

Abschlussarbeit
zur Erlangung des Bakkalaureus Artium/
Bachelor of Arts
in der Sektion Geisteswissenschaft der
Universität Konstanz
Fachgruppe Sportwissenschaft

**Die Bedeutung von Emotionen bei der
Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität**

1. Gutachter: Prof. Dr. Alexander Woll
2. Gutachter: Dr. Filip Mess

vorgelegt von: Rainer Kiefer
aus: Fröhnd-Stutz

Bearbeitungszeitraum: 01.08.2009 bis 16.09.2009

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	3
1. Einleitung	4
2. Was sind Emotionen?	5
2.1 Neurologie.....	6
2.2 Definitionen von Emotion	9
2.3 Handhabung des Begriffs Emotion.....	12
2.4 Die Beurteilung von Emotionen im Wandel der Zeit.....	15
2.5 Emotion und Motivation.....	17
2.6 Emotionale Intelligenz	19
3. Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität durch Emotionen	23
3.1 Die Rolle von Emotionen bei Entscheidungen über sportliche Aktivität.....	23
3.2 Emotions- und Gesundheitsforschung	26
3.3 Beispiele von Modellen in der Gesundheitsforschung.....	27
3.3.1 Soziale Kognitive Theorie	27
3.3.2 Theorie des geplanten Verhaltens	28
3.3.3 Vergleich von TPB und SCT.....	30
3.4 Emotionale Prozesse in der Handlungsrealisierung.....	32
4. Fazit	35
Literaturverzeichnis.....	37

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Die drei Faktorengruppen von Singer und Schachter (1962).....	7
Abb. 2: Menschliche Emotionen – Überblick.....	14
Abb. 3: Prospect Theory.....	25
Abb. 4: Aggregierte Korrelationen der TPB.....	31
Abb. 5: Möglicher Einfluss von Emotionen auf das Gesundheitsverhalten.....	33

1. Einleitung

Viele Menschen nehmen sich vor mehr Sport zu treiben. Einige von ihnen setzen Ihre Pläne in die Tat um, andere nicht. Woran liegt das? Welche Faktoren bestimmen, ob man sein Sportverhalten aufrecht erhält?

Um diese Fragen befriedigend zu beantworten, können Sportwissenschaftler bislang nur auf wenige Forschungsergebnisse zurückgreifen. Gerade die Ursachen für Sportaufnahme und Aufrechterhaltung von Sport sind bisher noch nicht befriedigend erforscht. Könnte man diese beiden Parameter besser voraussagen und genauer verstehen, würde sich großes Potential bieten die sportwissenschaftliche Forschung im Bereich des Gesundheitsverhaltens voran zu bringen. Selbstverständlich sind diese Begriffe auch aus gesundheitspolitischer und ökonomischer Sicht sehr bedeutend. Wüsste man exakter, aus welchen Beweggründen sich Menschen sportlich betätigen, könnte man die Anreize und das Marketing spezieller darauf ausrichten und gezielter steuern.

Auch für den Menschen an sich wäre es interessant zu wissen, welche (bewussten und unbewussten) Beweggründe ihn zum Sport animieren. Diese Motive können sehr mannigfaltig sein und deshalb ist nicht offensichtlich, welche Ergebnisse eine Forschung in dieser Richtung zu Tage fördern kann. Was hat den stärksten Einfluss auf unsere Entscheidung Sport zu treiben? Sind es Einstellungen, subjektive Normen, die wahrgenommene Verhaltenskontrolle oder andere Faktoren wie vergangenes Sportverhalten oder Emotionen? Ist Emotion ein Parameter der die gängigen Modelle zur Erklärung des Aktivitätsverhaltens entscheidend verbessert?

In dieser Arbeit werde ich mich mit dem Einfluss der Emotionen beschäftigen und darlegen wie diese entstehen und wie sie unser Verhalten in Bezug auf sportliche Aktivität beeinflussen. Emotionen können sehr vielfältig sein und sind überaus individuell. Ich werde mich hauptsächlich auf diejenigen beschränken, die lange anhalten oder sich

häufig wiederholen, sich somit auf einen Zeitraum von mehreren Wochen und Monaten beziehen.¹

Auf der Suche nach relevanten und gut evaluierten Theorien, die Sportverhalten am besten voraussagen können, wird man in der Psychologie fündig. Besonders zwei Theorien sollen in diesem Zusammenhang genannt sein und im zweiten Teil meiner Arbeit vertieft werden. Zum einen werde ich mich auf die Theorie des geplanten Verhaltens von Ajzen und Fishbein von 1986 beziehen. Dieses Modell versucht über die Absicht einer Person ihr Verhalten vorherzusagen.

In der zweiten Theorie wird versucht über die Selbstwirksamkeit und die Ergebniserwartung das menschliche Verhalten zu erklären. Sie heißt *Soziale Kognitive Theorie* und ist von Bandura 1977 entwickelt worden. Ziel ist es somit zu klären, ob man innerhalb dieser Theorien mit dem Faktor Emotionen höhere Korrelationen bekommen kann, um das Sportverhalten noch genauer vorhersagen zu können. Um dies besser verstehen zu können, müssen wir erst wissen was Emotionen eigentlich sind. Wo kommen Sie her? Was beeinflusst Sie?

Kapitel 1 wird sich mit diesen Fragen beschäftigen. Kapitel 2 wird die aktuelle Forschung, die sich mit dem Einfluss von Emotionen auf die Aufrechterhaltung von sportlicher Aktivität beschäftigt, genauer beschreiben.

