

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
<i>Teil I: Historischer Rückblick und gesellschaftspolitische Dimension des Langlaufes im Zeitalter der Technik</i>	6
1. Langlauf im historischen Rückblick	6
1.1 Langlauf zwischen Kult und Beruf	6
1.2 Laufen als Sport in England und den USA	7
1.3 Situation in Deutschland um die Jahrhundertwende	10
1.3.1 Distanzmarsch und Marathonlauf	11
1.4 Marathon - Mythos und klassische Wettkampfdisziplin	12
1.5 Frauen auf der Marathonstrecke	14
1.6 Subkultur im Langlaufsport	15
2. Gesellschaftspolitische Kausalitäten für das expandierende Bewegungsbedürfnis in Form des Ausdauerlaufes	20
2.1 Freie Zeit und Wertewandel der Freizeit	20
2.2 Gesundheitskrise einer "zivilisierten" Gesellschaft	22
2.3 Wiederentdeckung der Körperlichkeit	24
2.4 Von der klassischen Sportrolle zum modernen Sportverständnis	25
2.5 Sport, Kommerz und der kommerzielle Sport	28
2.5.1 Fitneßstudios	28
2.5.2 Sportindustrie	29
2.5.3 Sportartikel und Ausrüstungsgegenstände	29
2.5.4 "Langstreckler" oder "Jogger"	30
2.5.5 Konsumgüter im Langlaufsport	32
2.5.6 Laufzeitschriften	34
2.6 Der Freizeitsport	37
2.6.1 Modelle des Freizeitsports	38
2.6.2 Begriffsfindung	42
2.6.3 Der Marathonläufer ein Freizeitsportler?	45

3. Der Verein als freiwillige Vereinigung und Organisationsform des Sports	47
3.1 Vom Sportverein zum Sport allein?	48
3.2 Die Leichtathletik im Vereinssport	50
3.3 Gewandelte Sportbedürfnisse und Neudefinition der Vereine	52
3.3.1 Geselligkeit und Sportverein	53
3.3.2 Zum Problem von Haupt- und Ehrenamtlichkeit	55
3.3.3 Der Sportverein im Umbruch	56
3.4 Marathonlauf im organisierten Sport	58
3.4.1 Langlauf im Sportverein	61
4. Der Betriebssport	67
4.1 Geschlechts-, alters- und statusspezifische Struktur des Betriebssports	69
4.2 Die Laufgruppe im Betriebssport	71

Teil II: Dynamik der Laufbewegung.

Der Lang- und Marathonlauf in der empirischen Forschung

1. Laufbewegung und Marathon-Boom	74
1.1 Begriffsbestimmung - "Jogging"	74
1.2 Die Geburt des Joggings	76
1.2.1 Die "physical fitness" und ihre Tradition in den USA	76
1.3 Die Anfänge des Phänomens Jogging und seine Entwicklung zu einer Massenbewegung	77
1.3.1 Vorbilder, Leitfiguren, Persönlichkeiten - Initiatoren der Laufbewegung	78
1.3.2 Thomas Curetons Lauf-Fitneßprogramm	78
1.3.3 Bill Bowerman	78
1.3.4 Kenneth Cooper	79
1.4 Von der Jogging-Bewegung zum Marathon-Boom in den USA	79
1.5 Entwicklung und Dynamik der bundesdeutschen Laufbewegung	81
1.5.1 Der "Zweite Weg des Sports"	81
1.5.1.1 Die Entwicklung der Volksläufe in der BRD	82
1.5.2 "Trimm Dich durch Sport"	85
1.5.3. Der Lauftreff - ein neues Organisationsmodell	86

1.6 "Laufen" in Deutschland und "Joggen" in den USA - ein Vergleich beider Laufbewegungen -	90
1.7 Marathon-Euphorie in Deutschland	92
1.8 Frauen in der Marathon-Bewegung	98
1.8.1 Kulturelle Erwartungen und soziale Ansprüche an die Frau	99
1.8.2 Die Beteiligung von Frauen an Marathonläufen	101
1.9 Jenseits der Marathon-Distanz	105
1.9.1 Ultralangläufe	106
1.9.2 Extremläufe und Bergläufe	107
1.9.3 Triathlon-Wettkämpfe	108
2. Der Lang- und Marathonlauf in der empirischen Forschung	109
2.1 Langlauf und Marathon - Motive und psychische Wirkungen	109
2.1.1 Zugangs- und Übungsmotivation	109
2.1.2 Denk- und Empfindungsprozesse während des Ausdauerlaufes	112
2.1.2.1 Meditative Erfahrungen während des Laufens	113
2.1.2.2 Runner's High	114
2.1.2.3 Laufsucht	115
2.2 Psychosomatische Wirkungen des Langlaufes	116
2.2.1 Seelisches Wohlbefinden	116
2.2.1.1 Psychische Ausgeglichenheit im Alltag	116
2.2.1.2 Abbau von Aggression	117
2.2.1.3 Streßbewältigung und Streßtoleranz	117
2.2.1.4 Abbau von Depressionen und Ängsten	118
2.2.1.5 Erfolgserlebnis und Selbstwertgefühl	119
2.3 Marathonlauf und Läuferpersönlichkeit	120
2.3.1 Persönlichkeitsmerkmale von Langstreckenläufern	122
3. Die Hypothesen	124
<i>Teil III: Empirische Überprüfung</i>	131
1. Untersuchungskonzeption	131
1.1 Auswahl der Stichprobe und Erhebungsmethode	131
1.2. Die Fragebogenkonstruktion und Auswahl der Fragepunkte	132
1.2.1 Die Themenbereiche des Forschungsgegenstandes	133

