



Julia Schmid
Vanessa Gut
Nina Schorno
Gorden Sudeck
Achim Conzelmann

Welcher Sport für wen?

Motivationspsychologische
Perspektiven zur Passung von
Person und Sportaktivität

Welcher Sport für wen?

Welcher Sport für wen?

Julia Schmid, Vanessa Gut, Nina Schorno, Gorden Sudeck, Achim Conzelmann

**Julia Schmid
Vanessa Gut
Nina Schorno
Gorden Sudeck
Achim Conzelmann**

Welcher Sport für wen?

Motivationspsychologische Perspektiven
zur Passung von Person und Sportaktivität



**Burgergemeinde
Bern**



PD Dr. Julia Schmid
Institut für Sportwissenschaft
Universität Bern
Bremgartenstrasse 145
CH-3012 Bern
E-Mail: julia.schmid@unibe.ch

Dr. Vanessa Gut
Universität Luzern
Fakultät für Gesundheits-
wissenschaften und Medizin
Alpenquai 4
CH-6005 Luzern
E-Mail: vanessa.gut@unilu.ch

Dr. Nina Schorno
Institut für Sportwissenschaft
Universität Bern
Bremgartenstrasse 145
CH-3012 Bern
E-Mail: nina.schorno@unibe.ch

Prof. Dr. Gorden Sudeck
Institut für Sportwissenschaft
Eberhard Karls Universität Tübingen
Wilhelmstr. 124
D-72074 Tübingen
E-Mail: gorden.sudeck@uni-tuebingen.de

Prof. Dr. Achim Conzelmann
Institut für Sportwissenschaft
Universität Bern
Bremgartenstrasse 145
CH-3012 Bern
E-Mail: achim.conzelmann@unibe.ch

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri, Wiebke Erchinger
Bearbeitung: Tobias Gaudin, Gießen
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: Adrian Moser, Bern
Umschlag: Daniel Berger
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2024
© 2024 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95684-8)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75684-4)
ISBN 978-3-456-85684-1
<https://doi.org/10.1024/85684-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einführung	11
2 Zur Passung von Person und Sportaktivität	15
2.1 Relevante Merkmale für die Passung	15
2.2 Drei grundlegende Schritte hin zu einer Passung von Person und Sportaktivität	17
3 Sportbezogene Motive und Ziele	21
3.1 Bedeutung der sportbezogenen Motive und Ziele für das regelmäßige Sporttreiben	21
3.2 Sportbezogene Motive und Ziele vom Jugend- bis ins höhere Erwachsenenalter	23
3.2.1 Entwicklungsperspektive	23
3.2.2 Sportbezogene Motive und Ziele im mittleren Erwachsenenalter	24
3.2.3 Sportbezogene Motive und Ziele im Jugend- und früheren Erwachsenenalter sowie im höheren Erwachsenenalter	25
3.2.4 Diagnostik sportbezogener Motive und Ziele über die Lebensspanne	26
3.2.5 Empirische Befunde zur Veränderung der sportbezogenen Motive und Ziele über die Lebensspanne	27
3.2.6 Empirische Befunde zum Zusammenhang der sportbezogenen Motive und Ziele mit der Selbstkonkordanz	27
4 Das Konzept der motivbasierten Sporttypen	33
4.1 Grundidee der motivbasierten Sporttypen	33
4.2 Bestimmung motivbasierter Sporttypen	35
4.2.1 Bestimmung des Motiv- und Zielprofils	35
4.2.2 Interpretation der Motivprofile und der motivbasierten Sporttypen	37
4.3 Motivbasierte Sporttypen über die Lebensspanne	38
4.3.1 Motivbasierte Sporttypen im mittleren Erwachsenenalter	38
4.3.2 Motivbasierte Sporttypen im Jugend- und frühen Erwachsenenalter	41
4.3.3 Motivbasierte Sporttypen im höheren Erwachsenenalter	41

4.4	Weitergehende empirische Befunde zu den motivbasierten Sporttypen	42
4.4.1	Stabilität von Motiv- und Zielprofilen	42
4.4.2	Verteilung der motivbasierten Sporttypen über unterschiedliche Gruppen hinweg	46
5	Herstellung optimaler Passungsverhältnisse	49
5.1	Maßschneiderung von Sportangeboten	49
5.1.1	Anwendungsbereich und Ziele maßgeschneiderter Sportangebote . . .	49
5.1.2	Konzeptionelle Überlegungen zu den maßgeschneiderten Sportangeboten	50
5.1.3	Inhalte der maßgeschneiderten Sportangebote	51
5.1.4	Evaluation der Wirksamkeit der maßgeschneiderten Sportangebote . .	53
5.2	Anpassung und/oder Erweiterung einer bestehenden Sportangebotspalette . . .	55
5.2.1	Anwendungsbereich und Ziele	55
5.2.2	Das Fallbeispiel der Volkshochschule	55
5.3	Individuelle Sportberatung (COMET-Ansatz)	58
5.3.1	Anwendungsbereich und Ziele der Sportberatung	58
5.3.2	Konzeptionelle Überlegungen zur individuellen Sportberatung	59
5.3.3	Ablauf der individuellen Sportberatung	59
5.3.4	Evaluation der Implementierung und Wirksamkeit der Sportberatung . .	62
5.3.5	Mögliche Variationen des Ablaufs der Sportberatung	66
6	Rückblick und Konsequenzen für den Freizeit- und Gesundheitssport	69
6.1	Zukünftige Anwendungsmöglichkeiten der Person-Sport-Passung im Freizeit- und Gesundheitssport	69
6.2	Anwendungsszenarien für das BMZI und die Sporttypen im Freizeit- und Gesundheitssport	70
Anhang	73
Anhang 1:	Berner Motiv- und Zielinventar für das Jugend- und frühe Erwachsenenalter	75
Anhang 2:	Berner Motiv- und Zielinventar für das mittlere Erwachsenenalter	76
Anhang 3:	Berner Motiv- und Zielinventar für das höhere Erwachsenenalter	78
Anhang 4:	Gesprächsleitfaden für die individuelle Sportberatung COMET: Originalversion	80
Anhang 5:	Gesprächsleitfaden für die individuelle Sportberatung COMET: angepasste Version	87
Anhang 6:	Kurzbefragung während der Schnuppersportangebote	94
Anhang 7:	Übersicht über die Aktivitätsempfehlungen für einzelne Sporttypen	96
Autorinnen und Autoren	99
Literatur	101
Sachwortverzeichnis	107

Vorwort

Forschungsprogramme haben in ihrem Entstehen ihre eigene Dynamik und ihre eigene Geschichte, die geprägt ist von Zufällen, von Gelegenheiten und vor allem von Personen.

Die Geschichte des Forschungsprogramms „Welcher Sport für wen?“ begann 2004 in Kiel. Vom Landessportverband Schleswig-Holstein erhielten wir, die Abteilung Sportpsychologie und Bewegungswissenschaft der CAU Kiel (Marion Blank, Katrin Lehnert und ich), den Auftrag, ein Sportprogramm für Neu- und Wiedereinsteiger und -einsteigerinnen zu konzipieren, durchzuführen und zu evaluieren. Das abwechslungsreiche und nach dem damals aktuellen Kenntnisstand der sportbezogenen Gesundheitsförderung konzipierte Programm fand bei einigen Teilnehmenden großen Anklang, andere wiederum beendeten das auf zehn Wochen angelegte Programm vorzeitig. Dabei fiel uns auf, dass überzufällig viele Männer, die in ihrer Jugend und im frühen Erwachsenenalter Spielsportarten betrieben hatten, nicht bis zum Ende des Programms dabeiblieben. Nun mag es viele Gründe geben, eine freizeitsportliche Aktivität zu beenden, die wir bei den damaligen Kursteilnehmenden nicht systematisch analysierten. Gleichwohl setzte sich in unseren Köpfen der Gedanke fest, dass die Drop-outs zu wesentlichen Teilen durch eine mangelnde Passung zwischen den Motiven und Zielen der uns verloren gegangenen Teilnehmenden und den Anreizen unseres Sportangebots zustande gekommen sein könnten. Aus

diesem Blickwinkel lag es nahe anzunehmen, dass ehemalige Spielsportler, die sich in ihrer ersten Lebenshälfte für Spielen, Wettkämpfen und Miteinander-Sporttreiben begeisterten, an einem rein fitness- und gesundheitsorientierten Programm keinen Gefallen fanden. Doch zunächst ließen wir die Sache auf sich beruhen.

