psychologie*. Budapest: SOTE Institut für Verhaltenswissenschaften

Kopp, M., Szedmák, S., Löke, J., & Skrabski, Á. (1997). Häufigkeit und gesundheitliche Bedeutung depressiver Symptome in der heutigen ungarischen Bevölkerung. *Lege Artis Medicinae*, 7(3), 136-144.

Lee, D.C., Brellenthin, A.G., Thompson, P.D., Sui, X., Lee, I.M., & Lavie, C.J. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 45-55.

Nemes, L., & Molnár, P. (2002). Evolutionspsychologie: Eine neue Synthese (?) *Magyar Tudomány*, 1, 20-32.

Pedisic, Z., Shrestha, N., Kovalchik, S., Stamatakis, E., Liangruenrom, N., & Grgic J. (2020). Is running associated with a lower risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and is the more the better? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 54. 817–818.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: NJ: Princeton University Press; 1965.

Rózsa, S., & V. Komlósi A. (2014). Psychometrische Merkmale der Rosenberg-Selbstwertkala: Merkmale der Funktionsweise der positiv und negativ formulierten Items. *Pszichológia*, 34, 149-174.

Szabó, A., & Ábrahám, J. (2013). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*, 18(3), 251-261.

Urbán, R., Szigeti, R., Kökönyei, Gy., & Demetrovics, Zs. (2014). Global self-esteem and method effects: Competing factor structures, longitudinal invariance, and response styles in adolescents. *Behavior Research Methods*, 46, 488-498.

Wang, Y., Lee, D.C., Brellenthin, A.G., Eijsvogels, T., Sui, X., Church, T.S. et al. (2019). Leisure-time running reduces the risk of incident type 2 diabetes. *The American Journal of Medicine*, 132(10), 1225-1232.

5. STUDIE DER TRAININGSABHÄNGIGKEIT BEI AMATEURLÄUFERN

Eines der Mittel zur Erhaltung der Gesundheit ist regelmäßiger Sport und Bewegung. Bewegung verbessert nicht nur die körperlichen Fähigkeiten, sondern wirkt sich auch positiv auf die psychische und mentale Verfassung aus. Schon das Laufen von wenigen Minuten am Tag hilft, die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern (Lee et al., 2014). Größere körperliche Aktivität scheint mit größeren gesundheitlichen Vorteilen verbunden zu sein (O'Donovan et al., 2010); Es besteht jedoch kein Konsens darüber, welches Ausmaß an sportlicher Aktivität optimal ist und was als optimale Obergrenze sportlicher Aktivität hinsichtlich Intensität, Häufigkeit und Dauer angesehen werden kann. In den letzten Jahrzehnten wurde eine neue Verhaltenssucht beobachtet, die Übungssucht (EA). Bei der Bewegungssucht trainieren Sportler zu viel und leiden in der Folge unter schweren Entzugserscheinungen, wenn sie keinen Sport treiben können (Landolfi, 2013). In einem solchen Fall legt der Betroffene zu viel Wert auf Bewegung und stellt seine täglichen Aufgaben, seine Arbeit und seine Familie in den Hintergrund. Er erhöht ständig die Trainingsdosis oder Trainingszeit, wobei er Verletzungen und Müdigkeit oft nicht berücksichtigt. Es ist schwer zu bestimmen, inwieweit wir die Aktivität als normal und akzeptabel bezeichnen können und wann wir davon ausgehen können, dass sie sich schädlich auf die Persönlichkeit des Einzelnen auswirkt und sich negativ auf seine normale Lebensweise auswirkt. Sie entwickelt sich normalerweise langsam und soziokulturelle und psychologische Faktoren können bei ihrer Entwicklung eine Rolle

