

# Beweggründe für Training und Laufbeginn bei Teilnehmern eines 16-km-Volkslaufes

Bernhard Marti

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern  
Finkenhubelweg 11, CH-3012 Bern

## Einleitung

Laufen hat in den letzten zwei Jahrzehnten, als Massenphänomen Joggingwelle, ausserordentlich an Popularität gewonnen. Gemäss Angaben des SLS (1) hat in der Schweiz 1978 - 1984 der Anteil regelmässig laufender Männer von 8% auf 16% zugenommen, und Laufen ist damit die am sechsthäufigsten ausgeübte Sportart geworden. Laufsportanlässe der Massen, wie z.B. der 17 km-Lauf "Murten-Freiburg" mit 15'000 Teilnehmern, sind durch die Medien weiter popularisiert worden. Die Frage nach den Gründen der Joggingbegeisterung liegt auf der Hand, ist aber nicht leicht zu beantworten; die diesbezügliche Fachliteratur erschöpft sich praktisch in der Feststellung, dass die wahren Ursachen der Joggerwelle unbekannt sind (2). Wohl sind einige psychische Effekte regelmässigen Laufens bekannt -antidepressive, anxiolytische Wirkung auf der positiven, "Laufsucht" auf der negativen Seite (3) - doch ist unklar, inwieweit diese Phänomene Aufnahme und Fortführung einer regelmässigen Laufaktivität bedingen.

## Methodik

Im Rahmen einer epidemiologischen Studie an allen Teilnehmern des 16 km-Laufes "GP von Bern" im Mai 1984 (methodische Details in (4)) wurde mittels Fragebogen die bewusste Einstellung zu Jogging erfasst, indem die Läufer auf einer vierstufigen Likert-Skala ihre Zustimmung oder Ablehnung zu 29 vorformulierten Statements äusserten. Bei der Formulierung der Statements, die sich an Fremdergebnissen (5) und Eigenerfahrungen orientierte, wurde auf möglichste Plausibilität der einzelnen Beweggründe geachtet und auf "Negativstatements" bewusst verzichtet -in der Absicht, sich dadurch bei den befragten Läufern als

"Insider" ein Stück weit für die Untersuchung zu legitimieren und damit die Kooperation nach Möglichkeit zu fördern. Der eigentlichen Statementformulierung lag ein Konzept zugrunde, wonach sich die vorgegebenen Beweggründe vier unterschiedlichen (mehr oder weniger gut voneinander abgrenzbaren) "Motivationsrichtungen" oder "-vektoren" zuordnen lassen:

- "emotionale", durch unmittelbares Erleben geprägte Motive (Freude am Laufen, sich durch Laufen besser fühlen, usw.)
- leistungsorientierte, mit Wunsch nach sportlichem Erfolg und "Verbesserung" verbundene Motive
- "soziale", auf direkter zwischenmenschlicher Kommunikation beruhende Motive
- "rationale", vor allem durch gesundheitliches Denken determinierte Motive
- (nicht zuzuordnende, "indifferente" Motive)

## Ergebnisse

### a) "Motivhierarchie" der gesamten (männlichen) GP-Läufer-Population

Tabelle 1 zeigt die Zustimmung/Ablehnung zu den Beweggründen für das Lauftraining aller GP-Teilnehmer (n=4358 Männer über 16 Jahre). Die einzelnen Motive (Items) sind aufgrund des berechneten Mittelwertes in der Reihenfolge ihrer Bedeutung angeordnet, waren im Fragebogen aber zufällig verteilt.

Tabelle 2 zeigt die analogen Ergebnisse zu den Gründen für den Beginn mit regelmässigem Laufen.