Im Jahre 2007, mittlerweile an der Universität Bern angekommen, suchten Katrin Lehnert, Gorden Sudeck und ich nach einer gemeinsamen Projektidee, bei der wir unsere durchaus unterschiedlichen Interessen unter einen Hut bringen konnten. Während sich Gorden Sudeck zu dieser Zeit primär für motivationale und volitionale Prozesse in der sportbezogenen Gesundheitsförderung interessierte, ging es Katrin Lehnert und mir um differenzielle Fragen der Sportpsychologie, also um die Beschreibung und Erklärung von *Unterschieden* im Erleben und Verhalten von Menschen. Aus dieser „Gemengelage“ heraus entstand unser Projekt „Welcher Sport für wen?“ (2008–2010). Ziel dieses Projekts war einerseits, einen Fragebogen zu entwickeln, mit dem sich Motive und Ziele im Freizeit- und Gesundheitssport erfassen lassen (Berner Motiv- und Zielinventar, BMZI) und darauf aufbauend motivbasierte Sporttypen zu ermitteln. Andererseits ging es darum, eine Passung zwischen den gefundenen Sporttypen und unterschiedlichen Sportangeboten herzustellen und zu prüfen, inwieweit diese Passung das Wohlbefinden während und nach der Sportaktivität fördert.

Auf dieses Projekt folgten in den 2010er-Jahren einige weitere Projekte, mit denen wir die erfasste Lebensspanne, aber auch die intendierten Anwendungsbereiche unseres Ansatzes sukzessive ausweiteten, das BMZI weiterentwickelten und schließlich in das Beratungskonzept COMET münden ließen (vgl. Tabelle 0-1):

Forschungsprojekte werden in aller Regel mindestens (!) mitgetragen von Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern, die sich im Rahmen ihrer Qualifikationsarbeiten mit einem Teilaspekt eines Forschungsprogramms auseinandersetzen, Teilprojekte konzipieren und durchführen sowie die Erträge ihrer Forschung in Publikationen dokumentieren. Gorden Sudeck war von 2007 bis 2011 als Postdoktorand in meiner Abteilung tätig. Er hat das Projekt mitinitiiert und begleitet es auch nach seinem Wechsel 2011 auf eine W3-Professur für Sportwissenschaft an der Universität Tübingen als Kooperationspartner. Ebenfalls Mitinitiantin war Katrin Lehnert, die 2011 mit ihrer – 2013 mit dem Karl-Feige-Preis ausgezeichneten – Dissertation „Differentielle Wohlbefindenseffekte durch Sport – der Erklärungsbeitrag von sportbezogenen Motiven und Zielen“ ihr Promotionsstudium abgeschlossen hat.

In der Folgezeit promovierten innerhalb des Forschungsprogramms Vera Molinari 2015 mit der Arbeit „Differentielle Aspekte aktueller Befindlichkeit im Verlauf von Sportaktivitäten im höheren Erwachsenenalter“, Vanessa Gut 2020

zum Thema „Potentiale und Herausforderungen des person-orientierten Ansatzes zur Erklärung des individuellen Sportverhaltens von Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ und Nina Schorno 2021 mit ihrer Dissertation „Von der Theorie in die Praxis: Konzeption, Umsetzung und Wirksamkeitsüberprüfung einer individuellen Sportberatung“.

Eine Nachwuchswissenschaftlerin nimmt innerhalb unseres Forschungsprogramms eine besondere Rolle ein: Julia Schmid. Als studentische Hilfskraft war sie bereits in den Anfängen von „Welcher Sport für wen?“ Teammitglied, promovierte 2014 mit der Arbeit „One size doesn’t fit all‘: Studien zur maßgeschneiderten Sportförderung im Betrieb und im höheren Erwachsenenalter“, habilitierte sich 2021 und wird – so mein Wunsch – als Dozentin an unserem Institut unser Forschungsprogramm in die Zukunft begleiten.

Ohne das große Engagement meines wissenschaftlichen Nachwuchses, die tatkräftige Mithilfe unserer zahlreichen studentischen Hilfskräfte und die über Jahre hinweg hervorragende Teamarbeit wäre „Welcher Sport für wen?“ nicht in dieser Form entstanden. Daher gilt mein besonderer Dank allen, die in den letzten eineinhalb Jahrzehnten am Forschungsprogramm beteiligt waren.

Bei der Erstellung des vorliegenden Buches, mit dem wir die Erträge unserer Arbeit einem breiteren Leserinnen- und Leserkreis zugäng-

Tabelle 0-1: Übersicht über die Forschungsprojekte

Laufzeit	Projekt
2008-2010	Maßgeschneiderte Sportangebote im mittleren Erwachsenenalter – das „Welcher Sport für wen?“-Projekt
2010-2011	Maßgeschneiderte Sportangebote in der betrieblichen Gesundheitsförderung
2013	Sportbezogene Motive und Ziele im höheren Erwachsenenalter und deren Wirkung auf das Wohlbefinden
2015-2017	Sportbezogene Motive und Ziele im Jugend- und frühen Erwachsenenalter
2018-2019	Entwicklung und Umsetzung einer individuellen Sportberatung basierend auf Motiven und Zielen – der COMET Ansatz

lich machen möchten, haben viele Personen mitgewirkt. Neben den Autorinnen und Autoren geht der Dank an Nina Schorno, die neben ihrer Tätigkeit als Autorin auch redaktionelle Aufgaben übernommen hat, und an Julia Schmid, die das Buchprojekt federführend begleitete. Beide wurden tatkräftig unterstützt von unserer studentischen Hilfskraft, Anna Bleiker. Zu danken ist auch dem Hogrefe Ver-

lag und insbesondere unseren Lektorinnen, Susanne Lauri und Wiebke Erchinger, die uns stets hilfreich zur Seite standen und wesentlich dafür verantwortlich sind, dass dieses Buch nun in der vorliegenden Form entstehen konnte.

Bern, im Januar 2024

Achim Conzelmann

1

Einführung

Vor einem halben Jahrhundert bestand Sport vornehmlich aus wettkampfsportlichen Aktivitäten junger Männer in olympischen Sportarten. Seit den 1970er-Jahren hat er sich stark entwickelt. Heute ist er eine Freizeitaktivität für unterschiedlichste Personengruppen (z. B. verschiedene Ethnien, Geschlechter und Altersgruppen), an unterschiedlichsten Örtlichkeiten (z. B. im Wald, im Fitnesscenter oder auf dem Sportplatz), mit unterschiedlichsten Organisationsformen (z. B. selbstorganisiert, Sportverein oder kommerzieller Anbieter), Motiven und Zielsetzungen (z. B. Fitnesssteigerung, Stressabbau, sozialer Kontakt). Zwei Entwicklungslinien des Sports sind besonders markant: erstens die *Versportlichung der Kultur und Gesellschaft* und zweitens die *Entsportlichung des Sports* (Grupe, 2000; Lamprecht, Bürgi & Nagel, 2022).

Die *Versportlichung der Kultur und Gesellschaft* meint, dass Sport mittlerweile breitere Bevölkerungskreise und Lebensbereiche umfasst und zu einem „Kulturphänomen“ (Grupe, 2000, S. 14) geworden ist. Sport spielt in der heutigen Gesellschaft eine wichtige Rolle. Immer mehr Menschen treiben Sport. Während z. B. in der Schweizer Bevölkerung 1978 noch ein Drittel nie sportlich aktiv war, gaben 2020 nur noch 16 % an, sportlich inaktiv zu sein (Lamprecht, Bürgi & Stamm, 2020).

Mit der *Entsportlichung des Sports* wird betont, dass sich der Sport mittlerweile stark aus-

differenziert hat und sich entsprechend nicht mehr nur auf die traditionellen, wettkampforientierten Sportarten beschränkt (Grupe, 2000). Es gibt zahlreiche neue Sportarten und sportartenungebundene Bewegungsaktivitäten. Abbildung 1-1 zeigt, wie vielfältig die betriebenen Sportaktivitäten der Schweizerinnen und Schweizer heute sind.

Wichtige Gründe für die Versportlichung unserer Gesellschaft und die Entsportlichung des Sports sind eine zunehmend bewegungsarme Umwelt und die Erhöhung der frei zur Verfügung stehenden Zeit. Immer mehr Menschen sind in Berufen tätig, die körperlich nicht beanspruchend sind. Zur Bewältigung der Aufgaben im Haushalt stehen uns vielfältige Hilfsmittel zur Verfügung und mobil sind wir nahezu auch ohne körperliche Anstrengung. Dies trägt zu einer Reihe von psychophysischen Beeinträchtigungen und Krankheiten bei. In den letzten Jahrzehnten wurde zunehmend erkannt, dass Sport einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der biopsychosozialen Gesundheit leistet. Er senkt nicht nur das Risiko für verschiedene körperliche und psychische Erkrankungen (Reiner, Niermann, Jekauc & Woll, 2013; Schuch et al., 2018), sondern verbessert auch die Lebensqualität und das Wohlbefinden (Buecker, Simacek, Ingwersen, Terwiel & Simonsmeier, 2020).