spielen. Obwohl Sportsucht ein nachgewiesenes Phänomen ist, wird sie im DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, neueste (fünfte) Ausgabe) nicht erwähnt (American Psychiatric Association [APA], 2013). Es gibt keine klar definierten differenzialdiagnostischen Kriterien, es mangelt an entsprechenden Studien und das Auftreten einer Sportsucht gilt derzeit als selten (Szabó et al., 2015). Die Zahl der Amateursportler steigt jedes Jahr. Manche Menschen sind so sehr in ihre sportlichen Aktivitäten vertieft, dass das Training für sie langsam zum Zwang wird. Sie verspüren einen unwiderstehlichen Drang, sportliche Aktivitäten fortzusetzen, selbst im Falle von Müdigkeit, Verletzung oder Krankheit (Hausenblas & Downs, 2002a; Johnson, 2000). Es ist nicht ganz klar, wie man ein normales Maß an Bewegung von einem übermäßigen Maß an Bewegung unterscheiden kann. Hausenblas und Downs (2002b) entwickelten eine Skala, die auf einer modifizierten Version der Drogenabhängigkeitsmerkmale basiert. Wenn die Person drei oder mehr Symptome zeigt (Toleranz, Entzugserscheinungen, Drang, Kontrollverlust, Zeitverbrauch, Vernachlässigung anderer Aktivitäten, Fortsetzung der Aktivität trotz wahrgenommener negativer Auswirkungen), besteht Anlass zur Sorge. Dieses Messgerät ist in vielen Ländern weit verbreitet. Der Fragebogen verfügt über ausreichende Validitäts- und Zuverlässigkeitsindikatoren. In meiner Arbeit verwende ich den Begriff Sucht anstelle anderer Definitionen wie „zwanghaft“, „exzessiv“, „Sportmissbrauch“, aber grundsätzlich beziehen sich alle Begriffe auf dasselbe Phänomen (Berczik et al., 2012; Szabó, 2010; Szabó et al., 2015). Sportsucht ist ein sehr komplexes Phänomen. Es kann als primäres Symptom auftreten, wenn die Sportsucht das Hauptproblem darstellt, es kann aber auch als sekundäres Symptom auftreten, wenn sich die Sportsucht als Folge des primären Prob-

lems einer Person entwickelt, beispielsweise einer Essstörung oder einer Störung des Körperbildes (Freimuth et al. , 2011; Zmijewski & Howard, 2003). Im Allgemeinen wirkt sich regelmäßiger Sport positiv auf die psychische Gesundheit eines Menschen aus, im Falle einer Sucht ist er jedoch häufig mit psychischen Erkrankungen (Lichtenstein et al., 2018) und soziokulturellen Faktoren (Adams, & Kirkby, 2002; Demetrovics, & Kurimay, 2008). Kotbagi, Morvan, Romo und Kern (2017) fanden heraus, dass Sportsucht kurzfristig dazu beitragen kann, negative affektive Zustände zu lindern oder negative Emotionen zu vermeiden. Ich gehe davon aus, dass Menschen, die sich isoliert und einsam fühlen, Aktivitäten suchen, die ihnen Freude bereiten. Laufen ist eine Sportart, die alleine oder in der Gruppe ausgeübt werden kann. Menschen, die unter Einsamkeit (gefühlte soziale Isolation und mangelnde soziale Anerkennung) leiden, sind anfälliger für ungesundes, vermutlich auch gesundheitsschädliches Verhalten im Zusammenhang mit Bewegung. Bei der Bestimmung des Risikos einer Sportsucht ist es wichtig, die Merkmale der Sportaktivität zu untersuchen. Das Ziel der vorliegenden Forschung ist ein mehrdimensionaler Ansatz zur Trainingssucht bei Amateurläufern. Ziel ist es, das tatsächliche Risiko einer Sportsucht und die damit verbundenen Faktoren aufzudecken. Amateurläufer sind diejenigen, die zum Spaß laufen und nicht an internationalen Profisportwettkämpfen teilnehmen (obwohl die Teilnahme kein ausschließender Faktor für die Aufnahme in die Studie war).

5.1. UNTERSUCHUNG

Studienplanung, Studienfächer, ethische Genehmigung

Die Teilnehmer wurden in den Laufgemeinschaften einer sozialen Website („Runners‘ Friends Circle“, „Running Buddies“, „Tereputók!“) rekrutiert. Teilnahmevoraussetzungen waren: (a) mindestens 18 Jahre alt, (b) mindestens zwei Jahre im Amateurbereich gelaufen und (c) kein aktives Mitglied des Ungarischen Nationalen Sportverbandes zu sein. Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. Es dauerte 25-30 Minuten. Die Teilnahme an der Studie war freiwillig und anonym, wozu die Läufer durch Ankreuzen der am Anfang des Fragebogens beschriebenen Einverständniserklärung zustimmten. Die Forschung wurde von der regionalen Forschungsethikkommission des Kreises Borsod-Abaúj-Zemplén genehmigt. Dabei wurden die Daten von insgesamt 257 Läufern (Durchschnittsalter: $40,49 \pm 8,99$ Jahre; 51,1% Männer und 48,9% Frauen) herangezogen.