1.3	Pragmatische Überlegungen	133
1.4	Erhebungsbeschreibung	134
1.5	Rücklaufanalyse und Repräsentativität der Studie	135
1.6	Zur Auswertung	136
1.6.1	Methodik und Gruppenklassifikation	138
2.	Die Ergebnisse der Untersuchung - Deskriptive Analyse	142
2.1	Zur Demographie der Marathonläufer(innen)	142
2.1.1	Geschlechterstruktur der Stichprobe	142
2.1.2	Die Altersverteilung der Untersuchungsgruppe	144
2.1.3	Marathonlauf und Arbeitsleben	148
2.1.3.1	Erwerbssituation	149
2.1.3.2	Stellung im Beruf	151
2.1.3.3	Spezifik der beruflichen Tätigkeit	153
2.1.4	Bildungsniveau und Beruf	154
2.1.4.1	Die unterschiedlichen Berufsbereiche	155
2.2	Laufvita und Trainingsengagement	159
2.2.1	Laufeinstieg	159
2.2.1.1	Das Laufanfangsalter	163
2.2.2	Laufhäufigkeit und Laufstreckenlänge	164
2.2.2.1	Die wöchentliche Trainingskilometer-Distanz	168
2.2.2.2	Die Maximaldistanz einer Trainingseinheit	171
2.2.3	Wettkampftätigkeiten	172
2.2.3.1	Teilnahmehäufigkeit an unterschiedlichen Laufwettkämpfen	175
2.2.3.2	Die Laufwettkampfhäufigkeit in Abhängigkeit vom Lebens- und Laufalter der Proband(innen)	176
2.2.3.3	Das Wettkampfengagement in Abhängigkeit von Leistung und Organisationsgrad der Läufer(innen)	177
2.3	Motivationale Aspekte des Ausdauerlaufes	181
2.3.1	Beweggründe zum Dauerlauf	181
2.3.2	Beweggründe für eine Marathon-Teilnahme	186
2.3.3	Marathon im Alleingang?	191
2.3.3.1	Unterstützung auf der Marathon-Strecke durch Laufgruppe und Großveranstaltung	193
2.3.3.2	Allein auf der Trainingsstrecke	195

2.4. Mitgliedschaft in einer Laufsport-Organisation	199
2.4.1 Lauferfahrenheit und Lebensalter der Mitglieder von Laufsport-Organisationen	202
2.4.2 Die Marathon-Leistungsfähigkeit der Angehörigen unterschiedlicher Laufsport-Organisationen	207
2.4.3 Gründe für eine Vereinsmitgliedschaft	209
2.4.3.1 Gründe der Vereinsmitglieder in Abhängigkeit von Lauferfahrenheit und Leistungsstärke	211
2.4.4 Gründe gegen die Mitgliedschaft in einem Sportverein	214
2.4.5 Gründe für eine BSG- und/oder Lauftreff-Angehörigkeit	218
2.4.5.1. Vorteile von Lauftreff und BSG gegenüber einem Verein	222
2.4.6 Gründe gegen das Training in einem Lauftreff	225
2.5 Konsum im Langlaufsport	227
2.5.1 - Sportzeitschriften -	
das Leseverhalten der Untersuchungsgruppe	227
2.5.1.1 Anzahl der gelesenen Sportzeitschriften pro Monat	230
2.5.1.2 Die am häufigsten gelesenen Laufzeitschriften	232
2.5.2 Konsumption von Ernährungszusätzen	233
2.5.3 Der Laufbekleidungskonsum	237
2.5.3.1 Der Laufbekleidungskonsum in Abhängigkeit vom Alter und Laufengagement der Proband(inn)en	239
2.5.3.2 Konsum von Laufbekleidung in den Lauf-Organisationen	241
2.5.3.3 Konsum-Auffälligkeiten	243
2.5.4 Teilnahme an Straßenläufen im Ausland	245
2.5.4.1 Nationales und internationales Marathon-Engagement	250
2.5.5 Langlaufspezifischer Konsum und soziale Interdependenzen	256
2.5.5.1 Das langlaufspezifische Leseverhalten der Probandinnen aus unterschiedlichen beruflichen Stellungen	257
2.5.5.2 Die Verwendung von Ernährungszusätzen in den Gruppen unterschiedlicher beruflicher Stellung	258
2.5.5.3 Der Laufbekleidungskonsum in Abhängigkeit von der beruflichen Stellung	259
2.5.6 Zusammenfassung - Konsum im Langlaufsport	262
2.6 Auswahlkriterien für die Teilnahme an einer Marathon-Veranstaltung	264
2.6.1 "Sonstige" Aspekte bei der Marathon-Auswahl	266

2.7 Wünsche, Probleme und Ziele der Läufer(innen)	269
2.7.1 Die Ambitionen der Proband(inn)en in Abhängigkeit von Lauferfahrung, Lebensalter und Trainingsumfang	272
2.8 "Langstreckler", "Jogger" und ihre Szenenzugehörigkeit	276
2.8.1 Methodik der Typendifferenzierung	276
2.8.2 Die Organisationszugehörigkeit von "Langstrecklern" und "Joggern"	277
2.8.3 Motiv-Gewichtung der Szenenrepräsentanten	279
2.8.4 Das Konsumverhalten von "Langstrecklern" und "Joggern"	280
<i>Teil IV: Diskussion der Untersuchungsergebnisse</i>	283
1. Hypothesendiskussion	283
2. Resümee und Quintessenz	309
<i>Anmerkungen</i>	316
<i>Abbildungsverzeichnis</i>	334
<i>Abkürzungsverzeichnis</i>	335
<i>Literaturverzeichnis</i>	336
<i>Anhang</i>	365
Statistische Zusatzauswertungen	366
Fragebogen	373