

Beritt Bellstedt

Extremsport und Geschlecht

Eine sozialpsychologische Untersuchung am Beispiel des
Ultra-Triathlons Quelle Challenge Roth

Diplomarbeit

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

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

Copyright © 2005 Diplom.de
ISBN: 9783832494483

Beritt Bellstedt

Extremsport und Geschlecht

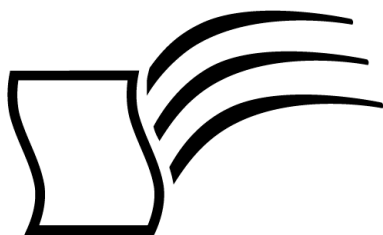
**Eine sozialpsychologische Untersuchung am Beispiel des Ultra-Triathlons
Quelle Challenge Roth**

Beritt Bellstedt

Extremsport und Geschlecht

*Eine sozialpsychologische Untersuchung am Beispiel
des Ultra-Triathlons Quelle Challenge Roth*

Diplomarbeit
Deutsche Sporthochschule Köln
Fachbereich Institut für Sportsoziologie
Abgabe November 2005



Diplom.de

Diplomica GmbH _____
Hermannstal 119k _____
22119 Hamburg _____

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

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

ID 9448

Bellstedt, Beritt: Extremsport und Geschlecht - Eine sozialpsychologische Untersuchung am Beispiel des Ultra-Triathlons Quelle Challenge Roth

Druck Diplomica GmbH, Hamburg, 2006

Zugl.: Deutsche Sporthochschule Köln, Diplomarbeit, 2005

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

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

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

Diplomica GmbH

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

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG.....	3
2	EXTREMSPORT.....	6
2.1	Definition des Extremsportbegriffs.....	6
2.2	Kategorisierung extremer Sportarten.....	10
2.3	Gründe für die Entwicklung extremer Sportarten.....	18
2.4	Typologisierungsmöglichkeiten des Extremsportlers.....	22
2.5	Sportkarrieren: Als Extremsportler geboren?.....	29
3	MOTIVE EXTREMEN SPORTTREIBENS.....	32
3.1	Allgemeine Begriffsbestimmung.....	33
3.1.1	Motiv.....	33
3.1.2	Motivation.....	33
3.2	Theoretische Ansätze zur Erklärung motivierten Verhaltens.....	34
3.3	Intrinsische und extrinsische Motivationen.....	36
3.3.1	Leistungsmotive.....	37
3.3.2	Das Flow-Konzept.....	38
3.3.3	Grenzsuche.....	40
3.3.4	Risikosuche.....	43
3.3.5	Angstlust.....	44
3.3.6	Sinnliche Erfahrungen.....	46
3.3.7	Soziale und gesundheitliche Motive.....	47
3.4	Motivationsprozesse in extremen Sportarten.....	48
3.5	Extremsport – eine Sucht?.....	51
3.5.1	Lauf und Ausdauer sucht.....	53
3.5.2	Die Endorphinhypothese.....	54
3.5.3	Negative Sportsucht und Entzugserscheinungen.....	56

4	SPORT UND GESCHLECHT.....	58
4.1	Gesellschaftliche Rollenverteilung.....	59
4.2	Frauen im Sport – Zur Leistungsfähigkeit der Frau.....	64
4.3	Unterschiede im Sportengagement.....	68
5	UNTERSUCHUNGSHYPOTHESEN.....	73
6	METHODE.....	75
6.1	Untersuchungsvorbereitungen.....	75
6.2	Untersuchungsablauf.....	76
6.3	Statistische Verfahren.....	77
7	ERGEBNISSE.....	78
7.1	Soziodemographische Daten.....	78
7.2	Sportverhalten.....	79
7.3	Motivation.....	84
7.4	Soziale Aspekte und Triathlon.....	85
7.5	Verletzungsrisiko im Sport.....	88
8	DISKUSSION.....	89
9	SCHLUSSBETRACHTUNG.....	94
10	LITERATURVERZEICHNIS.....	98

ANHANG

I	Abbildungsverzeichnis
II	Tabellenverzeichnis
III	Fragebogen
IV	Untersuchungsdaten

**„Es ist diese sehnsuchtsvolle Lehre, die uns antreibt
zum Spielen – zu Schlachten – zu Reisen – zu zügel-
losen, aber heftig empfundenen Unternehmungen.“**