2. Was sind Emotionen?

Der Begriff der Emotion hat seinen Ursprung bei Eugen Bleuler als Fachterminus (1857-1939). Heutzutage spielt die Emotion in unserer Alltagssprache und in unserem Leben eine bedeutende Rolle. Jeder kennt in den verschiedensten Lebensbereichen Emotionen wie Wut,

¹ In Bezug auf die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität ist es notwendig herauszufinden, welche Emotionen ständig und wiederholt (kumulierend) das Sporttreiben beeinflussen. Das Wort Emotion hat viele Bedeutungen (vgl. Kapitel 2.3). In diesem Kontext könnte man den Sachverhalt auch durch „Stimmungen“ beschreiben. Stimmungen unterscheiden sich von Emotionen und Affekten dadurch, dass sie als zeitlich länger erlebt werden. Stimmungen sind ein wichtiger Bestandteil der Motivation (vgl. Goleman, 2008).

Ärger, Trauer, Liebe, Freude und Besorgnis sowie ihren Einfluss auf unser Tun und unsere Befindlichkeit. Für den Umgang braucht man verschiedene Fähigkeiten und menschliche Kompetenzen, um beispielsweise auch bei Enttäuschungen weiterzumachen oder Gefühle auszudrücken sowie handzuhaben. Gerade dies sind auch bei der Aufrechterhaltung von sportlicher Aktivität wichtige Aspekte.

Goleman (2008) meint sogar, dass allgemein gesagt werden kann, dass die Grundhaltung des Lebens auf emotionalen Fähigkeiten beruht.

Doch es wird sich in diesem Kapitel zeigen, dass ein allgemeingültiger Gebrauch dieses Begriffes sehr schwierig ist und es deshalb auch zu Unklarheiten kommen kann. Ist dies im alltäglichen Gebrauch mit Sicherheit weniger schlimm, so kann dies in der Forschung zu erheblichen Problemen führen. Deshalb stellen die Bereiche der Definition und der genaueren Erklärung der Emotionen in dieser Arbeit einen wichtigen Teil dar. Dafür betrachten wir nun zuerst, wie Emotionen in unserem Körper entstehen und welche Prozesse neurologisch vonstattengehen. Dieses Gebiet kann im Rahmen dieser Arbeit nicht in allen Einzelheiten erklärt werden, ist aber dennoch bedeutend und für den Überblick gewinnbringend.

2.1 Neurologie

Durch die neurologische Wissenschaft konnten viele empirisch gesicherte Antworten auf Fragen der menschlichen Psyche gegeben werden. Im Folgenden sind die wichtigsten Erkenntnisse aufgeführt.

Das Wort „Emotion“ stammt vom Lateinischen (e)movere ((hinein)bewegen). Es bedeutet, dass jeder Emotion eine Tendenz zum Handeln innewohnt. Beispielsweise strömt bei Zorn Blut durch die Hände, was es erleichtert zur Waffe zu greifen oder zu schlagen (vgl. Goleman, 2008).

Vieles kann man auf die Evolution zurückführen, die den Emotionen eine zentrale Rolle in unserem Leben bzw. Überleben zugewiesen hat.

Jede Emotion weckt eine spezifische Handlungsbereitschaft. Wir erfahren einen Impuls, eine automatische Reaktion, die in unsere Nervenbahnen eingebrannt ist.

Die emotionalen Gewohnheiten sind somit ein wichtiger Aspekt. Der Körper reagiert auf jede Emotion ganz spezifisch und dieser Zustand hat seine Funktion, wie beim obigen Beispiel der Zorn. Außerdem kann man durch Hormonausschüttung wie Adrenalin einen Energieschub erhalten. Durch Lebenserfahrung und Kultur werden diese biologischen Handlungsbereitschaften noch zusätzlich geformt.

Nach Singer und Schachter (1962) ist ein subjektiv erlebtes Gefühl immer ein Ergebnis aus folgenden drei Faktorengruppen.

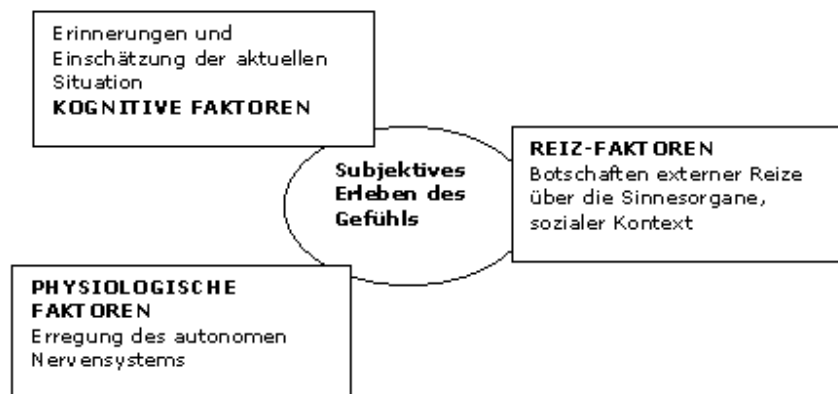


Abb. 1: Die drei Faktorengruppen von Singer und Schachter (1962) auf <http://www.psychophilo.at/content/psycho/emotion.html> am 20.08.09

Nach diesem Modell, das im Laufe der Zeit immer wieder ergänzt wurde, folgt einer Ereigniswahrnehmung im Normalfall eine Aktivierung des Wissens um dieses Erlebnis. Darauf folgt eine emotionale Einschätzung, was zu einer physiologischen Erregung führt. Nach der Wahrnehmung dieser Erregung erfolgt eine Attribution der Erregung auf die emotionale Einschätzung. Diese führt dann schlussendlich zur Emotion.