Forschungswerkzeuge

Demographie

Die demografischen Faktoren waren: Geschlecht, Alter, Bildung und finanzielle Situation.

Sportliche

Aktivität Die Teilnehmer gaben an, wie lange sie bereits gelaufen waren und wie viel Zeit sie jede Woche mit Laufen verbracht hatten. Den Prüflingen standen die Zeitkategorien zur Ermittlung der Wochen summierung zur Verfügung: 1-2, 3-4, 5-7, 8-10 und >10 Stunden.

Sportsucht

Skala zur Übungssucht

Die Exercise Addiction Scale interpretiert die Trainingsucht anhand der Substanzabhängigkeitskriterien des DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994). Das Messgerät kann zwischen (a) Sportsüchtigen, (b) Sportlern mit Symptomen, die aber nicht süchtig sind, und (c) asymptomatischen Sportlern unterscheiden. Der Fragebogen verwendet sieben auf dem DSM-IV basierende Subskalen: 1. Toleranz, 2. Entzugserscheinungen, 3. Drang (die Person trainiert mehr und länger als geplant), 4. Kontrollverlust, 5. Zeit, 6. die ... Reduzierung anderer Aktivitäten (Arbeit, Familie, Freunde etc.) 7. die Fortführung der Aktivität trotz der wahrgenommenen negativen Auswirkungen. Der 21-Punkte-Fragebogen zur Sportsucht wurde verwendet, um die Sportsucht zu messen (Hausenblas & Downs, 2002b; Downs et al., 2004). Probanden müssen auf einer 6-stufigen Likert-Skala beurteilen, wie typisch die gegebene Aussage für sie ist. Ein höherer Wert weist auf eine größere Abhängigkeit von Bewegung hin. Personen mit einem Wert von 5 oder 6 der sieben DSM-IV-Merkmale wurden als „gefährdet“ für Sportsucht eingestuft, Personen mit einem Wert von 3–4 wurden als „mit Symptomen, aber nicht süchtig“ eingestuft und Personen mit einem Risiko für Sportsucht Ein Wert von 1–2 kann als „asymptomatisch“ angesehen werden.

Lebenszufriedenheit

Die untersuchten Personen gaben auf der Cantril-Skala, einer 10-Punkte-Skala, an, wie viel sie geleistet hatten sie sind mit ihrem Leben zufrieden. Der obere Teil der Leiter (Stufe 10) stellt die best-

mögliche Zufriedenheit dar, der untere Teil der Leiter die schlechteste (Cantril, 1965).

Essstörungen

SCOFF-Fragebogen zu Essstörungen

Ich habe die Anzeichen einer Essstörung mit dem SCOFF-Fragebogen untersucht. (S=kranker Patient, C=Kontrolle, O=Einsteinskala, F = Fett, F = Nahrung) Der Fragebogen besteht aus 5 Items. Es gibt zwei mögliche Antworten: ja, nein. Bei 2 Ja-Antworten kann vom Vorliegen einer Essstörung (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa) ausgegangen werden (Morgan, Reid, & Lacey, 1999). Der Fragebogen wurde für die Verwendung in Ungarn validiert (Dukay-Szabó et al., 2016).

Einsamkeit

Ich habe die 3-Punkte-UCLA-Einsamkeitsskala verwendet, um die Einsamkeit von Läufern zu untersuchen. Diese Skala enthielt drei Fragen, die drei Dimensionen der Einsamkeit missten: menschliche Beziehungen, soziale Beziehungen und wahrgenommene Isolation. Die Skala verwendete drei Antwortkategorien: (a) fast nie, (b) manchmal und (c) oft. Die Ergebnisse wurden summiert und höhere Ergebnisse zeigten eine größere Einsamkeit an (Hughes, Waite, Hawkey & Cacioppo, 2004).

Störungen des Körperbildes

Körperinvestitionsskala Unterskala für das Körperbild Ich habe die Unterskala „Body Image“ der Body-Related Investment Scale verwendet, um die Gefühle und Einstellungen der Teilnehmer über ihren eigenen Körper mithilfe einer 5-Punkte-Likert-Skalenmethode

zu messen (Orbach & Mikulincer, 1998). Die Skala umfasst sechs Items. Ich habe Durchschnittswerte berechnet und höhere Punktwerte deuteten auf ein positiveres Körperbild hin. Die Skala wurde für den ungarischen Gebrauch validiert (Czeglédi et al., 2010).