GEORGE G.N. BYRON (1788-1824) Briefe und Tagebücher

1 Einleitung

Extremsport ist ein Phänomen, das fast ausschließlich in modernen Industriegesellschaften anzutreffen ist. Immer mehr Menschen setzen sich nicht nur extremen körperlichen und seelischen Anstrengungen aus, sondern auch völlig unkalkulierbaren Risiken. Ob in Wüsten oder Polarregionen, im Hochgebirge, in der Tiefe des Meeres oder in der Luft. Menschen stürzen sich mit Fallschirmen von Hochhäusern, rasen auf umgebauten Skateboards mit über 130 km/h die Pass-Strassen hinunter (Street-Luger), surfen auf haushohen Wellen, absolvieren Wüsten- und Eismarathons, tauchen über 200 Meter tief oder klettern auf die höchsten Berge dieser Erde (vgl. Bette 2003, LVZ Online/dpa 2003). *Warum liegen Extremsportarten in der heutigen Gesellschaft im Trend? Warum tun sich Männer und Frauen derartige Strapazen an und setzen sich lebensgefährlichen Abenteuern aus?*

Nach soziologischen und psychologischen Erkenntnissen bietet das alltägliche Leben (fast) keine existenziellen Risiken mehr. Jedoch hat der Mensch ein elementares Bedürfnis nach einem gewissen Spannungs- und Aufregungsniveau, das in den immer populärerem Extremsportarten befriedigt wird (vgl. Hartmann 1995, 43; Opaschowski 2000, 9-11). Dass der Extremsport zu einem Abenteuer für die Massen werden konnte, lässt sich auf den Wandel von der Erwerbsgesellschaft zur Erlebnisgesellschaft der letzten 20 Jahre und die Langeweile zurückführen, die sich in unserer Gesellschaft breit gemacht hat (vgl. Rantsch-Trill 2000, 1-7; Opaschowski 2000, 93-95; Hartmann 1995, 43). Eine breite Masse von Freizeitsportler/innen vollbringt physische und psychische Höchstleistungen, die früher einmal der Elite von Leistungssportler/innen vorbehalten waren. Besonders deutlich wird dies bei der Betrachtung aktueller Teilnehmerzahlen von Marathon- und

Triathlonveranstaltungen.¹ Marathon ist im 21. Jahrhundert bereits zum Volkssport avanciert, galt er doch vor nicht allzu langer Zeit noch als der ultimative und extreme Ausdauerstest. Inzwischen verzeichnen Ultralangdistanzen ähnlich großen Zulauf², denn Quereinsteiger vom Marathon bilden das Potenzial, aus dem sich der „Nachwuchs“ für den Ultrasport rekrutiert (vgl. Rühmann 1999, 103; Flötgen 2004, 50).

Bei der Betrachtung der relevanten Fachliteratur zum Thema Extremsport wird deutlich, dass diese keine einheitliche Struktur aufweist, sondern vielmehr durch verschiedenste definitorische Auslegungsversuche der Autoren zur allgemeinen Verwirrung führt (vgl. Allmer 1998, Breuer & Sander 2003, Clausen 2003, Egner & Kleinhans 2000, Hartmann 1995, Opaschowski 2000, Knobloch & Allmer & Schack 2000, Rupe 2000). Untersuchungen zu motivationspsychologischen Aspekten in extremen Sportarten gibt es nur wenige, die in Abhängigkeit von der/den untersuchten Sportart(en) in ihren Ergebnissen variieren.³ Untersuchungen zu geschlechtsspezifischen Aspekten im Extremsport fehlen gänzlich. Keiner der oben genannten Autoren, die sich mit dem Extremsportphänomen beschäftigten, differenzierten Unterschiede bezüglich des Geschlechts. Generell wird darauf zurückgegriffen, nur die männliche Variante des Extremsportlers zu beschreiben. Dabei gilt als erwiesen, dass Männer und Frauen sich nicht nur in ihrem Wesen, sondern auch in ihrer Leistungsfähigkeit und ihrer gesellschaftlichen Prägung bzw. Rollenverteilung unterscheiden (vgl. Heinemann 1998, 208-219; Stang-Voss 1990, 225-232; Hartmann-Tews 1990, 146-162, u.a.). Aus diesem Grund ergibt sich für mich ergänzend folgende Fragestellung: *Betreiben Frauen Extremsport aus den gleichen Gründen wie Männer? Und gibt es Unterschiede hinsichtlich*