Obwohl die vielfältigen positiven Wirkungen des Sports bekannt sind, ist ein Teil der Menschen sportlich inaktiv oder unregelmäßig



Abbildung 1-1: Beliebteste Sportaktivitäten der Schweizer Bevölkerung. Die Schriftgröße entspricht dem prozentualen Bevölkerungsanteil, der der jeweiligen Sportaktivität nachgeht (vereinfacht nach Lamprecht et al., 2020, S. 24)

sportlich aktiv. Nach wie vor treibt fast jede sechste Person in der Schweiz gar keinen Sport (Lamprecht et al., 2020). Dazu kommt, dass ein Drittel der Schweizer Bevölkerung weniger als einmal oder etwa einmal pro Woche sportlich aktiv ist. In Europa sind rund 43 % der Bevölkerung sportlich inaktiv (European Commission, 2018). Weltweit zeigt sich, dass knapp 30 % der Menschen die Empfehlungen für körperliche Aktivität nicht erreichen (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2018). Deshalb ist es ein zentrales Anliegen der Gesellschaft und Politik, diese Menschen beim Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils zu unterstützen.

In diesem Buch gehen wir davon aus, dass eine wirksame Bewegungs- und Sportförderung darauf abzielen sollte, eine möglichst gute Passung zwischen der Person und der sportlichen Aktivität herzustellen. Denn es gibt eine große Vielfalt sowohl auf der Seite der Menschen als auch – das haben vorangehende Ausführungen deutlich gemacht – auf der Seite des Sports (vgl. Abbildung 1-2). Gelingt eine Person-Sport-Passung, so erhöht sich die Chance, dass Menschen nicht nur mit Sport beginnen, sondern auch dabei bleiben.

Dieses Buch gliedert sich wie folgt:

- In Kapitel 2 vermitteln wir die theoretischen Grundlagen der Person-Sport-Passung. Wir geben einen Überblick, welche Merkmale relevant sind, wenn eine Passung hergestellt werden möchte. Zudem erläutern wir, warum sportbezogene Motive und Ziele einer Person und die Anreize einer Sportaktivität fokussiert werden sollten.
- In Kapitel 3 beschreiben wir die konkreten Motive und Ziele über die Lebensspanne und zeigen auf, wie sie standardisiert und ökonomisch erfasst werden können.
- In Kapitel 4 legen wir dar, wie Personen anhand ihrer Motiv- und Zielprofile gruppiert werden können, und präsentieren die sogenannten motivbasierten Sporttypen.
- In Kapitel 5 erläutern wir, wie eine optimale Passung zwischen den Motiven und Zielen einer Person und den Anreizen einer Sportaktivität in der Praxis hergestellt werden kann: entweder durch die Entwicklung von maßgeschneiderten Sportangeboten, durch die Anpassung bzw. Erweiterung einer bestehenden Angebotspalette oder durch die



Abbildung 1-2: Eine passende Sportaktivität zu finden ist nicht einfach. Abgedruckt mit freundlicher Genehmigung von © Boris Zatzko/Coopzeitung.

Durchführung einer individuellen Sportberatung.

- Im abschließenden Kapitel 6 fassen wir die Erkenntnisse des Buches zusammen und leiten Konsequenzen für die Praxis des Freizeit- und Gesundheitssports ab.

Das Buch richtet sich an eine breite Leserschaft: an Expertinnen und Experten in Erwachsenen-

sport und Gesundheitsförderung, Erwachsenen-sport-Anbietende, Kursleitende, Fachkräfte in der Rehabilitation sowie Studierende und Dozierende der Sportwissenschaft.

Diese Website ergänzt das Buch mit weiterführenden Informationen, praxisorientiertem Material und Online-Fragebögen:

<https://bmzi.ispw.unibe.ch>

2

Zur Passung von Person und Sportaktivität

Weil sowohl die Menschen als auch der Sport vielfältig sind, ist nicht jede Aktivität für jede Person passend. Diesem Umstand wird seit jeher zu einem gewissen Grad Rechnung getragen. So wird z. B. Neueinsteigerinnen und -einsteigern häufig Schwimmen empfohlen, älteren Menschen Nordic Walking und Frauen Yoga. Für die Herstellung einer optimalen Passung greifen solche Empfehlungen jedoch zu kurz. Denn *distale* Merkmale wie das aktuelle Sportniveau, das Alter oder Geschlecht reichen nicht aus, um eine geeignete Sportaktivität auszuwählen. Und zwar deshalb, weil Personen mit dem gleichen Sportniveau, Alter oder Geschlecht keineswegs homogen sind. Beispielsweise können Gleichaltrige eine sehr unterschiedlich ausgeprägte aerobe Ausdauerleistung

oder einen sehr unterschiedlich stark ausgeprägten Wunsch nach sozialem Kontakt im Sport haben (vgl. z. B. Conzelmann, 2011).

Um eine optimale Passung herzustellen, müssen daher *proximale* Merkmale, wie die psychischen und körperlich-motorischen Voraussetzungen einer Person, berücksichtigt werden. Abbildung 2-1 zeigt die distalen und proximalen Merkmale im Überblick.

2.1 Relevante Merkmale für die Passung

Zu den relevanten psychischen Voraussetzungen einer Person gehören deren sportbezogene Motive und Ziele, also die Gründe, warum

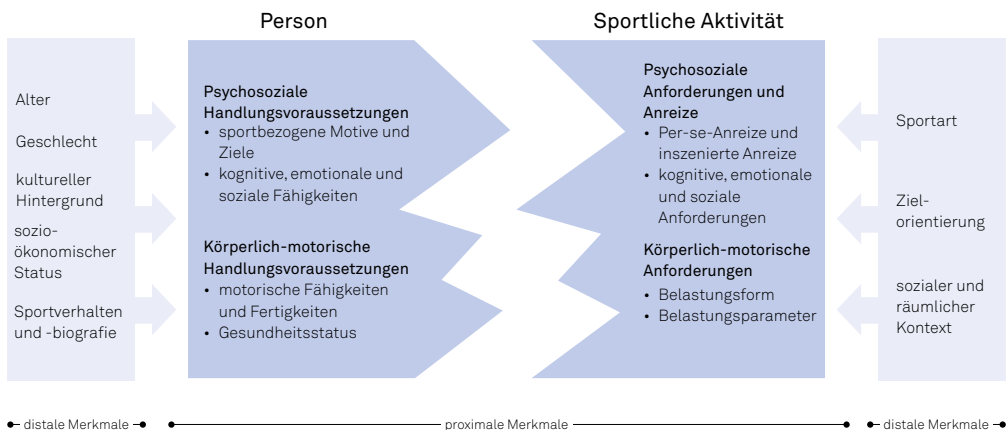


Abbildung 2-1: Relevante Merkmale der Passung zwischen Person und sportlicher Aktivität

sie aktiv ist oder zukünftig sein möchte (vgl. Kapitel 3). Möchte die Person ihre Gesundheit durch sportliche Aktivitäten fördern, ihre Leistung steigern, schöne Bewegungen erleben oder mit Freunden gemeinsam etwas unternehmen (Gut, Schmid & Conzelmann, 2019; Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011; Schmid, Gut, Conzelmann & Sudeck, 2018)? Im Idealfall wird eine Aktivität ausgewählt, mit der sich die individuellen Motive und Ziele befriedigen lassen, sprich: eine Aktivität, die die passenden Anreize bietet.

Wir unterscheiden zwischen „Per-se-Anreizen“ und inszenierten Anreizen. Per-se-Anreize ergeben sich aufgrund der spezifischen Charakteristik einer Sportart/-aktivität. Abbildung 2-2 zeigt die Per-se-Anreize von Jogging, Salsa und Fußball. Um diese Anreizprofile zu ermitteln, wurden 65 Personen im Alter von 24,6 Jahren (Altersrange: 20–34 Jahre, 62 % Frauen) befragt, welche Anreize sie – im Mittel – den genannten Sportarten zuweisen würden (Zeller, 2018). Es zeigt sich, dass z. B. Salsa tanzen eher die Möglichkeit bietet, ästhetische Bewegungen zu erleben, als Jogging. Demgegenüber kann mit Jogging eher die Fitness verbessert werden als mit Salsa.

Die Anreize von Sportaktivitäten sind jedoch nicht fix, sondern können durch unterschiedliche Inszenierungen (leicht) verändert werden. Nehmen wir das Beispiel Jogging: Wenn in der Gruppe gelaufen wird, so wird das Motiv Kontakt eher befriedigt als beim Laufen allein. Gelaufen werden kann draußen in der Natur oder auf dem Laufband, womit das Motiv Ablenkung/Stressabbau unterschiedlich angesprochen wird. Schließlich befriedigt ein Lauftraining mit vorgegebenen Intensitäten und Umfängen das Motiv Wettkampf/Leistung eher als ein lockerer Waldlauf.

Zu den relevanten psychosozialen Voraussetzungen einer Person zählen weiter die kognitiven (z. B. Regelkenntnisse), sozialen (z. B. die soziale Kompetenz, die es braucht, um in einer Sportgruppe integriert zu sein) und emotionalen Fähigkeiten (z. B. Umgang mit der Angst bei Risikosportarten). Auch diese Aspekte können für die Wahl einer passenden Sportaktivität eine Rolle spielen.