Emotionales Profil

Depression, Angst, Stress-Fragebogen-21 (Depression, Angst-Stress-Skala-21 (DASS-21)) Ich habe das DASS-21 verwendet, um den Schweregrad von Depressionen, Angstzuständen und Stress anhand von 7-7-7-Items zu messen (Lovibond & Lovibond, 1995). Die Skala besteht aus drei Teilen mit jeweils 7 Fragen, die die negativen emotionalen Zustände Depression, Angst und Stress messen. Die Befragten antworteten auf einer 4-stufigen Likert-Skala (0 = nie, ... 3 = fast immer). Die Antworten müssen addiert werden und ein höherer Wert weist auf einen schlechteren emotionalen Zustand hin.

Anthropometrie

Basierend auf der angegebenen Größe und dem angegebenen Gewicht habe ich den Body-Mass-Index (BMI) (Gewicht (kg)/Größe (m)) berechnet.

Statistische Methoden

Die Daten wurden mit dem Statistikprogramm SPSS 24.0 verarbeitet. Beschreibende statistische Daten wurden als Durchschnitt und Standardabweichung sowie als Prozentsatz dargestellt. Das Signifikanzniveau wurde bei $p \leq 0,05$ akzeptiert. Ich habe die multiple lineare Regression verwendet, um die Ursachen der Sportsucht zu untersuchen.

5.2. ERGEBNISSE

Teilnehmer

Insgesamt haben 285 Läufer den Fragebogen ausgefüllt. Fünf Fragebögen waren unvollständig und wurden daher gelöscht und 16 Läufer erfüllten die Voraussetzung, seit mindestens zwei Jahren Sport zu treiben, nicht oder machten keine Angaben dazu. Zwei waren unter 18 Jahre alt, und von weiteren fünf Läufern habe ich die Daten gelöscht, weil sie einen BMI unter 17,5 hatten (was das diagnostische Merkmal von Magersucht ist, APA, 2013). Wird eine Essstörung festgestellt, kann die Bewegungssucht eine Folgeerkrankung sein. Die demografischen Daten sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Beschreibende statistische Merkmale der Teilnehmer

Mittelwert (SD) und Häufigkeit	Teilnehmer
Probengröße	257
Alter (Jahre)	40,49 (8,99)
BMI	23,89 (3,28)
Geschlechterverhältnis (%) Mann : Frau	51,1 : 48,9
Finanzieller Hintergrund (%) unterdurchschnittlich: durchschnittlich: überdurchschnittlich	5,2 : 77,7 : 17,2
Bildungsstand (%) Grundschule: weiterführende Schule: höhere Bildung	0 : 38,2 : 61,8
Wöchentliche Trainingszeit (%) 1-2:3-4:5-7:8-10:10+óra	6,3:37,9:34,0:12,1:9,8
Jahrelang gelaufen	13,18 (12,42)
Andere sportliche Aktivitäten außerhalb des Laufens (%) Ja : Nein	70,8 : 29,2
Körperliche Aktivität im Kindesalter (%) Ja : Nein	50,2 : 49,8

Prävalenz des Risikos einer Trainingsabhängigkeit bei Amateurläufern
 Basierend auf dem Fragebogen zur Bewegungssucht waren 37,8% der untersuchten Läufer beschwerdefrei, 53,6% zeigten Symptome und 8,6% zeichneten sich durch ein hohes Suchtrisiko aus.

Vorhersage der Wahrscheinlichkeit einer Trainingsabhängigkeit

Die multiple lineare Regression ergab fünf Variablen, die das Risiko einer Sportsucht signifikant vorhersagten: (a) Angst, (b) Einsamkeit, (c) Zeit, die pro Woche mit Laufen verbracht wurde, (d) körperliche Aktivität in der Kindheit und (e) Bildungsniveau.