Bei der Betrachtung der Motive für das Lauftraining fällt auf, dass es nicht primär gesundheitlich-rationale Überlegungen sind, die jemanden regelmässig Joggen lassen,

Zustimmungsgrad (%-Anteile)	"stimmt nicht"	"stimmt ein bisschen"	"stimmt ungefähr"	"stimmt genau"	arithmet. Mittel 1)
"Ich trainiere vor allem..."					
1) weil ich Freude am Laufen selber habe"	2,4%	7,4%	22,9%	67,4%	2,55
2) weil ich mich durch's Laufen unmittelbar besser fühle"	4,1%	10,5%	26,1%	59,2%	2,40
3) wegen der frischen Luft und Natur"	6,4%	14,4%	30,5%	48,7%	2,22
4) als Ausgleich zum Berufsalltag"	8,8%	13,5%	25,5%	52,1%	2,21
5) um mich leistungsmässig zu verbessern"	7,8%	25,1%	34,0%	33,1%	1,93
6) um an einem bestimmten Wettkampf (wie GP 84) teilzunehmen"	15,2%	25,7%	29,1%	30,1%	1,74
7) um mehrere, verschiedene Wettkämpfe zu bestreiten"	29,3%	20,3%	22,7%	27,7%	1,49
8) weil ich die Atmosphäre unter Läuferkollegen/innen schätze"	26,2%	31,8%	24,5%	17,5%	1,33
9) um einem Herzinfarkt oder anderen Krankheiten vorzubeugen"	24,0%	36,3%	24,7%	14,9%	1,30
10) um die schlanke Figur zu erhalten"	33,5%	34,2%	20,4%	11,9%	1,11
11) um zeitgemäss und aufgeschlossen zu leben"	74,7%	17,0%	6,9%	1,4%	0,35

1) Werden den 4 Zustimmungsgraden ganze Zahlen von 0 bis 3 zugeordnet, kann für Gruppen von Individuen an gebildet werden, der global die Bedeutung des Items misst: Wert 3,00 würde bedeuten, dass alle Individuen der Gruppe dem Item mit "stimmt genau" beipflichten; Wert 0,00 entsprechend, dass alle Individuen der Gruppe es mit "stimmt nicht" ablehnen und dem Item somit wahrscheinlich keine oder nur geringe Bedeutung in der "Motivation" zukommt; der arithmetische Mittelpunkt der Skala liegt bei 1,50.

Tabelle 2  
Bewusste / erinnerte Gründe von 4313 GP-Läufern, um mit Laufen zu beginnen

Zustimmungsgrad (%-Anteile)	"stimmt nicht"	"stimmt ein bisschen"	"stimmt ungefähr"	"stimmt genau"	arithmet. Mittel 1)
"Mit Laufen begann ich ursprünglich im wesentlichen..."					
1) um Kondition und Fitness zu verbessern"	4,0 %	7,0 %	24,7 %	64,3 %	2,49
2) weil ich eigentlich schon immer Freude an Bewegung hatte"	8,8	14,8	27,8	48,6	2,16
3) um etwas gegen den Bewegungsmangel zu unternehmen"	25,9	18,8	22,7	32,7	1,62
4) um an Wettkämpfen teilzunehmen"	40,5	21,5	19,0	19,0	1,17
5) weil mich jemand (Kollege, Partner, etc) dazu ermunterte"	49,7	15,7	13,6	21,1	1,06
6) um es mal zu probieren"	46,4	24,2	18,5	10,9	0,94
7) um Gewicht abzunehmen"	64,8	17,2	9,7	8,3	0,61
8) um einem Spitzensportler-Vorbild nachzueifern"	86,6	8,5	3,1	1,8	0,20
9) auf ärztlichen Rat hin"	95,0	2,1	1,2	1,7	0,10

1) vgl. Fussnote Tab. 1

sondern vor allem emotionale, affektive Werte und Phänomene (Freude am Laufen, Besserfühlen, Naturerlebnis), dazu in zweiter Linie Leistungsdenken und sportliche Ambition. Den gesundheitlichen Argumenten für Jogging (Infarktprophylaxe, Gewichtskontrolle) scheint nur geringe Bedeutung zuzukommen. Ein wenig anders sind wohl die Zahlen zu den Gründen für Laufbeginn zu interpretieren, wo alle vier genannten "Motivationsvektoren" relativ gut vertreten sind, eingeschlossen die "rationale" ("um etwas gegen den Bewegungsmangel zu unternehmen") und die "soziale" ("weil mich jemand dazu ermunterte") Komponente. Dieses globale oder durchschnittliche psychische "Profil" aller GP-Läufer verwischt indessen reizvolle, feinere Differenzen in der Motivation von Untergruppen, wie erste Analysen gezeigt haben. So scheinen vor allem Lebensalter, Geschlecht, Niveau des Dauerleistungsvermögens und Lebensalter beim individuellen Laufbeginn einen Einfluss auf die Motivationslage zu haben, insbesondere auf die sportlich-kompetitiven und die rational-gesundheitlichen Beweggründe. Aufgrund einer noch vorzunehmenden Faktorenanalyse wird sich näheres darüber aussagen lassen.