¹ 16. Krefelder Triathlon 2004: über 1.300 Einzelstarter/innen, Berlin Marathon 2003: über 30.000 Teilnehmer/innen, Hamburg Marathon 2003: 20.000 Teilnehmer/innen, New York Marathon 2003: über 30.000 Teilnehmer/innen, Hamburg Triathlon 2003: 2.200 Einzelstarter/innen, Hamburg Triathlon 2004: 6.000 Einzelstarter/innen (3.000 Teilnehmer/innen am „Volkstriathlon“ und 3.000 Teilnehmer/innen an der Olympischen Distanz)

² Quelle Challenge Roth 2004: 3700 Teilnehmer/innen absolvierten 3,8 km schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen, Opel Ironman Frankfurt 2004: 2000 Einzelstarter/Innen, Marathon des Sables 2003: 630 Starter/innen (243 km Laufen durch die Wüste Marokkos), 100 km Lauf von Biel 2004: ca. 3000-4000 Teilnehmer/innen; weitere Langdistanz Veranstaltungen: Spartathlon (245 km in weniger als 36 Stunden von Athen nach Sparta laufen), 24-Stunden-Rennen, 3-fache/5-fache/10-fache Triathlon Langdistanzen, Swiss-Alpine-Marathon (67 km Lauf durch die Alpen), Jungfrau Marathon von Interlaken (42 km mit 1.800 Höhenmetern)

³ Beispiele für motivationspsychologische Untersuchungen in extremen Sportarten: Opaschowski 2000; Hartmann 1995; Allmer 1998; Schnabel, Hilmer & Roder 1989; u.a.

der Motive zwischen Männern und Frauen? Ist die Ausübung extremer Sportarten daher vom Geschlecht abhängig?

Da es auf diese Fragen bisher in der Fachwelt der Sportpsychologen und Sportsoziologen keine konkreten Antworten gegeben hat, habe ich eine Stichprobenuntersuchung bei dem „*Quelle Challenge*“ in Roth 2004 durchgeführt, der ein traditioneller Ultra-Triathlon Wettkampf in Deutschland ist. Vor Ort wurden an ca. 200-250 Triathleten/innen Fragebögen ausgehändigt. Durch die empirische Bearbeitung der oben angegebenen Fragestellungen möchte ich einen ersten Forschungs- bzw. Untersuchungsansatz in einer extremen Ausdauersportart geben, der weitere geschlechtsspezifische Forschungsvorhaben im gesamten Bereich des Extremsports anregen soll.

Die vorliegende Arbeit lässt sich inhaltlich in zwei Teile gliedern, einen theoretischen und einen empirischen Teil. Im ersten theoretischen Teil meiner Arbeit möchte ich mich zunächst im Kapitel 2 „*Extremsport*“ mit der Schwierigkeit der definitorischen Auslegung des „*Extremsportbegriffs*“ beschäftigen sowie der Kategorisierung extremer Sportarten. Es wird im Weiteren der Versuch unternommen, den Grund für die Entwicklung des Extremsports in unserer Gesellschaft zu ergründen. Ebenso, ob es möglich ist, einen Extremsport-Typus zu beschreiben sowie diesen gegebenenfalls geschlechtsspezifisch zu unterscheiden. Abschließend möchte ich den Sportkarrieren extremer Sportler und Sportlerinnen nachgehen und versuchen, die Frage, ob man als Extremsportler bzw. Extremsportlerin geboren wird, zu beantworten. Im Kapitel 3 „*Motive extremen Sporttreibens*“ werde ich mich ausgiebiger mit den vielfältigen Motiven extremer Sportausübungen befassen und versuchen, die Schwierigkeit der geschlechtsspezifischen Differenzierung darzustellen. Dabei sollen auch die Aspekte der Sportsucht und die Phänomene des „*Runner's High*“ und der „*Endorphinhypothese*“ berücksichtigt werden. Mit dem Kapitel 4 „*Sport und Geschlecht*“ möchte ich näher auf die geschlechtsspezifischen Unterschiede im allgemeinen Sportverhalten von Frauen und Männern eingehen, hinsichtlich ihrer Motivation zum Sport, ihrer physiologischen Leistungsfähigkeit, ihrem Sportengagement und der Problematik gesellschaftlicher Rollenverteilung.