Unter die körperlich-motorischen Handlungsvoraussetzungen fallen motorische Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit) und Fertigkeiten einer Person. Zusätzlich spielt der Gesundheitsstatus

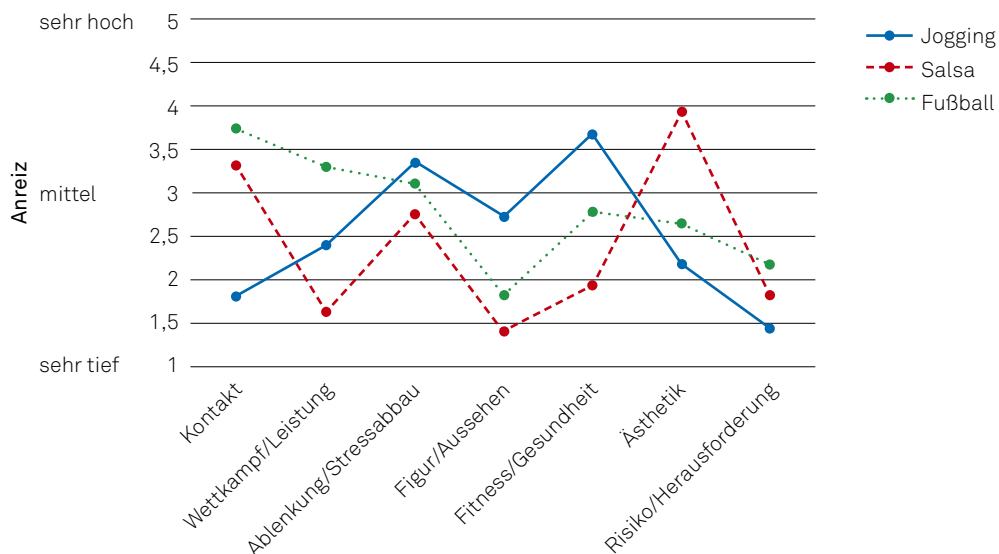


Abbildung 2-2: Per-se-Anreizprofile von Jogging, Salsa und Fußball (Zeller, 2018, S. 28)

mit (früheren) Erkrankungen und Einschränkungen eine wichtige Rolle. Alle Merkmale bieten wichtige Hinweise für die adäquate Gestaltung der körperlich-motorischen Belastung.

Die körperlich-motorische Belastung einer Sportaktivität sollte die Person weder unter- noch überfordern. So ist z. B. Bergwandern eine gute Wahl, wenn eine gewisse Grundlagenausdauerleistung und genügend Gleichgewicht vorhanden sind. Grundsätzlich sollten die Belastungsparameter (Intensität, Umfang, Häufigkeit) so modifiziert werden, dass die Aktivität den Möglichkeiten einer Person entspricht. Eine Wanderung ist für weniger fitte Personen z. B. eher umsetzbar, wenn im flachen Gelände und mit einem gemütlichen Tempo gelaufen wird.

Die vorangehenden Ausführungen verdeutlichen, dass es eine herausfordernde Aufgabe ist, eine Passung zwischen Person und Sportaktivität herzustellen. Aufgrund der Komplexität können nicht alle Personenmerkmale gleichzeitig und gleichermaßen berücksichtigt werden, vielmehr muss ein Schwerpunkt gesetzt werden. Während bislang in der Bewegungs- und Sportförderung v. a. motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten fokussiert wurden, setzt der hier präsentierte Ansatz die sportbezogenen Motive und Ziele in den Vordergrund. Denn wenn individuelle Motive befriedigt und Ziele erreicht werden, dann führt dies zu Wohlbefinden und trägt zur Aufrechterhaltung des Sporttreibens bei (vgl. Kapitel 3.1).

2.2 Drei grundlegende Schritte hin zu einer Passung von Person und Sportaktivität

Um in der Bewegungs- und Sportförderung optimale Passungsverhältnisse zu erreichen, sind in Anlehnung an Hawkins, Kreuter, Resnicow, Fishbein und Dijkstra (2008) die drei grundlegenden Schritte Diagnostik, Segmentierung und Maßschneidung nötig:

1. Bei der *Diagnostik* geht es darum, sich ein Bild eines Menschen zu machen, indem dessen psychische und körperlich-motorische Handlungsvoraussetzungen erfasst werden. Die Ausprägung verschiedener Personenmerkmale wird möglichst genau erhoben (z. B. mit validierten Fragebögen).
2. Bei der *Segmentierung* geht es darum, die Zielgruppe in möglichst homogene Subgruppen aufzuteilen. Das Ausmaß der Segmentierung reicht von einer „Null-Segmentierung“ bis zu einer „atomistischen Segmentierung“. Bei einer Null-Segmentierung wird die Zielgruppe nicht aufgeteilt. Eine Intervention richtet sich an die gesamte (erwachsene) Bevölkerung. Demgegenüber wird bei der atomistischen Segmentierung die Zielgruppe bis auf die kleinste Einheit zerlegt und folglich jede einzelne Person als ein Segment betrachtet (Kotler, Keller & Opresnik, 2017). Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, homogene Subgruppen zu identifizieren: basierend auf Literaturrecherchen, auf empirisch-qualitativen (z. B. Fokusgruppeninterviews) oder empirisch-quantitativen Analyseverfahren (z. B. Clusteranalysen, vgl. Exkurs „Clusteranalyse“ in Kapitel 4.2.2).
3. Schließlich geht es bei der *Maßschneidung* darum, eine Förderungsmaßnahme auf Personenmerkmale abzustimmen. Das Ausmaß der Maßschneidung reicht von einer unspezifischen Maßnahme, welche in Inhalt und Form nicht auf die Adressaten abgestimmt ist, bis zu einer individuell angepassten Maßnahme (Hawkins et al., 2008). Weiter kann bei der Maßschneidung intuitiv oder systematisch vorgegangen werden (Fuchs, 2003). Eine intuitive Maßschneidung kommt z. B. zum Zuge, wenn die leitende Person ihren Sportkurs auf die Teilnehmenden anpasst und hierfür ihr Erfahrungswissen darüber heranzieht, was in der Praxis funktioniert. Demgegenüber ist eine systematische Maßschneidung gegeben, wenn z. B. Erklärungs- und Interventionstheorien des Sportverhaltens (Fuchs, 2003) berücksichtigt werden. Aus

pragmatischen oder ökonomischen Gründen werden teilweise nicht alle gefundenen Subgruppen in der Bewegungs- und Sportförderung separat „behandelt“. Es kann also z.B. sein, dass eine Maßnahme zwei Subgruppen gleichzeitig ansprechen soll, weil dadurch finanzielle Ressourcen eingespart werden können.

Abbildung 2-3 verdeutlicht, dass die Segmentierung und die Maßschneiderung zwei (weitestgehend) unabhängige Prozesse sind. Während sich die Segmentierung auf Unterscheidungen von Menschen innerhalb einer Population bezieht, betrifft die Maßschneiderung die Gestaltung der Intervention. Bei der Kampagne „Je-

den Tag 3000 Schritte extra“ des deutschen Bundesministeriums für Gesundheit (Bundesministerium Gesundheit, 2006) erhielt eine relativ große, undifferenzierte Personengruppe eine identische Botschaft. Sie steht dadurch beispielhaft am unteren Ende der Segmentierung und Maßschneiderung. Am oberen Ende hingegen steht ein Personal Training, bei dem die Möglichkeiten und Bedürfnisse einer Person bei der Trainingsgestaltung bestmöglich berücksichtigt werden. Dazwischen sind Sportprogramme anzusiedeln, die anhand eines Merkmals (z.B. motorische Fähigkeit) mit zwei Ausprägungen (Anfänger und Anfängerin vs. Könnern und Könnernin) segmentieren und dementsprechend ihre Aktivitäten ausrichten.



Abbildung 2-3: Grad der Segmentierung und Maßschneiderung mit beispielhaften Bewegungs- und Sportförderungsmaßnahmen (in Anlehnung an Hawkins et al., 2008)

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass mit zunehmendem Grad der Segmentierung und Maßschneiderung die Wirksamkeit einer Intervention steigt. Übersichtsartikel, welche die Erkenntnisse vieler Einzelstudien zusammentragen, zeigen in der Tat einen solchen Mehrwert. So verdeutlichen etwa Short, James, Plotnikoff und Girgis (2011) sowie Broekhuizen, Kroeze, van Poppel, Oenema und Brug (2012), dass individuell angepasste Maßnahmen wie z.B. ein maßgeschneidertes Feedback zum Bewegungsverhalten einer Person das Bewegungsverhalten stärker fördern als unspezifische Maßnahmen wie allgemeine Information zum Bewegungsverhalten der Bevölkerung. Eine wirksame Indivi-

dualisierung sollte laut aktueller Studienlage jedoch nicht (nur) auf demografischen Merkmalen wie etwa dem Alter und dem Geschlecht basieren, sondern vielmehr auch körperlich-motorische und psychologische Handlungsvoraussetzungen berücksichtigen (Williamson, Baker, Mutrie, Niven & Kelly, 2020). Generell ist zu bedenken, dass mit zunehmendem Grad der Segmentierung und Maßschneiderung häufig auch erhöhte Interventionskosten verbunden sind (Hawkins et al., 2008). Dank der großen technischen Fortschritte der letzten Dekade kann ein Teil der erhöhten Interventionskosten jedoch mit digitalen Lösungen abgedeckt werden (Williamson et al., 2020).