Im Folgenden betrachten wir modernere neurologische Erkenntnisse, die unter anderem aus bildgebenden Verfahren gewonnen wurden. Diese können auch den evolutionären Ursprung des Gehirns in den Grundzügen erklären.

Im Allgemeinen spricht man davon, dass dem Körper zwei Seelen, eine rationale (denkend, kann Gratifikationen aufschieben) und eine emotionale (impulsiv, folgt Begehren) innewohnen. Die Entwicklung bzw. das Wachstum des Gehirns kann sehr gut anhand der Evolution begutachtet und begründet werden.

Den primitivsten Teil stellt der Hirnstamm dar, in dem die grundlegenden Lebensfunktionen kontrolliert werden. Aus diesem haben sich die emotionalen Zentren gebildet. Aufgrund des Wachstums und der Anordnung der Schichten des emotionalen Gehirns, spricht man auch vom „limbischen System“, was im Laufe der Zeit verfeinert wurde. Die Bildung des Neokortex machte den Menschen dann aus; dort ist der Sitz des Denkens. Nun wurde eine Nuancierung des Gefühllebens möglich.

Das limbische System und der Neokortex sind eng verbunden. Dies ermöglicht dem limbischen System bei manchen Situationen oder Entscheidungen eine enorme Macht.

Bei emotionalen Explosionen überfällt sozusagen das limbische System den Neokortex. Der Ursprung hierfür liegt im Mandelkern (je einer in den Gehirnhälften), einem Zentrum im limbischen Gehirn.

Ein Mensch kann den Dingen keinerlei emotionale Bedeutungen mehr zumessen, wenn der Mandelkern abgetrennt ist (Affektblindheit). Jede Zuneigung, Leidenschaft, sogar Tränen hängen von ihm ab. Er überprüft ständig, ob einen was kränkt, stört oder fürchtet und leitet dann gegebenenfalls eine Reaktion ein.

Der meist bekannte Hippocampus, ein Gebilde im limbischen System, ist zuständig für das Kontextgedächtnis und der Mandelkern für die Gefühle. Das besondere ist eine gewisse Vorzugsstellung des Mandelkerns, was uns schnelle, manchmal jedoch „falsche“ Reaktionen erlaubt. Sensorische Signale gehen zum Thalamus und dort gibt es eine Verzweigung einmal zum Mandelkern und zum Neokortex. So kann der Mandelkern vor dem Neokortex reagieren, was sehr schnell passiert, jedoch ohne bewusste kognitive Beteiligung (Präkognitive Emotion).

Bei der emotionalen Reaktion, die vom Neokortex, genauer vom Präfrontallappen, im Mandelkern schließlich eingeleitet wird, handelt es sich um eine auf diese Situation feiner zugeschnittene, da die

Informationen genauer auf mehreren Ebenen verarbeitet und vollständig wahrgenommen wurden.

Die Reaktionen des Mandelkerns sind verknüpft mit ähnlichen früheren Erlebnissen. Hier spielen auch unbewusste Kindheitserinnerungen eine wichtige Rolle, da sich der Neokortex später ausbildet als Mandelkern und Hippocampus, was mitunter zu einem schwierigen Verständnis beitragen kann.

Eine Dämpfung vom Mandelkern und des limbischen Systems erfolgt durch den Präfrontallappen. Dadurch kann eine effektivere oder eine Neubewertung einer Situation erfolgen und analytischere oder angemessenere Reaktionen treten auf.

Dies geschieht vor allem im linken Lappen. Im rechten ist der Sitz von negativen Gefühlen. Ohne Präfrontallappen erfolgt keine emotionale Reaktion. Vereinfachend kann man sagen, der Mandelkern schlägt vor und der Präfrontallappen entscheidet die Reaktion.

Eine emotionale Entgleisung hat somit die Ursache im Mandelkern und im Ausbleiben der Aktivierung neokortikaler Prozesse, die dämpfen.

Außerdem kann noch erwähnt werden, dass der Mandelkern für emotionale Erinnerungen zuständig ist. (vgl. Goleman, 2008)

Die engen Verbindungen von limbischen System und Neokortex, Mandelkern und Präfrontallappen bedeuten, dass alle diese Instanzen vollberechtigt am Gefühlsleben mitwirken. Die Wirkungsweise ist nach Goleman (2008) maßgebend für die Steuerung unseres Gefühllebens.

2.2 Definitionen von Emotion

Nach den Erläuterungen der neurologischen Abläufe im Gehirn betrachte ich nun die in der Literatur bestehenden Definitionen von Emotion.

Die Ansichten, wie man *Emotion* definieren soll, sind teilweise sehr unterschiedlich. Kleinginna & Kleinginna (1981) geben einen Überblick an Definitionen von über 100 verschiedenen Autoren. Aus

unterschiedlichsten Begriffsbestimmungen werden hierbei häufig zitierte, anerkannte, aktuelle und für den sportlichen Bedarf nützliche aufgeführt.

Im Folgenden gebe ich einen kurzen Überblick von vier ausgewählten Autoren.