Die Beziehung der Probanden zum Laufen

Basierend auf dem Übungssucht-Fragebogen war es für die Läufer aller drei Gruppen wichtig, die Intensität, Häufigkeit und Dauer des Sports kontinuierlich zu steigern [Toleranzsubskala (3,71. SD=1,28,.95%CI=3,55–3,87)] und viel Zeit mit Sport verbringen. [Zeitsubskala (3,09.SD = 1,11. 95% KI = 2,96–3,23)]. Es ist zu beobachten, dass die übungsabhängige Gruppe auf der Unterskala „Kontrollverlust“ höhere Werte erzielte (4,90.SD = 0,76, 95%-KI = 4,57–5,23) und diese Läufer ihren Wunsch, Sport zu treiben oder den Lauf zu stoppen, schlechter kontrollieren konnten für längere Zeit. Alle drei untersuchten Gruppen zeigten weniger Probleme in der Subskala „Bewegung“ (Sportarten, die länger als vorher festgelegt, erwartet oder geplant ausgeübt werden; (2,39.SD = 1,10, 95%-KI = 2,25–2,52)) und in der Subskala „Abnahme anderer Aktivitäten“ (sie bevorzugen es). Sport treiben, anstatt Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen oder sich auf die Schule oder die Arbeit zu konzentrieren; (1,90.SD = 0,82. 95%-KI = 1,80–2,00). Alle drei Gruppen unterschieden sich auf allen Subskalen und fast allen signifikant voneinander Items. (Ausgenommen Item 2 „Ich treibe Sport, obwohl ich immer wieder körperliche Probleme habe“ und Item 19: „Ich treibe lieber Sport, um Familie/Zeit mit Freunden zu vermeiden.“)

5.3. DISKUSSION, SCHLUSSFOLGERUNGEN

In dieser Untersuchung habe ich die Amateurläufer anhand der Gruppenzuordnung der weit verbreiteten Übungsabhängigkeitsskala bewertet. Das Risiko einer Trainingsabhängigkeit war bei den untersuchten Läufern gering (8,6%). Das Ergebnis beweist, dass dieses Problem zwar existiert, aber derzeit nicht so weit verbreitet ist wie andere Verhaltenssüchte (Sussman et al., 2011). Die Inzidenzrate ist in den verschiedenen Studien sehr unterschiedlich (Egorov & Szabó, 2013) und dieser Unterschied könnte auf die unterschiedlichen Fragebögen (Weik & Hale, 2009) und die unterschiedliche Stichprobe zurückzuführen sein, z. B. Studenten (Sicilia et al., 2013), Leistungssportler (Blaydon & Lindner, 2002) oder Freizeitsportler (Mayolas-Pi et al., 2017). Studien, die auf repräsentativen Stichproben basieren, haben eine sehr niedrige Prävalenz (0,09%–0,30%) in der Bevölkerung gezeigt (Mónok et al., 2012; Müller et al., 2013). Diese Studie konzentrierte sich auf körperlich aktive erwachsene Amateursportler, die seit mindestens zwei Jahren laufen. Die Ergebnisse zeigen, dass auch psychologische Aspekte (Angst und Einsamkeit), sportliche Merkmale (Trainingszeit und körperliche Aktivität im Kindesalter) und demografische Faktoren (Bildungsniveau) die Bewegungssucht beeinflussten. Es ist bekannt, dass Sportsucht psychische Probleme verursachen kann. Sportler verspüren oft Angst, wenn sie aus irgendeinem Grund nicht in der Lage sind, Sport zu treiben. Neben Ängsten empfand ich auch Einsamkeit als prädisponierenden Faktor für Sportsucht. Einsame Menschen versuchen, ihre Ängste durch Sport abzubauen (Phillips et al., 2003). Es ist nicht verwunderlich, dass Sportler meist alleine laufen und dieses

Alleinsein als angenehm empfinden, aber Alleinsein bedeutet nicht unbedingt Einsamkeit. Da es nur wenig sportpsychologische Literatur zum Thema Einsamkeit gibt, ist zukünftige Forschung erforderlich, um die Auswirkungen der Einsamkeit auf das Risiko der Entwicklung einer Sportsucht zu verstehen. Menczel (2016) beobachtete, dass Solosportler mehr Symptome einer Trainingsucht zeigen als Teilnehmer an Gruppensportarten. Dem widerspricht die Tatsache, dass in einer anderen Studie keine Unterschiede in der Trainingsucht zwischen Einzel- und Gruppensportlern festgestellt werden konnten (Kovacsik et al., 2018). Die Ergebnisse dieser Forschung stützen die Annahme, dass einsame Sportler Sport als Quelle der Freude und des Glücks nutzen. Um Ängste und Einsamkeit zu überwinden, erhöhen Sportler die Zeit, die sie im Sport verbringen oder den Trainingsumfang. Es ist jedoch wichtig, dass zu viel Trainingszeit nicht zwangsläufig zu Fehlanpassungen führt. Profisportler trainieren viel und mit hoher Intensität, sind aber nicht der Gefahr einer Trainingsucht ausgesetzt. Ohne das wären sie nicht in der Lage, ernsthafte Ergebnisse bei den Weltwettbewerben zu erzielen. Es kann als interessantes und neues Ergebnis angesehen werden, dass die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten im Kindesalter ein Prädiktor für die spätere Bewegungssucht sein kann. Regelmäßige körperliche Aktivität in der Kindheit sagt Sportaktivitäten im Erwachsenenalter voraus (Telama et al., 2005). Downs, Savage und Di Nallo (2013) kamen zu dem Schluss, dass die Mehrheit der körperlich aktiven jungen Menschen zur Gruppe der „nicht süchtig, aber symptomatisch“ gehörte, was zur Entwicklung einer Sportsucht im späteren Leben führen könnte. Meine Ergebnisse lassen zudem den Schluss zu, dass auch ein geringerer Bildungsstand mit Bewegungssucht verbunden sein kann. Es ist wahrscheinlich, dass Menschen