3

Sportbezogene Motive und Ziele

Im vorangehenden Kapitel 2 haben wir bereits angesprochen, dass sportbezogene Motive und Ziele besonders relevante Merkmale für die Person-Sport-Passung sind. In diesem Kapitel vertiefen wir diese Thematik weiter. Wir erläutern, warum Motive und Ziele für eine regelmäßige Ausübung einer Sportaktivität so bedeutsam sind (Kapitel 3.1), welche Motive und Ziele vom Jugend- bis in hohe Erwachsenenalter existieren und wie sie erfasst werden können (Kapitel 3.2).

3.1 Bedeutung der sportbezogenen Motive und Ziele für das regelmäßige Sporttreiben

Was verstehen wir genau unter sportbezogenen Motiven und Zielen? Motive und Ziele geben eine Antwort auf die Frage, *warum* Personen Sport treiben bzw. treiben würden (vgl. Definition „Motive“ und Definition „Ziele“). Dabei ist es offensichtlich, dass Menschen vielfältige Gründe nennen (Gut et al., 2019; Lehnert et al., 2011; Schmid et al., 2018).

Definition „Motive“

Explizite Motive sind selbstzugeschriebene Bedürfnisse und bewusste Ziele (Kleinbeck, 2010). Sie können z.B. durch Fragebögen erfasst werden. Implizite Motive sind hingegen

unbewusst und daher nicht verbalisierbar und können nur indirekt erfasst werden, z.B. durch projektive Tests. Bei projektiven Tests werden einer Person z.B. Bilder mehrdeutiger Situationen gezeigt. Die Person wird aufgefordert, zu jedem Bild einen Text zu schreiben. Anhand dieser Texte werden dann Rückschlüsse auf die impliziten Motive der Person gezogen (Brunstein, 2010). Motive gelten zeitlich als mittelfristig stabil, d.h., sie überdauern zumindest Wochen oder Monate.

Definition „Ziele“

Ziele sind kognitive Abbilder von gewünschten Ergebnissen, Ereignissen oder Prozessen (Austin & Vancouver, 1996). Beispielsweise kann ich das Ziel haben, mein Gewicht um zwei Kilogramm zu reduzieren (Ergebnis), an einem Lauf teilzunehmen (Ereignis) oder eine bestimmte Bewegungssequenz, z.B. einen Crawl-Armzug, durchzuführen (Prozess).

Gleichwohl wird im Freizeit- und Gesundheitssport häufig einseitig das Motiv und Ziel Gesundheit angesprochen. Dies scheint zunächst nachvollziehbar, weil die Gesundheit für viele Menschen ein wichtiger Beweggrund ist. Als alleinige Basis für ein regelmäßiges Sportverhalten ist er aber meistens nicht ausreichend. So betonte bereits Fuchs (2003, S. 77), dass „eine Sportförderung, der es gelingt, das Sporttreiben schrittweise aus seiner Einengung auf das Ge-

sundheitsmotiv zu ‚befreien‘, [...] für die Gesundheitsförderung am wertvollsten [ist]“.

Zwei Gründe sprechen für die Berücksichtigung der Vielfalt der sportbezogenen Motive und Ziele: *Erstens* ermöglicht der Einbezug verschiedener Beweggründe einer Person eine breitere motivationale Verankerung des individuellen Sportverhaltens. Ist eine Person nicht nur aus gesundheitlichen Gründen sportlich aktiv, sondern verfolgt sie weitere Motive und Ziele, so kann sie ihr Sportverhalten längerfristig besser aufrechterhalten (Fuchs, 2003). *Zweitens* steigt das Wohlbefinden einer Person, wenn sie ihre Ziele erreicht bzw. ihre Motive befriedigt werden. Diese Wohlbefindenssteigerung ist insbesondere dann stark, wenn die Person selbstkonkordante Ziele verfolgt (vgl. Definition „Selbstkonkordanz“; Gunnell, Crocker, Mack, Wilson & Zumbo, 2014; Sudeck & Conzelmann, 2014).

Definition „Selbstkonkordanz“

Die Selbstkonkordanz beschreibt, wie stark ein Ziel den persönlichen Interessen und inneren Werten entspricht (Seelig & Fuchs, 2006; Sheldon & Elliot, 1999). Je näher ein Ziel beim „Ich“, desto selbstkonkordanter ist es.

Die Ziel-Selbstkonkordanz wird in vier Modi unterteilt (Seelig & Fuchs, 2006; Sheldon & Elliot, 1999; vgl. Abbildung 3-1): Im extrinsischen Modus wird ein Ziel wegen äußerer An-

reize oder Zwecke verfolgt, beispielsweise, wenn der Arzt oder die Ärztin einer Person aus gesundheitlichen Gründen empfiehlt, sich mehr zu bewegen. Beim introjierten Modus werden Ziele aufgrund verinnerlichter Werte verfolgt, die aber nicht die eigenen sind. Die Erfüllung bzw. Nichterfüllung dieser Werte ist mit negativen Emotionen, z. B. Schuldgefühlen und Ängsten, verknüpft. Beim identifizierten Modus ist die Zielverfolgung ein Resultat bewusster Bewertungsprozesse, bei denen die Person zum Ergebnis kommt, dass das Ziel mit ihren Werten übereinstimmt. Beim intrinsischen Modus verfolgt eine Person ein Ziel um seiner selbst willen. Intrinsische Motive und Ziele sind eher tätigkeitszentriert, d. h., sie richten sich auf positive Erlebenszustände, die während der Ausführung der Sportaktivität eintreten (z. B. Bewegungsfreude, ästhetisches Bewegungserleben). Die vier Modi lassen sich auf einem Kontinuum von nicht selbstkonkordant zu selbstkonkordant anordnen (vgl. Abbildung 3-1). Im extrinsischen Modus ist die Selbstkonkordanz am tiefsten, im intrinsischen Modus am höchsten.

Wie die Ziel-Selbstkonkordanz das Verhalten beeinflusst, ist in Abbildung 3-2 ersichtlich. Selbstkonkordante Ziele werden mit anhaltenderer Anstrengung verfolgt als nicht selbstkonkordante. Dies führt dazu, dass die Zielerreichung wahrscheinlicher wird. Werden selbstkonkordante Ziele erreicht, führt dies zu positiveren Erfahrungen als bei nicht selbst-

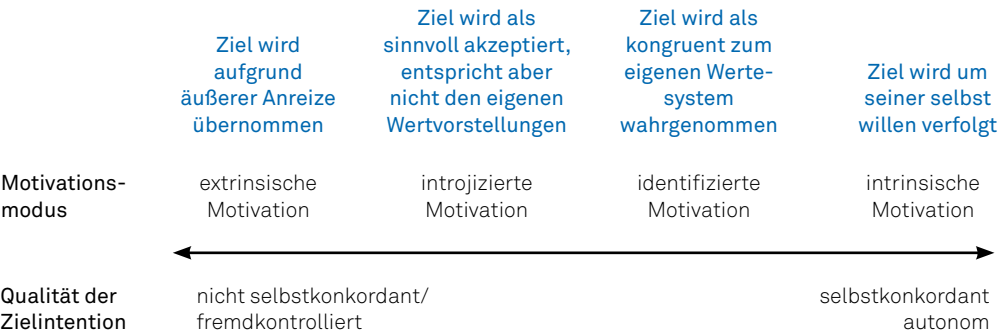


Abbildung 3-1: Das Selbstkonkordanz-Kontinuum (in Anlehnung an Ryan & Deci, 2002, S. 16)

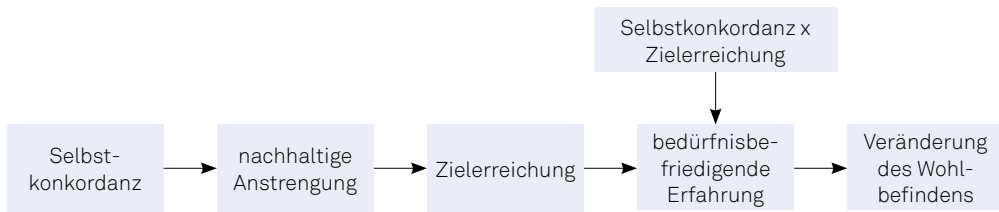


Abbildung 3-2: Das Selbstkonkordanz-Modell (adaptiert nach Sheldon & Elliot, 1999, S. 483)

konkordanten Zielen, da eigene Bedürfnisse befriedigt werden. Dadurch profitiert auch das Wohlbefinden bei selbstkonkordanten Zielen mehr. Dieses erhöhte Wohlbefinden wiederum unterstützt die Aufrechterhaltung einer sportlichen Aktivität (Gunnell et al., 2014; Schmid, Gut, Schorno, Yanagida & Conzelmann, 2021).