1. Nach Scherer (1990):

„Emotion ist eine Episode zeitlicher Synchronisation aller bedeutenden Subsysteme des Organismus, die 5 Komponenten bilden (Kognition, physiologische Regulation, Motivation, motorischer Ausdruck u. Monitoring/Gefühl), und die eine Antwort auf die Bewertung eines externalen oder internalen Reizereignisses als bedeutsam für die zentralen Bedürfnisse und Ziele des Organismus sieht.“ (Scherer, 1990, S.12)

2. Nach Schmidt-Atzert (1996):

"Eine Emotion ist ein qualitativ näher beschreibbarer Zustand, der mit Veränderungen auf einer oder mehreren der folgenden Ebenen einhergeht: Gefühl, körperlicher Zustand und Ausdruck." (Schmidt-Atzert, 1996, S.21)

3. Nach Meyer/Schützwohl/Reisenzein (1993):

"1. Emotionen sind Vorkommnisse von zum Beispiel Freude, Traurigkeit, Ärger, Angst, Mitleid, Enttäuschung, Erleichterung, Stolz, Scham, Schuld, Neid sowie von weiteren Arten von Zuständen, die den genannten genügend ähnlich sind.
2. Diese Phänomene haben folgende Merkmale gemeinsam: (a) Sie sind aktuelle Zustände von Personen; (b) sie unterscheiden sich nach Art oder Qualität und Intensität [...]; (c) sie sind in der Regel objektgerichtet [...]; (d) Personen, die sich in einem der genannten Zustände befinden, haben normalerweise ein charakteristisches Erleben (Erlebensaspekte von Emotionen), und häufig treten auch bestimmte physiologische Veränderungen (physiologischer Aspekt von Emotionen) und Verhaltensweisen (Verhaltensaspekt von Emotionen) auf." (Meyer, 1993, S.23f.)

4. Nach Lazarus (1991) sind Emotionen

“organisierte psychophysiologische Reaktionen auf Neuigkeiten über momentane Beziehungen [der Person] zu ihrer Umwelt. ‚Neuigkeiten‘ ist eine umgangssprachliche Bezeichnung für Wissen oder Überzeugungen über die Bedeutung der Person-Umwelt Beziehungen für das persönliche Wohlergehen. Die Qualität (z. B.

Ärger vs. Furcht) und die Intensität (die Stärke der Mobilisierung oder der motorisch-physiologischen Veränderung) der emotionalen Reaktion hängt ab von subjektiven Bewertungen – ich nenne sie kognitive Bewertungen – dieses Wissens in Bezug darauf, wie es auf kurze und lange Sicht um unsere Ziele steht, und von der auf diese Beziehung gerichteten Handlungstendenz. [...] Emotionen sind im Grunde organisierte kognitiv-motivationalrelationale Konfigurationen, deren Status sich mit Änderungen der Person-Umwelt Beziehung, wie sie wahrgenommen und bewertet wird, ändert.“ (Lazarus, 1991, S. 38)

Diese vier Definitionen zeigen untereinander schon Unterschiede auf. Bisher gibt es keine einheitliche Begriffsbestimmung. Auch Schmidt-Atzert (1996, S.18) bemerkt: „Bislang ist kein Konsens festzustellen, was man unter einer Emotion zu verstehen hat.“

Nach der Studie aller Definitionen definieren Kleinginna & Kleinginna (1981) Emotionen als

„ein komplexes Interaktionsgefüge subjektiver und objektiver Faktoren, das von neuronal/humoralen Systemen vermittelt wird, die (a) affektive Erfahrungen, wie Gefühle der Erregung oder Lust/Unlust, bewirken können; (b) kognitive Prozesse, wie emotional relevante Wahrnehmungseffekte, Bewertungen, Klassifikationsprozesse, hervorrufen können; (c) physiologische Anpassungen an die erregungsauslösenden Bedingungen in Gang setzen können; (d) zu Verhalten führen können, welches oft expressiv, zielgerichtet und adaptiv ist.“ (Kleinginna & Kleinginna, 1981 S. 355)

Die wichtigsten Unterscheidungspunkte liegen für mich darin, ob der Aspekt der Motivation in der Definition enthalten ist und wie stark das Mensch-Umwelt-Verhältnis betont wird. Gerade diese beiden Parameter grenzen die verschiedenen Definitionen im Wesentlichen untereinander ab. Die Kontroversen und die Uneinheitlichkeit in der Begriffsbestimmung machen somit die Notwendigkeit einer Angabe der zu Grunde liegenden Definition in den einzelnen Studien deutlich. Auch muss dies gerade für die Probanden im Vorhinein geschehen.

2.3 Handhabung des Begriffs Emotion

Die meisten Menschen benutzen das Wort „Emotion“ in ihrem alltäglichen Sprachgebrauch ganz selbstverständlich. Doch durch die uneinheitlichen Definitionen wurde deutlich, dass diese Handhabung nicht ganz so einfach ist und oft etwas Unterschiedliches gemeint ist, auch wenn es sich um Nuancen handelt. Darum beschäftigt sich dieses Kapitel mit der weitergehenden Beleuchtung der Emotionen.

In manchen Anschauungen werden Emotionen als eher unerwünscht angesehen. Rationales Handeln nach reiflicher Überlegung wird bevorzugt. Emotionen sind Handlungsdispositionen, die eng mit unserem Verhalten verbunden sind. Wie und in welcher Art und Weise sie dies tun ist für Laien und auch für Experten oft unklar.

Die Beschreibung der „Gefühlslage“ eines Menschen erweist sich als sehr komplex. Allein die allgemeingültige genaue Unterscheidung der Begriffe wie „Stimmung“, „Emotion“ und „Gefühl“ birgt große Schwierigkeiten. Wie schon in Kapitel 2.2 gibt es auch hier sehr viele begriffliche Ausdifferenzierungen.

Für die Emotion gilt, dass sie interindividuell auch in gleichen Situationen sehr unterschiedlich sein kann. Sie ist somit ein individuelles Phänomen und kennzeichnet das innere und äußere Erleben. Dies wurde in Kapitel 2.1 bereits erläutert.