Der zweite, empirische Teil dieser Arbeit wird durch meine Untersuchungshypothesen eingeleitet, um nachfolgend meine durchgeführte Untersuchung beim *Quelle Challenge* in Roth genauer zu beschreiben. Das Herausstellen, Einordnen und Diskutieren der gefundenen Ergebnisse in den Gesamtkontext dienen der Abrundung des empirischen Teils. Die abschließende Schlussbetrachtung stellt eine zusammenfassende Beurteilung und kritische Auseinandersetzung mit der Untersuchung dar und soll Ausblicke in die Zukunft ermöglichen.

2 Extremsport

2.1 Definition des Extremsportbegriffs

Was erhält in der heutigen Zeit nicht alles die neomodische Bezeichnung „extrem“ und „Extremsport“⁴? Für den einen ist die Marathondistanz von 42,195 km bereits extrem, der andere findet den 100 km Lauf von Biel völlig ‚normal‘ oder eine 10-fache Triathlon Distanz. Extrem ist nach *Gienger* (1999) all das, was die eigenen sportlichen Fähigkeiten übersteigt. Jeder Mensch befindet sich auf einem anderen physischen und mentalen Niveau und benutzt das Wort „extrem“ daher aus einem anderen Kontext. Sobald die eigene physische Leistung von anderen übertroffen wird, neigt der Mensch dazu, diese als extrem zu bezeichnen, da sie über der eigenen Marke liegt (7).

Als extrem sportlich vermag heute fast alles zu gelten, was den Rahmen des Üblichen sprengt. Unter den Begriff ‚Extremsport‘ lassen sich höchst unterschiedliche Bewegungsmuster wie beispielsweise das Bungee-Springen, das Ultra-Marathonlaufen oder das Free Solo-Klettern (ohne Seil) fassen. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Bewegungsform, Charakteristik und ihren unterschiedlichen Körperzuständen, scheint jedoch eine Zusammenfassung unter dem Begriff „Extremsport“ als unzureichend und verlangt eine entsprechende Kategorisierung extremer Sportarten (vgl. Clausen 2003, 17).

⁴ Eine Erläuterung der beiden Begriffe ‚Extrem‘ und ‚Sport‘ lässt sich folgendermaßen finden: EXTREM: „äußerst; übertrieben“: das Adjektiv wurde im 17. Jh. aus dem lateinischen „*extremus*“ „äußerste“ entlehnt. Abl. *Extrem*: „äußerster Standpunkt; Spitze; Übertreibung“ (DUDEN Herkunftswörterbuch 2001, 199) und SPORT: aus dem lat. ‚*disportare*‘ (sich zerstreuen, vergnügen), Sammelbezeichnung für die an spielerischer Selbstentfaltung und am Leistungsstreben orientierten Form körperlicher Betätigung. Diese Tätigkeiten werden meist um ihrer selbst willen und aus Freude an der Überwindung von Schwierigkeiten ausgeübt. (Der Sport Brockhaus 1989, 488)

Ein Versuch *Clausens* (2003, 19), den Extremsportbegriff mit klassischen Sportbegriffen wie ‚Mannschaftssport‘, ‚Rehabilitationsport‘ oder ‚Amateursport‘ zu vergleichen, führt ihn zu folgender Feststellung: bei dem Wort ‚Mannschaftssport‘ wüsste „jeder, dass stets mehrere Personen an der sportlichen Handlung beteiligt sein müssen“ (19); der Rehabilitationssport hätte „zwangsläufig etwas mit der Wiederherstellung eines früheren körperlichen Zustandes zu tun“ (ebd.) und Amateursportler würden ihren Sport nicht berufsmäßig betreiben. Der Extremsport hingegen lässt der Phantasie des Interpreten grenzenlosen Spielraum (ebd.).

Da es in der Literatur hinsichtlich des Extremsportbegriffs eine Vielzahl unterschiedlicher Strukturierungsversuche und Deutungsansätze gibt, fällt es schwer, den Überblick zu behalten. Um das Ausmaß der definitorischen Uneinheitlichkeit in der Literatur aufzuzeigen, sollen im Folgenden die m.E. bedeutsamsten Ansätze kurz vorgestellt und in Anlehnung an *Clausen* (2003) eine Kategorisierung extremer Sportarten unter Kapitel 2.2 vorgenommen werden.