3.2 Sportbezogene Motive und Ziele vom Jugend- bis ins höhere Erwachsenenalter

Zwar wird angenommen, dass Motive und Ziele mittelfristig stabil sind; was uns antreibt, sportlich aktiv zu sein, kann sich im Laufe unseres Lebens aber dennoch ändern. Nachfolgend erläutern wir, warum es zu einem Wandel kommen kann (Kapitel 3.2.1) und wie er konkret aussieht (Kapitel 3.2.2 und Kapitel 3.2.3).

3.2.1 Entwicklungsperspektive

Dass sich Ziele über die Lebensspanne verändern, wird in der Literatur häufig mit folgenden zwei Punkten begründet: *Erstens* wandeln sich Individuen aufgrund von Reifungs- und Alterungsprozessen von der Geburt bis ins hohe Alter in psychologischer (z.B. Identitätsfindung im Jugendalter), körperlich-motorischer (z.B. Abnahme der Kraft im höheren Erwachsenenalter) und sozialer Hinsicht (z.B. Aufbau einer positiven, tragfähigen Beziehung zum eigenen Kind im mittleren Erwachsenenalter; Brunstein, Maier & Dargel, 2007; Havighurst, 1972).

Durch diese Entwicklungen ändern sich auch die Themen, Anforderungen, vorhandenen Ressourcen und sozialen Rollen des Individuums (Backes & Clemens, 2008; Brunstein et al., 2007). *Zweitens* wandeln sich die Ziele aufgrund verschiedener Lebensereignisse (Filipp & Aymanns, 2018). Individuen erleben zum einen normative Lebensereignisse, die mit großer Wahrscheinlichkeit in einer bestimmten Altersphase auftreten (z.B. Übergang vom Berufsalltag in die Rente). Zum anderen können sie mit nicht normativen Lebensereignissen konfrontiert werden, die unerwartet geschehen (z.B. eine schwerwiegende Erkrankung).

Wenn wir davon sprechen, dass sich die sportbezogenen Motive und Ziele verändern, dann beziehen wir uns dabei nicht nur auf die Zielinhalte, die mehr oder weniger wichtig sein können, sondern auch auf die Zielorientierung:

- **Zielinhalte:** die Gründe, warum jemand sportlich aktiv ist oder zukünftig sein möchte (z.B. Gewichtsreduktion, Stressabbau);
- **Zielorientierung:** die Ausrichtung eines Ziels auf den Gewinn und das Wachstum (z.B. durch Sport seine Gesundheit verbessern wollen; sogenannte Annäherungsziele), den Erhalt des aktuellen Funktions- oder Fertigniveaus (z.B. durch Sport gesund bleiben wollen; sogenannte Aufrechterhaltungsziele) oder das Vermeiden von Verlusten (z.B. durch Sport Erkrankungen vermeiden wollen; sogenannte Vermeidungsziele; Ebner, Freund & Baltes, 2006).

Was zeichnet nun einzelne Altersabschnitte aus? Nachfolgend nehmen wir die Besonderheiten

ten des Jugend- bis höheren Erwachsenenalters genauer unter die Lupe:

- *Jugend- und frühes Erwachsenenalter zwischen 14 und 34 Jahren:*

Individuen in diesem Alter sind häufig damit beschäftigt, vertrauensvolle Beziehungen mit Gleichaltrigen aufzubauen und zu festigen, eine eigene Identität zu entwickeln, Unabhängigkeit zu erlangen und beruflich Fuß zu fassen (Freund & Nikitin, 2018; Weichold & Silbereisen, 2018). In der Regel ermöglichen die biologischen Voraussetzungen und die vorhandenen Ressourcen, dass Menschen im Jugend- und frühen Erwachsenenalter ihr Funktions- und Fertigniveau steigern können. Dementsprechend verfolgen die Individuen in dieser Altersgruppe überwiegend Annäherungsziele (Ebner et al., 2006).

- *Mittleres Erwachsenenalter zwischen 35 und 64 Jahren:*

In diesem Alter richtet sich die Aufmerksamkeit der Individuen häufig auf die eigene Familie. Das Aufziehen der Kinder muss mit der beruflichen Karriere vereinbart werden, wobei mit zunehmendem Alter diese Doppelbelastung geringer wird (Freund & Nikitin, 2018). Aufgrund der oftmals eingeschränkten zeitlichen Möglichkeiten verfolgen die Personen im mittleren Erwachsenenalter neben Annäherungs- vermehrt auch Aufrechterhaltungs- und Vermeidungsziele (Ebner et al., 2006).

- *Höheres Erwachsenenalter ab 65 Jahren:*

Für Individuen in diesem Alter rückt zunehmend das Thema der Erhaltung der Gesundheit und der kognitiven Leistungsfähigkeit ins Zentrum (Lindenberger & Schäfer, 2008). Ältere Menschen verfügen in der Regel über weniger kognitive und körperlich-motorische Ressourcen und haben eine geringere noch vorhandene Lebenszeit. Für sie ist es schwieriger, neue Entwicklungsgewinne zu erzielen, weshalb Annäherungsziele im Vergleich zum jungen und mittleren Erwachsenenalter deutlich zurückgehen. Die

Aufrechterhaltungs- und Vermeidungsziele bleiben im Vordergrund (Ebner et al., 2006).

3.2.2 Sportbezogene Motive und Ziele im mittleren Erwachsenenalter

Die zuvor beschriebenen Besonderheiten der einzelnen Altersabschnitte machen deutlich, dass Motive und Ziele altersspezifisch betrachtet werden müssen. Es könnte nicht nur sein, dass die Motive und Ziele je nach Alter unterschiedlich wichtig sind, sondern auch, dass einzelne Themen nur in einem gewissen Altersabschnitt auftauchen.

Tabelle 3-1 gibt eine Übersicht über die Motive und Ziele vom Jugend- bis ins höhere Erwachsenenalter (Gut et al., 2019; Lehnert et al., 2011; Schmid, Molinari, Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2014). Schauen wir uns zunächst die Beweggründe von Personen im mittleren Erwachsenenalter genauer an. Wir starten damit, weil mit dieser Personengruppe die umfassendsten Studien durchgeführt wurden. Ausgehend von ihren Motiven und Zielen werden wir dann den Blick einerseits auf das Jugend- und frühe Erwachsenenalter und andererseits auf das höhere Erwachsenenalter richten. Fragt man Menschen zwischen 35 und 64 Jahren, warum sie Sport treiben bzw. warum sie Sport treiben würden, ergeben sich folgende Motive und Ziele:

- *Kontakt im/durch Sport:*

Einige Personen treiben aus sozialen Gründen Sport. Entweder möchten sie mit ihren Bekannten sportlich aktiv sein und dadurch Freundschaften pflegen oder sie wollen durch den Sport neue Personen kennenlernen.

- *Wettkampf/Leistung:*

Ein weiteres mögliches Motiv und Ziel ist, dass manche Personen sich im Sport gerne mit anderen messen und im Wettkampf aufblühen. Zudem kann das Steigern der eigenen Leistung ein Beweggrund zum Sporttreiben sein.

- *Figur/Aussehen:*

Einige Menschen möchten durch den Sport ihr Körpergewicht reduzieren oder grundsätzlich ihr Aussehen verbessern.

Tabelle 3-1: Übersicht zu den sportbezogenen Motiven und Zielen vom Jugend- bis ins höhere Erwachsenenalter basierend auf dem Berner Motiv- und Zielinventar (Gut et al., 2019; Lehnert et al., 2011; Schmid et al., 2018; Schmid et al., 2014)

Jugend- und frühes Erwachsenenalter (14–34 Jahre)	Mittleres Erwachsenenalter (35–64 Jahre)	Höheres Erwachsenenalter (65+ Jahre)
Kontakt im/durch Sport	Kontakt im/durch Sport	Kontakt im/durch Sport
Wettkampf/Leistung	Wettkampf/Leistung	Wettkampf/Leistung
Ablenkung/Stressabbau	Ablenkung/Stressabbau	Stimmungsregulation
	Aktivierung/Bewegungsfreude*	
Figur/Aussehen	Figur/Aussehen	Figur/Aussehen
Fitness	Fitness/Gesundheit**	Alltagskompetenz/Gesundheit
Gesundheit		
Ästhetik	Ästhetik	Positive Bewegungserfahrungen (Ästhetik)
Risiko/Herausforderung		Kognitive Funktionsfähigkeit

Anmerkung: * Die Dimension „Aktivierung/Bewegungsfreude“ wird in neueren BMZI-Versionen nicht mehr explizit differenziert. ** Die Dimension „Fitness/Gesundheit“ wird in neueren Versionen in die zwei eigenständigen Dimensionen „Fitness“ und „Gesundheit“ aufgeteilt.