mit höherer Bildung über ausgeprägtere Bewältigungsstrategien und mehr Werkzeuge verfügen, um mit emotionalen Problemen sowie Stress und Ängsten umzugehen.

5.4. VERWEISE

Adams, J., & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as addiction: A review. *Addiction Research and Theory* 10, 415–437. doi:10.1080/1606635021000032366

American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th edition.). Washington, DC: American Psychiatric Association

Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology *Substance Use and Misuse*, 47(4), 403–417. doi:10.3109/10826084.2011.639120

Blaydon, M. J., & Lindner, K. J. (2002). Eating disorders and exercise dependence in triathletes. *Eating Disorders*, 10(1), 49–60. doi:10.1080/106402602753573559

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.

Demetrovics, Z., & Kurimay, T. (2008). Exercise addiction: A literature review. *Psychiatria Hungarica*, 23, 129–141. [article in Hungarian]

Downs, D. S., Hausenblas, H. A., & Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence

Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183–201. doi:10.1207/s15327841mpee0804_1

Downs, D. S., Savage, J. S., & DiNallo, J. M. (2013). Self-determined to exercise? Leisure-time exercise behavior, exercise motivation, and exercise dependence in youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(2), 176–184. doi:10.1123/jpah.10.2.176

Dukay-Szabó, S., Simon, D., Varga, M., Szabó, P., Túry, F., & Rathner, G. (2016). Hungarian adaptation of a Short Eating Disorders Scale (SCOFF). *Ideggyógyászati Szemle*, 69, 3–4. doi:10.18071/isz.69.E014

Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208. doi:10.1556/JBA.2.2013.4.2

Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S.R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069–4081. doi:10.3390/ijerph8104069

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123. doi:10.1016/S1469-0292(00)00015-7

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002b). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387–404. doi:10.1080/0887044022000004894

Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: results from two population-based studies. *Research on Aging, 26*(6), 655–672. doi:10.1177/0164027504268574

Johnson, M. (2000). *Understanding exercise addiction*. New York, NY: The Rosen Publishing Group.

Kotbagi, G., Morvan, Y., Romo, L., & Kern, L. (2017). Which dimensions of impulsivity are related to problematic practice of physical exercise? *Journal of Behavioral Addictions, 6*(2), 221–228. doi:10.1556/2006.6.2017.024.

Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2018). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. doi:10.1080/1612197X.2018.1486873

Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine, 43*(2), 111–119. doi:10.1007/s40279-012-0013-x

Lee, D. C., Pate, R. R., Lavie, C. J., Sui, X., Church, T. S., & Blair, S. N. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology, 64*(5), 472–481. doi:10.1016/j.jacc.2014.04.058

Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. O., Gudex, C., Hinze, C. J., & Jorgensen, U. (2018). Exercise addiction is associated with emotional distress in injured and non-injured regular exercisers. *Addictive Behaviors Reports, 8*, 33–39. doi:10.1016/j.abrep.2018.06.001

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney, Australia: Psychology Foundation.

Mayolas-Pi, C., Simón-Grima, J., Peñarrubia-Lozano, C., Munguía-Izquierdo, D., Moliner-Urdiales, D., & Legaz-Arrese, A. (2017). Exercise addiction risk and health in male and female amateur endurance cyclists. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(1), 74–83. doi:10.1556/2006.6.2017.018

Menczel, Z. (2016). *The behavioral and psychological context of exercise dependence* (Doctoral dissertation). Semmelweis University, Budapest.

Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M.D., Farkas, J., Magia, A., Eisingera, A., Kurimayf, T., Kökönyeia, G., Kuna, B., Paksig, B., & Demetrovics, Z. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport & Exercise, 13*(6), 739–746. doi:10.1016/j.psychsport.2012.06.003

Morgan, J. F., Reid, F., & Lacey, J. H. (1999). The SCOFF Questionnaire: Assessment of a new screening tool for eating disorders. *British Medical Journal, 319*(7223), 1467–1468. doi:10.1136/bmj.319.7223.1467

Müller, A., Claes, L., Smits, D., Gefeller, O., Hilbert, A., Herberg, A., Müller, V., Hofmeister, D., & de Zwaan, M. (2013). Validation of the German version of the Exercise Dependence Scale. *European Journal of Psychological Assessment, 29*(3), 213–219. doi:10.1027/1015-5759/a000144

O'Donovan, G., Blazevich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K.R., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J.M., Hamer, M., McDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly, J. J., Saxton, J. M., & Stamatakis, E. (2010). The ABC of physical activity for health: A consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *Journal of Sports Sciences*, 28,573–591.doi:10.1080/02640411003671212

Orbach, I., & Mikulincer, M. (1998). The Body Investment Scale: Construction and validation of a Body Experience Scale. *Psychological Assessment*, 10(4), 415–425. doi:10.1037/1040-3590.10.4.415

Phillips, W. T., Kiernanm, M., & King, A. C. (2003). Physical activity as a nonpharmacological treatment for depression: A review. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 8(2), 139–152.doi:10.1177/10761675 02250792

Sicilia, Á., Alías-García, A., Ferriz, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Spanish adaptation and validation of the Exercise Addiction Inventory (EAI). *Psicothema*, 25, 377–383. doi:10.7334/psicothema2013.21

Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34(1), 3–56. doi:10.1177/0163278710380124

Szabó, A. (2010). *Addiction to exercise: A symptom or a disorder?* New York, NY: Nova Science Publishers.

Szabó, A., Griffiths, M.D., de La Vega Marcos, R., Mervó, B. & Demetrovics, Zs. (2015). Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88, 303–308.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273. doi:10.1016/j.amepre.2004.12.003

Weik, M., & Hale, B.D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British Journal of Sport Medicine*, 43(3), 204–207. doi:10.1136/bjism.2007.045138

Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181–195. doi:10.1016/S1471-0153(03)00022-9

6. ZUSAMMENFASSUNG

Die oben genannten Untersuchungen zeigen, dass Langstrecken-Leistungswandern und Langstreckenlauf für Hobbysportler Entspannung und ein Flow-Erlebnis bieten können. Darüber hinaus lassen meine Forschungsergebnisse den Schluss zu, dass sich diese Freizeitsportaktivitäten zur Überwindung der Einsamkeit, zur Behandlung von Stress und Ängsten eignen und das Erleben von Freiheit in schwierigen Lebenssituationen vermitteln können. Diese langfristigen sportlichen Aktivitäten stellen für Hobbysportler eine Art psychischen Gesundheitsschutz, eine „Psychotherapie“ dar.

Das Erleben des Flow-Erlebnisses und das Streben danach traten als Motivation in der Gemeinschaft der Performance-Wanderer am deutlichsten in Erscheinung. Mit dem Flow-Erlebnis, also dem perfekten Erlebnis, ist ein Gefühl verbunden, das den Menschen in die Lage versetzt, die vor ihm liegende Aufgabe in einem an Regeln gebundenen Handlungssystem zu bewältigen und dabei kontinuierliches Feedback zu erhalten. Zu diesem Zeitpunkt sind die Menschen so auf das, was sie tun, konzentriert, dass sie an nichts anderes denken können. Sie kümmern sich nicht um sich selbst, sie kümmern sich nicht um ihre Probleme. In solchen Fällen verschwindet das Selbstbewusstsein vorübergehend, das Zeitgefühl ist verzerrt. Der Belohnungswert einer Aktivität, die ein solches Erlebnis bietet, ist so hoch, dass Menschen sie nur um der Aktivität willen unternehmen, selbst wenn die Aktivität schwierig oder gefährlich ist. Dabei handelt es sich um einen Zustand, in dem der Einzelne völlig in seine Tätigkeit vertieft ist, sich nicht um sich selbst kümmert, sich nur und ausschließlich auf die Tätigkeit konzentriert, seine Ressourcen dafür