Allmer (1998) fasst Extremsport als einen komplexen Begriff zu „Extrem- und Risikosport“ zusammen und verwendet diesen analog ohne dabei eine definitorische Abgrenzung der beiden Begriffe vorzunehmen. Er differenziert den Begriff lediglich anhand einer Einteilung in fünf verschiedene Kriterien. Zusammengefasst sind nach seiner Meinung für Extrem- und Risikosportaktivitäten „außerordentliche körperliche Strapazen, ungewohnte Körperlagen und –zustände, ungewisser Handlungsausgang, unvorhersehbare Situationsbedingungen und lebensgefährliche Aktionen charakteristisch“ (64).

Breuer und Sander (2003) unternehmen in „Die Genese von Trendsportarten“ einen Versuch, den Begriff Trendsport und die Vielzahl seiner ähnlich mit Sport im Zusammenhang stehenden Begriffe genauer einzugrenzen. Dabei differenzieren sie das System „Sport“ in acht verschiedene Rubriken, angefangen mit „Randsport“, „Funsport“, „Erlebnissport“ und „Abenteuersport“, weiter über die Unterscheidung zwischen „Risikosport“ und „Extremsport“, sowie die Eingrenzung zu „Boomsport“ und „Trendsport“ (40-41). Jedoch scheint eine

Auffächerung des Sportsystems, angesichts der Vielzahl an unterschiedlichen Begriffen, der allgemeinen Verwirrung nur förderlich. Sie trennen die Begriffe durch ihre Definitionen zwar voneinander, nehmen aber keine eigene Klassifizierung der einzelnen Sportarten vor. Stattdessen kritisieren sie *Görkes* (1995)⁵ Einteilung in vier Rubriken (Fun Sports, Trend Sports/Modern Sports, Soul Sports, Extreme Sports). Unter „Extreme Sports“ zählt dieser nur Sportarten, die sich durch die Passivität der Teilnehmer kennzeichnen, da sie nicht oder kaum aus eigener Kraft agieren.⁶ Extreme Ausdauersportarten wie Ultra-Marathon oder Ultra-Triathlon finden auch bei *Breuer und Sander* keine Berücksichtigung, ebenso extreme Sportarten, die von dem Ausübenden ein hohes Maß an körperlicher Fitness und Können erfordern (Eisklettern, Speedklettern, Apnoetauchen, Bergsteigen, Wildwasserkajak, u.a.), werden in keiner der genannten Rubriken erwähnt.

Egner und Kleinhans (2000) plädieren im Rahmen ihres Strukturierungsversuches für eine ähnliche Unterscheidung wie *Görke* (1995) in „Fun Sports“, „Soul Sports“, „Extreme Sports“ und „Thrill Sports“. Sie fassen die vier Begriffe zu der übergeordneten Kategorie der „Trend- und Natursportarten“ zusammen und unterscheiden diese nach den Kriterien „Zentrales Merkmal“, „Raumbezug“, „Raumwirkung“, „Training/Vorbereitung“ und „Risiko“. Während das „subjektive Erleben der eigenen körperlichen Grenzen“ (62) und das Grenzgängertum für sie die zentralen Merkmale des Extremsports sind, stellt der durch extreme und oft lebensgefährliche Situationen freigesetzte Kick für sie das übergeordnete Motiv des Thrill Sports dar. Jedoch sei eine eindeutige Zuordnung zu den Sporttypen nach Meinung der Autoren nicht immer möglich und es komme zu zahlreichen Überschneidungsbereichen (vgl. 57-63).

Opaschowski (2000) benutzt den Begriff „Extremsport“ als Titel für sein Buch „X-trem – der kalkulierte Wahnsinn: Extremsport als Zeitphänomen“ und setzt diesen Begriff im weiteren Verlauf durch die Bezeichnung „Extrem-, Risiko- und Trendsport“ (16) mit den beiden letztgenannten Begriffen gleich. Sowohl

⁵ Görke, T. (1995): Zukunftsprognosen für Trendsportarten: Systematik und Überblick. In: Breuer, G. & Sander, I. (Hrsg.): Die Genese von Trendsportarten. Im Spannungsfeld von Sport, Raum und Sportstättenentwicklung. Hamburg: Czwalina 2003, 50

⁶ zum Beispiel: Bungee-Jumping, Sky Surfing, Base Jumping, Body Flying etc. Die Bedeutung der Begriffe wird im weiteren Verlauf genauer erläutert.