Zusätzliche Komplexität bei der Beschreibung der emotionalen Befindlichkeit eines Menschen schafft deren Zusammensetzung aus kognitiven und affektiven Elementen. Emotionen sind biologische Reaktionen, die Gegebenheiten bewerten und Verhaltensmöglichkeiten eingrenzen. Dabei nehmen sie Bezug auf persönliche Vorstellungen und Wünsche. Wie auch schon in Kapitel 2.1 erwähnt finden die Vorgänge oft schon statt, bevor sie dem Menschen bewusst sind. Manchmal werden sie auch nie bewusst. Aus diesem Grund können Probleme in der empirischen Forschung entstehen, wenn Emotionen unbewusst in eine Entscheidung einfließen. (vgl. Kapitel 2.5)

Kortikale und subkortikale Mechanismen verarbeiten externe und interne Reize. Die kognitive Ebene dient als Auslöser von Emotionen. Die motivationale Ebene ist eher die Folge von Emotionen. Auf diesen, in Bezug auf die Aufrechterhaltung von sportlicher Aktivität, wichtigen Zusammenhang von Emotion und Motivation werde ich in Kapitel 2.5 noch weiter eingehen.

Es ist entscheidend zu beachten, dass intrapsychische Abläufe sehr enge Wechselwirkungen aufweisen. Deshalb ist eine abschließende Ausdifferenzierung der Einflüsse von Emotion und Motivation sehr schwer.

Meist sind Emotionen nach außen hin sichtbar oder machen sich physiologisch bemerkbar. Sie können z.B. Veränderungen der Mimik Gestik und der Pupillen, Muskelverspannungen, Zittern, Schweißausbrüche, schnelle Atmung oder erhöhte Herzfrequenz hervorrufen. Emotionen sind Frühwarnsysteme, die (soziale) Komplikationen verhindern sollen. Manchmal sind sie aber auch Auslöser derselben. Fehldeutungen sind in diesem Zusammenhang möglich und sind jedem Menschen bekannt. Eine Emotion kann als Zusammenspiel aus zahlreichen affektiven Erregungen gesehen werden, dies verdeutlicht die Komplexität der Emotionswahrnehmung für einen Außenstehenden, der versucht aus den Signalen seines Gegenübers Emotionen abzuleiten.

Gerade im interkulturellen Kontext sind Missverständnisse durch ungewohnte Mimik und Gestik nicht ausgeschlossen. Im Laufe der Evolution wurden Emotionen immer mehr dazu genutzt Anpassungsprobleme zu lösen und dem Menschen ein rasches und adäquates Handeln in einer Situation zu ermöglichen.

Die meisten, der uns bekannten Gefühle und die Vielfältigkeit der Emotionen verdeutlicht die folgende Abbildung.

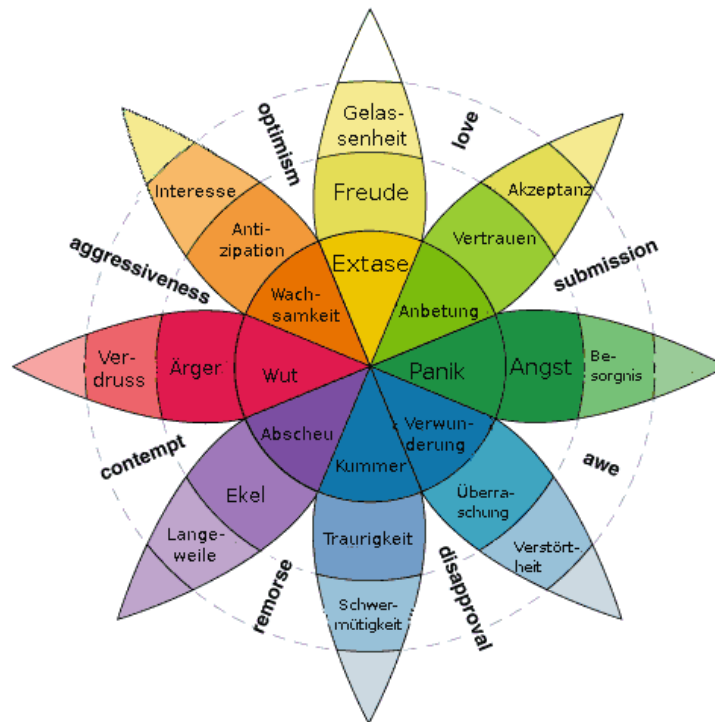


Abb. 2: Menschliche Emotionen - Überblick, auf <http://www.blv-sport.de/laufteam/news/2007/plutchik2.gif> am 12.08.09.

Hierbei wird deutlich, dass unterschiedliche Gefühle stark von der Intensität abhängen (Intensität zur Mitte hin stärker). Natürlich sind auch komplexe Kombinationen dieser Gefühle möglich. Gerade wenn man bedenkt, dass der Übergang von bewusst zu unbewusst fließend ist.

Die Psychologie beschäftigte sich lange mit negativen Emotionen, doch in den letzten Jahren gibt es immer mehr Forscher, die sich mit positiven Gefühlen und Glück beschäftigen. Gemütsbewegungen werden zunehmend als subjektive Erlebnisse angesehen, die in Kombination oder als Gegenpol zur Kognition stehen. Vier Dimensionen können diese Erregungen beschreiben:

1. Die Richtung: Gefühle können tendenziell angenehm sein oder unangenehm
2. Die Qualität: Ist das Gefühl mit einem Erlebnis verbunden, weckt es Aufmerksamkeit oder Ablehnung?