**Diskussion**

Eine absolute, quantitative Interpretation dieser vorläufigen Ergebnisse ist angesichts der Art der Datenerhebung (geschlossene Fragen) nicht statthaft; ausserdem machten die GP-Teilnehmer nur Angaben zu ihrer bewussten persönlichen Einstellung Jogging gegenüber - es bleibt unklar, wie weit sich allfällige unbewusste Motive von den bewussten Beweggründen unterscheiden.

Immerhin bestätigen die Ergebnisse die schon gemachte Beobachtung (5), dass die unmittelbaren emotionalen Effekte der wichtigste Motivationsfaktor für Laufen sind. Die relativ grosse Bedeutung von sportlicher Ambition und Leistungsdenken in unserem Kollektiv, für die sich in der Literatur kaum analoge Ergebnisse finden, könnte dadurch erklärt werden, dass es sich bei der untersuchten Population nicht um eine repräsentative Stichprobe von Joggern, sondern um Teilnehmer an einem Laufwettkampf handelt. Gut bekannt ist hingegen der hier bestätigte, relativ geringe Stellenwert gesundheitlicher Ueberlegungen: "Feelings related to well-being and enjoyment seem more important in maintaining activity than concerns about health" (2). Dieselben Autoren kommen allerdings zur Schlussfolgerung, dass es nicht bekannt sei, warum jemand aktiv wird und bleibt. Auch unsere Ergebnisse vermögen diese Frage nicht zu beantworten und zeigen, dass auf diesem Gebiet weitere Forschungsanstrengungen erwünscht sind.

**Zusammenfassung**

Ueber 4000 männliche Teilnehmer eines Volkslaufes gaben per Fragebogen ihre bewusste Einstellung zu Jogging bekannt. "Emotionale" Motive (Freude am Laufen; Besserfühlen) sind die wichtigsten Beweggründe; in zweiter Linie kommen Motive des Leistungsdenkens und der sportlichen Ambition. Den gesundheitlichen, vorwiegend rationalen Argumenten (Myokardinfarktprophylaxe, Gewichtskontrolle) kommt nur relativ geringe Bedeutung zu.

**Résumé**

Motifs pour le jogging des participants d'une course populaire de 16 km.

Par questionnaire, plus de 4000 participants d'une course populaire ont fait part de leur attitude envers le jogging. C'est avant tout des motifs dictés par les sentiments (joie à courir; se sentir mieux) qui animent pour le jogging, en deuxième ligne les motifs de l'ambition sportive. Les arguments concernant la santé (prévention cardiovasculaire; contrôle de poids) ne sont que relativement peu importants.

**Summary**

Reasons for jogging of competitors of a 16 km popular running event.

Over 4000 competitors of a popular run indicated their attitude towards jogging by questionnaire. "Emotional" phenomena (joy of running, feeling better) are the main reasons for jogging, followed by the wish for success in sports and ambition. The rational considerations about the health value of jogging (prevention of myocardial infarction; weight control) are of minor importance.

**Literatur**

- (1) Schweizerischer Landesverband für Sport (SLS): Die sportliche Aktivität der Schweizer Bevölkerung im Vergleich 1978-1984. Bern 1985
- (2) Dishman R.K., Sallis J.F., Orenstein D.R.: The determinants of physical activity and exercise. Public Health Rep. 1985; 100: 158-171
- (3) Taylor C.B., Sallis J.F., Needle R.: The relation of physical activity and exercise to mental health. Public Health Rep. 1985; 100: 195-201
- (4) Marti B.: Berner Läuferstudie '84 - Methodik, Antwortrate und Vergleiche zwischen Antwortern und Nichtantwortern. Sozial- und Präventivmedizin 1984; 29: 213-214
- (5) Weber A.: Laufen - Motive und Wirkungen. Sportwissenschaft 1982; 12: 174-184