- **Ablenkung/Stressabbau:**
Negative Emotionen wie Stress, Ärger und Gereiztheit abzubauen sowie sich von Problemen abzulenken, stellt für manche Menschen ein weiteres Motiv und Ziel zum Sporttreiben dar.
- **Aktivierung/Bewegungsfreude:**
Einige Personen treiben Sport, weil sie sich dadurch aktiv erholen möchten und positive Emotionen erleben können.
- **Fitness/Gesundheit:**
Menschen treiben Sport, weil sie ihre Fitness steigern und ihre körperliche Gesundheit verbessern möchten.
- **Ästhetik:**
Schließlich treiben einige Personen Sport, weil sie schöne, harmonische Bewegungen erleben möchten. Bei diesem Motiv und Ziel geht es nicht darum, dass andere Personen die Bewegung ästhetisch einschätzen, sondern motivierend ist hier das eigene Bewegungsempfinden.

3.2.3 Sportbezogene Motive und Ziele im Jugend- und früheren Erwachsenenalter sowie im höheren Erwachsenenalter

Im Vergleich zu Personen im mittleren Erwachsenenalter kommt bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein weiterer Beweggrund hinzu: Menschen in diesem Alter suchen öfter nach riskanten Situationen und neigen dazu, neue, unbekannte Dinge auszuprobieren und ihre Grenzen auszuloten (Michaud et al., 2006; Rodham et al., 2006; Pharo et al., 2011).

- **Risiko/Herausforderung** als spezifisches Motiv und Ziel für das Jugend- und frühe Erwachsenenalter: Das Erleben von riskanten und herausfordernden Situationen kann ein Motiv zum Sporttreiben sein. Sportaktivitäten bieten die Möglichkeit, neue Situationen auszuprobieren und den eigenen Mut zu testen.

Bei Personen im höheren Erwachsenenalter erfährt das vorangehend beschriebene Motiv und Ziel Fitness/Gesundheit des mittleren Erwachsenenalters ebenfalls eine leichte inhaltliche Anpassung. Weil sich mit zunehmendem Alter die körperliche Leistungsfähigkeit (z. B. Kraft, Gleichgewichtsfähigkeit; Granacher, Mechling & Voelcker-Rehage, 2018) typischerweise reduziert, sind ältere Menschen in ihren Alltagsaktivitäten und der sozialen Teilhabe häufig eingeschränkt und das Sturzrisiko ist erhöht. Sportaktivitäten können helfen, diesen körperlichen Einschränkungen entgegenzuwirken, und die Selbstständigkeit im Alltag fördern.

- *Alltagskompetenz/Gesundheit* als spezifisches Motiv und Ziel für das höhere Erwachsenenalter: Für Personen im höheren Erwachsenenalter stellen die Mobilität und Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit im Alltag ein weiteres Motiv und Ziel dar, sportlich aktiv zu sein.

Im Vergleich zum Motiv Fitness/Gesundheit fokussiert Alltagskompetenz/Gesundheit stärker den Erhalt körperlicher Funktionsfähigkeit (Ebner et al., 2006), um das alltägliche Leben im höheren Erwachsenenalter bewältigen zu können.

Im höheren Erwachsenenalter kommt ein weiterer Beweggrund hinzu, der damit zu tun hat, dass in diesem Alter nicht nur die körperliche Fähigkeit abnimmt, sondern auch das Denkvermögen (z. B. Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, Arbeitsgedächtnis). Regelmäßige Sportaktivitäten fördern die kognitive Leistungsfähigkeit (Falck, Davis, Best, Crockett & Liu-Ambrose, 2019; Northey, Cherbuin, Pumpa, Smee & Rattray, 2018). Zudem schwächen sie die negativen Effekte neurokognitiver Erkrankungen wie Demenz auf die kognitive Leistungsfähigkeit ab (Baltim et al., 2022).

- *Kognitive Funktionsfähigkeit* als spezifisches Motiv und Ziel für das höhere Erwachsenenalter: Ein möglicher Grund, im höheren Erwachsenenalter Sport zu treiben, ist, das

Denkvermögen aufrechtzuerhalten und geistig fit zu bleiben.

3.2.4 Diagnostik sportbezogener Motive und Ziele über die Lebensspanne

Wie werden nun die Motive und Ziele im Sport erhoben? Die in Tabelle 3-1 dargestellten Dimensionen basieren auf dem Berner Motiv und Zielinventar (BMZI), das für die drei unterschiedlichen Altersgruppen entwickelt wurde.

Die Einstiegsfrage des Fragebogens lautet: „Warum treiben Sie Sport?“ bzw. „Warum würden Sie Sport treiben?“. Danach müssen alle aufgelisteten Aussagen bewertet werden (vgl. Tabelle 3-2). Die Teilnehmenden geben ihre Antwort auf einer fünfstufigen Likert-Skala von 1 „trifft überhaupt nicht zu“ bis 5 „trifft völlig zu“ an. Von den Testleitenden gibt es keine zusätzlichen Instruktionen. Die Bearbeitungszeit beträgt im Durchschnitt fünf bis acht Minuten. Je nach Altersklasse sind die Aussagen etwas unterschiedlich. Die entwickelten Fragebögen für das (1) Jugend- und frühe Erwachsenenalter (vgl. Anhang 1), (2) das mittlere Erwachsenenalter (vgl. Anhang 2) und (3) das höhere Erwachsenenalter (vgl. Anhang 3) sind online und als Papierversion verfügbar (vgl. <https://bmzi.ispw.unibe.ch>).

Die Güte der unterschiedlichen BMZI-Versionen wurde umfassend überprüft. So konnte z. B. nachgewiesen werden, dass die Fragebögen das Konstrukt genau messen (Validität; Gut et al., 2019; Lehnert et al., 2011; Schmid et al., 2014). Weiter zeigte sich, dass bei zweimaliger Messung innerhalb von mehreren Wochen oder Monaten die Motive und Ziele von Personen ähnlich bleiben (Retest-Reliabilität; Gut et al., 2018, 2019), was die theoretisch angenommene mittelfristige Stabilität des Konstrukts bestätigt (vgl. Kapitel 3.1).

Um das BMZI auszuwerten, wird für jeden Motivbereich der Mittelwert aus den dazu gehörenden Items gebildet:

Beispiel Mittelwertberechnung für das Motiv und Ziel „Kontakt“ mit den fünf Items:

Mittelwert Kontakt = $(\text{kon1} + \text{kon2} + \text{kon3} + \text{kon4} + \text{kon5}) / 5$

Die Mittelwerte jedes Motivbereichs werden in Form eines Liniendiagramms als Profil dargestellt (vgl. Abbildung 4-4 in Kapitel 4.3). Mit der Darstellung dieses Motivprofils kann die Bedeutsamkeit einzelner Motive und Ziele auf einen Blick erkannt werden.

Folgende Punkte sind bei der praktischen Durchführung der Befragung zu beachten:

- Für alle Altersgruppen:
 - Das Motiv und Ziel Ästhetik kann als Begriff schwer verständlich sein. Daher kann eine nähere Beschreibung von Ästhetik helfen, das Motiv und Ziel besser zu verstehen. Beispiele dafür wären das Bewegungsgefühl bei einem gelungenen Tennisaufschlag oder einem Salto sowie bei regelmäßigen Bewegungsabläufen, wie beim Joggen oder Skifahren.
 - Zudem wird Ästhetik häufig nur mit Tanz als Sportaktivität assoziiert. Daher können weitere Beispiele aus anderen Sportaktivitäten helfen, dieses Motiv und Ziel vollumfänglicher zu verstehen.
- Spezifisch bei Menschen im höheren Erwachsenenalter ist zu beachten, dass:
 - die Schriftgröße genügend groß ist,
 - idealerweise beim Ausfüllen eine weitere Person für Rückfragen anwesend ist,
 - etwas mehr Zeit, ca. 10–15 Min., für das Ausfüllen des Fragebogens eingeplant wird,
 - bei der Skala sämtliche Antwortoptionen, eine Beschriftung haben: „nicht“, „wenig“, „mittelmäßig“, „ziemlich“ und „sehr“.