3. Das Bewusstsein: Es beschreibt wie stark die betroffenen Hirnareale aktiviert sind und wie stark es der Person bewusst ist, dass sie etwas fühlt.
4. Die Stärke: Sie beschreibt wie stark ein Mensch auf das Gefühl reagiert und erregt wird. Auch das Handeln, das durch die Emotion ausgelöst wird, spielt hierbei eine Rolle (vgl. Kroeber-Riel & Weinberg, 1999, S. 105f.).
5. Um die verschiedenen Aussagen zu vereinen, beziehe ich mich auf Carol E. Izard (1981), die drei Verhaltensebenen nennt, um Emotionen zu beschreiben und zu definieren: das subjektive Erlebnis, die neurophysiologischen Vorgänge und das beobachtbare Ausdrucksverhalten. Sie nimmt somit an, dass Emotionen eine körperliche, eine psychische und eine verhaltenssteuernde Komponente besitzen.

Wie auch schon zu Beginn dieses Kapitels deutlich wurde, ist die Beurteilung der Emotionen ebenfalls oft unterschiedlich. Wie sich diese Bewertung im Laufe der Geschichte änderte zeigt das nächste Kapitel.

2.4 Die Beurteilung von Emotionen im Wandel der Zeit

Emotionen beschäftigten Menschen schon immer. Philosophen und Wissenschaftler aller Zeiten und Kulturen versuchten Gefühle zu verstehen. Oftmals wurden Emotionen öffentlich als negativ bewertet. Meist stand im philosophischen Kontext der Verstand im Vordergrund, wie z.B. in der klassischen Antike (mit wenigen Ausnahmen, wie z. B. Epikur²) und im Mittelalter in Europa. Den Emotionen wurden häufig die Schuld an Ausschweifungen und Leiden der Menschen zugesprochen. Als ständiger Widersacher der Vernunft in philosophischen Diskussionen wurden Emotionen wenig geachtet. Zu Beginn der deutschen Aufklärung kam ein weiterer starker Verfechter der Vernunft hinzu.

² Griechischer Philosoph der Antike. Vater des epikureischen Lustbegriffs und Verfechter des von Horaz geprägten Ausdrucks „carpe diem“. In seiner Lehre standen die Lebensfreude und die Emotion im Vordergrund.

Immanuel Kant (1724-1804) sah die Vernunft als alleinigen Weg des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit an. Die Beherrschung der Gefühle stellte einen hohen kulturellen Leitwert dar. Bis heute beeinflusst der kategorische Imperativ von Kant und seine Philosophie das westliche Rechtssystem und die europäische und anglo-amerikanische Kultur (vgl. Windelband, 1993).

Auch die Psychologie als Wissenschaft beschäftigte sich anfangs kaum mit Emotionen und im Laufe der Zeit zuerst, wie erwähnt, mit den negativen Emotionen. Daraus entwickelte sich später die Emotionspsychologie als eigene Fachrichtung. In der modernen Emotionspsychologie geht man mit Hilfe neurobiologischer Erkenntnisse davon aus, dass Emotion und Kognition nicht unabhängig voneinander sind. Nach Untersuchungen an Neurologie-Patienten, bei denen ein bestimmter Abschnitt des präfrontalen Cortex beschädigt wurde, zeigten sich erstaunliche Phänomene: Ihr Verstand war unbeeinträchtigt, aber die Patienten konnten schlechter persönliche Entscheidungen treffen. Es wurde somit die Schnittstelle von Emotion und Rationalität getroffen. Hierzu verweise ich auf Kapitel 2.1, wo der Zusammenhang von präfrontalen Cortex und limbischen System bzw. Mandelkern aufgezeigt wurde.

Nach Abschluss dieser Untersuchungen war klar, dass Vernunft und Emotion sich gegenseitig abstimmen. Sie stehen also in einem komplementären Verhältnis (vgl. Goleman, 2008, S. 48).

Aus diesem leitet sich die Idee der emotionalen Intelligenz ab, der in der heutigen Zeit immer mehr Beachtung zukommt und auf die ich in Kapitel 2.6 noch genauer eingehen werde.

Nach Ansicht von Goleman (2008) arbeiten bei Entscheidungen die Emotionen mit der Rationalität Hand in Hand. Die Erinnerung an Gefühle, welche wir in unserem Leben hatten, hilft uns beispielsweise Entscheidungen leichter zu treffen und im Vorhinein gewisse Wahlmöglichkeiten schon auszuschließen und andere zu betonen.

Damasio (2000) zeigt auf, dass die Logik bei unseren Emotionen eine Rolle spielt. Und andersherum spielt die Emotion eine Rolle bei unserer Logik (vgl. Damasio, 2000).

Die Gegenseite gilt nach Schierl (2001). Nach ihm sind Emotionen stets in die Kognition involviert. Somit kann man sagen, dass das Denken nie ohne Beteiligung von Gefühlen geschieht (vgl. Schierl, 2001, S.119).

2.5 Emotion und Motivation

Um den Einfluss von Emotionen auf die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität zu untersuchen ist es wichtig zu verstehen wie Emotion und Motivation sich gegenseitig beeinflussen. Diese beiden Begriffe hängen sogar sehr eng miteinander zusammen und bedingen einander. Die genaue Herkunft von Emotion und Motivation in einem gegenseitigen Kontext beruht auf innerpsychischen Vorgängen, die bislang nicht gänzlich erklärt werden können.

Erklärungsversuche und Abgrenzungen werden meist stark vereinfachend dargestellt und sind allgemeingültig nahezu unmöglich.