mobilisiert und seine Leistungsfähigkeit maximal ist. Der Verlust des Selbstbewusstseins bedeutet nicht die Abwesenheit des Selbst, sondern lediglich das vorübergehende Fehlen des Wissens über das Selbst. Eine Erfahrung zu machen, die uns für eine Weile vergessen lässt, wer wir sind, ist ein sehr angenehmes Gefühl. Wenn wir uns nicht um unser eigenes Selbst kümmern, können wir die Grenzen unseres Selbstverständnisses erweitern. Der Verlust des Selbstbewusstseins führt zur Selbsttranszendenz, dem Gefühl, dass die Grenzen unseres Selbst nach außen verschoben wurden. Bezogen auf das aktuelle bzw. Flow-Erlebnis stimmen die Fähigkeiten mit den Zielen überein, außerdem besteht ein Gleichgewicht zwischen den Fähigkeiten des Einzelnen und der Schwierigkeit der Aufgabe. Das Flow-Erlebnis zeichnet sich durch bewusste Fokussierung, Verzerrung des Zeitgefühls und ein Gefühl der Kontrolle über die Situation aus. Die Tätigkeit ist vollständig intrinsisch motiviert. Das Flow-Erlebnis ist im absoluten Sinne nicht „gut“. Es ist nur insofern gut, als es dazu beitragen kann, das Leben zu bereichern und die Kraft und Komplexität des Selbst zu steigern. Neben dem Streben nach einem Flow-Erlebnis haben Leistungswanderer weitere intrinsische Motivationen für die Bewältigung langer Distanzen, etwa die Suche nach neuen Herausforderungen, das Bedürfnis, ihre körperlichen Grenzen zu kennen, das Erleben eines Zustands außerhalb ihrer Komfortzone und das Erleben der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichen Interessen. Auch die Attraktivität der Natur und die gesundheitsfördernde Wirkung der Zeit im Freien spielten eine wichtige Rolle. Während der Pandemie half Langstreckenlauf den Läufern, mit Stress umzugehen. Laufen ist zu einem wertvollen Instrument zum Schutz der psychischen Gesundheit geworden, und die Bedeutung des Laufens hat sich für Läufer während

der ersten Welle der Pandemie erheblich verändert. Während Laufen in der Zeit vor der Epidemie ein Hobby, eine sportliche Aktivität, ein Mittel zur Erlangung von Ausdauer und Fitness, eine Art „Aufgabe“ war, bedeutete Laufen in der ersten Welle der Epidemie viel mehr Freiheit, Entspannung und vieles mehr Möglichkeit der Entspannung für Läufer. Parallel zur weltweiten Epidemie entstanden „virtuelle Laufmöglichkeiten“, die für Hobbyläufer eine besondere Motivation darstellten. Die Beliebtheit virtueller Läufe beruht vor allem auf dem Erfolgsgefühl, der Wohltätigkeit, der Freiheit (man kann überall und jederzeit laufen) und den schönen Finisher-Medaillen. Darüber hinaus bietet es den Läufern die Möglichkeit zu erfahren, dass sie nicht allein sind, dass sie einer Gemeinschaft angehören, auch wenn diese derzeit nur „virtuell“ ist.

Aufgrund der positiven Erlebnisse und Gefühle, die Wandern und Laufen mit sich bringen, können sportliche Aktivitäten im Extremfall andere Freuden und Aktivitäten aus dem Leben von Hobby-sportlern verdrängen. Langstreckenlauf und Leistungswandern können für manche Sportler zur exklusiven Lust- und Suchtquelle werden. Obwohl nur ein kleiner Teil der von mir untersuchten Personen von diesem Risiko betroffen war, ist seine Bedeutung dennoch groß. Eine frühzeitige Erkennung einer Sportsucht kann einerseits dazu beitragen, Verletzungen durch Überlastung (z. B. Ermüdungsbrüche, Zerrungen, Knorpelverschleiß etc.) vorzubeugen und andererseits die mit der Sucht einhergehenden psychischen Symptome zu vermeiden. Die Farbe der Freude ist ein wichtiger Bestandteil sportlicher Aktivität und sportlicher Motivation, es gilt jedoch zu vermeiden, dass sie zu einer ausschließlichen Quelle der Freude wird und das Maß einzuhalten und der „goldenen Mitte“ zu folgen.