3.2.5 Empirische Befunde zur Veränderung der sportbezogenen Motive und Ziele über die Lebensspanne

Im BMZI sind vier Motive und Ziele im Sport über alle Altersklassen hinweg identisch und lassen darum einen direkten Altersvergleich zu: Kontakt im/durch Sport, Wettkampf/Leistung, Figur/Aussehen und Ästhetik. Die in Abbildung 3-3 (S. 30) ersichtlichen Befunde basieren auf der Befragung von insgesamt 13140 Personen (Jugend- und junges Erwachsenenalter: $n = 936$, $M_{\text{Alter}} = 19,8$ Jahre, 58 % Frauen; mittleres Erwachsenenalter: $n = 11786$, $M_{\text{Alter}} = 47,6$, 66 % Frauen; höheres Erwachsenenalter: $n = 415$, $M_{\text{Alter}} = 72,59$, 61 % Frauen). Es zeigt sich, dass die vier Motive und Ziele abhängig von der Altersgruppe unterschiedlich wichtig sind. Während Jugendliche und ältere Erwachsene den Kontakt im und durch Sport im Durchschnitt als mittelmäßig wichtig einschätzen, beurteilen Personen im mittleren Erwachsenenalter dieses Motiv und Ziel als etwas weniger bedeutsam. Die Wichtigkeit, sich mit anderen zu messen und seine individuelle Leistung zu verbessern, nimmt über die Lebensspanne konstant ab und ist für Personen im höheren Erwachsenenalter nicht mehr zentral. Durch Sport seine Figur und sein Aussehen zu verbessern, ist sowohl für Jugendliche als auch für Personen im frühen und mittleren Erwachsenenalter wichtig bis sehr wichtig. Hingegen verliert dieses Motiv im höheren Erwachsenenalter an Bedeutung. Die Wichtigkeit von ästhetischen Bewegungserfahrungen nimmt mit zunehmendem Lebensalter konstant zu.

3.2.6 Empirische Befunde zum Zusammenhang der sportbezogenen Motive und Ziele mit der Selbstkonkordanz

In Kapitel 3.1 haben wir bereits thematisiert, dass die sportbezogenen Motive und Ziele eine unterschiedlich starke Ich-Nähe aufweisen. In

Tabelle 3-2: U

Aktivierung/ Bewe- gungsfrei- de	Um mich zu entspannen. Vor allem aus Freude an der Bewegung. Um neue Energie zu tanken.
---	--

Tabelle 3-2: Fortsetzung

Motivdimensionen	Jugendalter und frühes Erwachsenenalter	Motivdimensionen	Mittleres Erwachsenenalter	Motivdimensionen	Höheres Erwachsenenalter
Gesundheit	Vor allem, um meinen Gesundheitszustand zu verbessern.	Gesundheit	Vor allem, um meinen Gesundheitszustand zu verbessern.	Alltagskompetenz/ Gesundheit	Um meine Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.
	Vor allem aus gesundheitlichen Gründen.		Vor allem aus gesundheitlichen Gründen.		Um mich im Alltag sicher fortbewegen zu können.
	Um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken.		Um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken.		Um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken.
Fitness	Vor allem, um etwas für meine körperliche Fitness zu tun.	Fitness	Vor allem, um etwas für meine körperliche Fitness zu tun.		Um im Alltag körperlich mobil zu bleiben.
	Um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.		Um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.		Um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
	Vor allem, um fit zu sein.		Vor allem, um fit zu sein.		
Ästhetik	Weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	Ästhetik	Weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	Positive Bewegungsverfahrungen (Ästhetik)	Weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.
	Um schöne Bewegungen zu erleben.		Weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.		Weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
Risiko/Herausforderung	Um etwas zu wagen.				Vor allem aus Freude an der Bewegung.
	Weil riskante Situationen für mich reizvoll sind.				Um angenehme körperliche Erfahrungen zu machen.
	Um meinen Mut zu testen.				Um meine Denkfähigkeit zu erhalten.
					Um geistig fit zu bleiben.
					Um mein Gedächtnis zu trainieren.

Anlehnung an die Überlegungen von Sheldon und Elliot (1999) sollten zweckzentrierte Motive und Ziele eher mit dem extrinsischen und introjizierten Motivationsmodus zusammenhängen. Demgegenüber sind von tätigkeitsezentrierten Motiven und Zielen eher Zusammenhänge mit dem intrinsischen Motivationsmodus zu erwarten. Ob sich diese theoretisch angenommenen Verbindungen auch in der Empirie zeigen, wurde anhand der Daten von 2358 Per-

sonen überprüft. Die in Abbildung 3-4 ersichtlichen Balken stehen für die Stärke der Zusammenhänge zwischen einzelnen Motiven und einzelnen Motivationsmodi. Der Korrelationskoeffizient, der in der y-Achse abgetragen ist, kann Werte zwischen -1 und 1 annehmen. Werte kleiner als null stehen für einen negativen Zusammenhang, Werte größer als null für einen positiven. Es zeigt sich theoriekonform, dass Personen, denen die tätigkeitsezentrierten

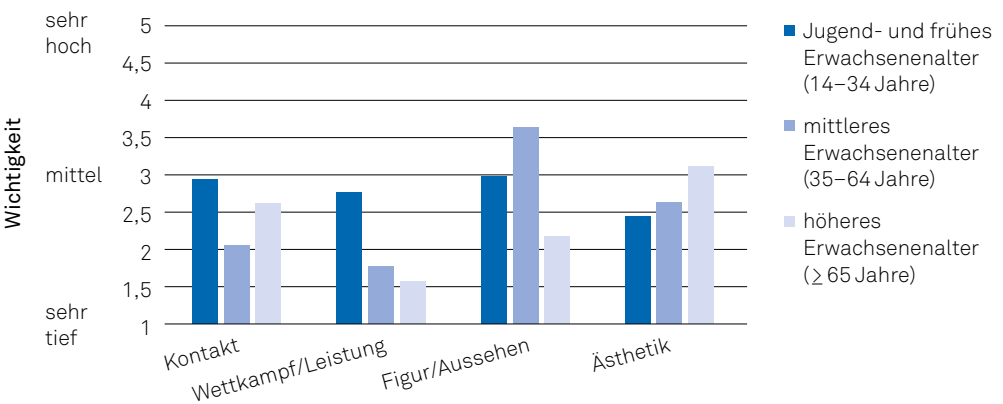


Abbildung 3-3: Altersunterschiede in vier ausgewählten Motiven und Zielen

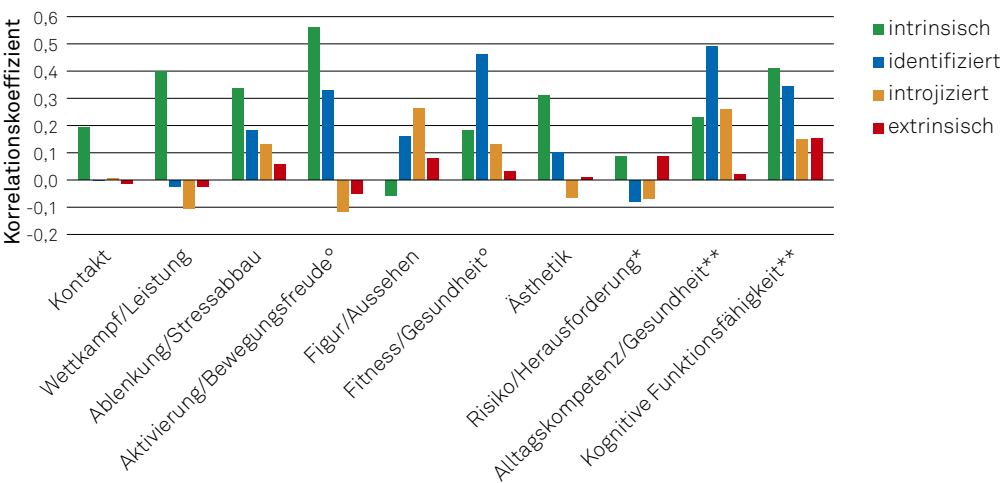


Abbildung 3-4: Zusammenhang zwischen sportbezogenen Motiven und Zielen und den Motivationsmodi der Selbstkongruanz

Anmerkung: °Motivdimensionen des ursprünglichen Berner Motiv- und Zielinventars, die in der neueren Version nicht mehr explizit ausdifferenziert werden; *Motivdimension und Werte spezifisch für das Jugend- und frühe Erwachsenenalter; **Motivdimension und Werte spezifisch für das höhere Erwachsenenalter.

Motive Aktivierung/Bewegungsfreude, Ästhetik oder Wettkampf/Leistung wichtig sind, eine hohe intrinsische Motivation haben. Hingegen besitzen Personen, die aus einem zweckzentrierten Grund, wie Figur/Aussehen, Sport treiben, eine höhere introjizierte und extrinsische Motivation. Ein Ergebnismuster, das sich hier, aber auch in anderen Studien immer wieder

zeigt, ist, dass gesundheitsorientierte Motive und Ziele wie Fitness/Gesundheit oder Fitness/Alltagskompetenz hoch mit dem identifizierten Motivationsmodus assoziiert sind. Die positiven Effekte des Sporttreibens auf die körperliche Verfassung werden als persönlich wichtig eingestuft und im eigenen Wertesystem verankert.