Vorwiegend wird Motivation als Aktionstendenz beschrieben, die auf inneren Reizen beruht. So lösen z.B. Hunger und Durst Motivation aus. Emotionen hingegen werden zumeist die Abhängigkeit von äußeren Reizen zugesprochen. Die Gemeinsamkeit beider Gesichtspunkte besteht darin, dass sie in einem Kontext von Annäherung und Vermeidung stehen. Diese Dimension führt bisweilen bis hin zu Flucht oder dem Drang einer Situation näher zu kommen. In jedem Falle steht die Schutzfunktion im Vordergrund und es soll vermieden werden, dass der Körper Schaden nimmt.

Aus biologisch adaptiver Sicht geht es um die flexible Nutzung von Umweltressourcen und um die Erreichung persönlicher Ziele. Die Art und Weise dieser Ausnutzung ist stark von der individuellen Erfahrung abhängig.

Solch zeitnahe Reaktionen, wie auch Reflexe, laufen unbewusst ab. Dies bleibt aber nicht die ganze Zeit so. Wenn die neokortikalen Bereiche

beteiligt werden, dann kommt Bewusstsein zustande. Dies geschieht einige Millisekunden später. Erst dann kann das Geschehene verbalisiert werden. Emotionale und motivationale Wahrnehmung ist also in diesem Sinne eine Frage der Zeit.

Motivation und Emotionalität beinhalten beide Aktivierung und Erregung. Schönplugh und Schönplugh (1995) beschreiben den Unterschied wie folgt:

„Die Motivation ist der konstruktiv zu nennende Anteil an der Erregung, sie fließt der zielgerichteten Handlung zu. Sie kommt in Phänomenen wie Willensstärke und Konzentration zum Ausdruck. [...] Die Emotion ist eine Art Bewertung; sie wird zum Teil als eher destruktiv bezeichnet. Ob die Emotionalität einer Leistung schadet oder sie fördert, hängt von der Stärke ab. Starke Emotionen, etwa heftige Angst, beeinflusst in der Regel die Leistung, während bei schwacher Emotion nicht unbedingt von einer Leistungsbeeinträchtigung ausgegangen werden kann.“
(vgl. Schönplugh & Schönplugh, S.35)

Motivation und Emotion sind beide stark an Triebe, Bedürfnisse und Absichten gebunden. Es ist wichtig diesen Gesichtspunkt zu bedenken, wenn man Studien untersucht, die sich mit Emotionen beschäftigen und deren Einfluss auf Sportverhalten untersuchen. Gerade wenn versucht wird den emotionalen Einfluss von anderen Faktoren wie vergangenes Sportverhalten, Einstellungen, subjektive Normen oder wahrgenommener Verhaltenskontrolle abzugrenzen. Es ist natürlich ein Problem, wenn diese unterschiedlichen Faktoren teilweise untereinander abhängig sind. Somit erhöht sich die Komplexitätsanforderung an solche Forschungen deutlich. Inwiefern Motivation und Emotion in bestimmten Studien unterschieden werden können ist oft nicht deutlich genug akzentuiert.

Ein anderer interessanter Aspekt ist der Ansatz Emotion und Motivation als Mangelzustände anzusehen. Die Regulation der Handlung soll diese Mangelzustände beseitigen. Mit Hilfe dieser Herangehensweise könnte man sportwissenschaftliche Probleme auch betrachten (vgl. Schönplugh & Schönplugh, 1995).

Entscheidend bei diesem komplexen Thema ist die innere und äußere Wahrnehmung und ein hoher Grad Sensibilisierung. In diesem Sinne spricht man heutzutage immer mehr von emotionaler Intelligenz, wenn es darum geht Situationen zu verstehen, zu analysieren und intelligent zu nutzen. Diesen Begriff werde Ich im nächsten Kapitel erläutern.

2.6 Emotionale Intelligenz

Wie wir jetzt schon in den verschiedenen Ansatzpunkten dieser Arbeit gesehen haben, ist eine genaue Ab- bzw. Eingrenzung der Emotionen mit großen Schwierigkeiten verbunden. Eine umfassendere Sichtweise ist die von Goleman (2008) geprägte „Emotionale Intelligenz“. In die wissenschaftliche Diskussion wurde dieser Begriff ursprünglich von Peter Salovey und John D. Mayer eingeführt in einer Veröffentlichung in der Fachzeitschrift „Imagination, Cognition and Personality“. Sie definieren Emotionale Intelligenz wie folgt:

„Emotional Intelligence is the subset of social intelligence that involves the ability to monitor one`s own and other`s feelings and emotions, to discriminate among them and to use this information to guide one`s thinking and actions” (Salovey & Mayer, 1990, S. 189).

Die Emotionale Intelligenz, kurz auch EQ genannt, ist ein immer wichtiger werdender Bereich, der in allen Lebenslagen seine Anwendung findet und auch auf den Sport bzw. die Aufrechterhaltung von sportlicher Aktivität offensichtlich bezogen werden kann.

Die emotionale Intelligenz ist von der akademischen Intelligenz unabhängig. Überdies lässt sich vorwegnehmend sagen, dass und darin sind sich alle einig, die wichtigsten emotionalen Kompetenzen erlernbar sind (vgl. Gardner, 1993).

Nach Goleman (2008) ist emotionale Intelligenz definiert als „die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen, uns selbst zu motivieren und gut mit Emotionen in uns selbst und in unseren Beziehungen umzugehen.“ (vgl. Goleman, 1999, S. 387).

Die dafür benötigten Eigenschaften und menschlichen Kompetenzen sind auch gerade diese, die für eine dauerhafte sportliche Aktivität von Nöten sind. Dazu gehören beispielsweise unter anderem auch bei Enttäuschungen weiter zu machen, Impulse zu kontrollieren, Gratifikationen hinauszuschieben, die eigenen Stimmungen zu regulieren, hoffen, Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis, Selbstbeherrschung, aber auch Konfliktlösung sowie Kooperation. Hierbei ist auch der gesellschaftliche Aspekt mit einbezogen (Kommunikation, Freude im Umgang mit Anderen, Kompromisse).

Je nach Rahmenbedingungen oder Sportart müssen die Eigenschaften bzw. Kompetenzen verschieden ausgeprägt sein.

Für einen Läufer beispielsweise sind die Bereiche der Selbstbeherrschung, Eifer, Beharrlichkeit und die Fähigkeit sich selbst zu motivieren viel wichtiger als Kooperation oder Konfliktlösung, wohingegen diese bei einem Fußballspieler ungemein mehr Bedeutung haben können.

Emotionale Intelligenz ist, kurz gefasst, die Fähigkeit, mit sich und seinen Mitmenschen erfolgreich umzugehen. Sie ist das Ergebnis von Erziehung, Erfahrungen und der Bereitschaft, das persönliche Verhalten einem sich verändernden Kontext anzupassen (vgl. Steiner, 2006).

Auch nach dieser Definition liegt die Vermutung nahe, dass es emotional intelligenten Leuten einfacher fällt sportliche Aktivität aufrecht zu erhalten. Sie besitzen demnach das Handwerkzeug, um den verschiedenen „Verlockungen“, die zur Aufgabe führen können, zu trotzen.

Auch die sozialen Aspekte spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Die fünf Bereiche der emotionalen Intelligenz nach Goleman (2008) sind meiner Meinung nach auch wieder problemlos auf den Sport übertragbar.

1. Die eigenen Emotionen kennen (Selbstwahrnehmung)
2. Emotionen handhaben
3. Emotionen in die Tat umsetzen
4. Empathie
5. Umgang mit Beziehungen

Das Grundlegende bei der emotionalen Intelligenz ist die Selbsterkenntnis (1.), dass Emotionen erkannt und benannt werden können. Sind einem manche Dinge oder Verhaltensmuster bewusst, so ist ein ganz anderer Umgang damit möglich.

Ist dies geschafft, so kann die Regulation von Emotionen gelernt werden. Durch den großen Einfluss der Emotionen auf unser Gehirn, ist der nächste Schritt zur emotionalen Intelligenz, seine Gefühle für sich einzuspannen und zu nutzen (3.). Die verheerende Wirkung emotionaler Not auf die geistige Klarheit ist eindeutig bewiesen.

Eine positive Motivation (Mobilisierung von Gefühlen der Begeisterung des Eifers und der Zuversicht) sowie Ausdauer, auch bei Rückschlägen sind sehr wichtig, wenn man weiterkommen will. Auch hier gelten diese Aussagen gerade wieder im Sport.

Angst löst beispielsweise bei vielen negative Gedankengänge aus („das schaffe ich nicht“). Die einen kommen damit nicht zurecht und können ihre Leistung nicht bringen, die anderen (so genannte Prüfungstypen) schaffen gute Ergebnisse, evtl. gerade auch wegen dem Stress. Letztere sind fähig ihre Emotionen für sich einzuspannen.

Hoffnung bzw. Zuversicht ist ebenfalls ein wichtiger Erfolgsfaktor. Sie ist die Überzeugung, sowohl den Willen, als auch die Möglichkeit zu haben, seine Ziele zu erreichen. Der Optimismus ist damit eng verwandt. Er ist der Glaube, dass alles sich zum Guten wenden wird.

Die emotionale Selbstbeherrschung (einem Impuls widerstehen) ist die grundlegendste Eigenschaft. Ohne sie schafft man das Meiste nicht, weder eine Diät, noch eine länger andauernde sportliche Aktivität, geschweige denn ein Studium. Der so genannte „Marshmallow-Test“, zeigte später bei den getesteten Kindern emotionale und soziale Unterschiede (vgl. Goleman, 2008). (Unabhängig von ihrem IQ hatten die Kinder, die widerstehen konnten, eine höhere intellektuelle Leistungsfähigkeit. Hier steckt ein zu beachtender Punkt drin. Der IQ selber ist unveränderbar, aber emotionale Fähigkeiten, wie die Impulskontrolle und das Verstehen dessen, was in einer sozialen

Situation verlangt wird, ist erlernbar und somit kann man Einfluss auch auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit nehmen.)

Das Fließen (bedeutet ungefähr eine Spitzenleistung erbringen) ist vor allem auch Sportlern bekannt. Sich auf das Fließen einlassen zu können ist die höchste Form von emotionaler Intelligenz.

Es ist eine Art Selbstvergessenheit, ohne grübeln und sorgen. In dem Moment besteht keine Erfolgsorientierung, sondern reine Freude am Tun. Es wurde herausgefunden, dass jeder mehr Erfolg hat, wenn man häufiger in den Zustand des Fließens kommt. Das geschieht dann, wenn die Leistung der Begabung entspricht. Es folgt, dass man mehr von der Tätigkeit angezogen ist.

Zu Viertens kann man sagen, dass die Selbstwahrnehmung die Grundlage für Empathie ist. Je offener man für die eigenen Emotionen ist, desto besser kann man die Gefühle der anderen deuten. Sie stellt einen wichtigen Bestandteil der emotionalen Intelligenz und der Menschlichkeit dar.

Für die Kunst der Beziehungen, für die soziale Welt und für interpersonale Kontakte braucht man hauptsächlich zwei emotionale Fähigkeiten, die Selbstbeherrschung und die Empathie.

Und wo spielen diese genannten Punkte eine entscheidende Rolle, wenn nicht im Sport.

Emotionale Intelligenz schließt ein, dass man den emotionalen Austausch zu steuern weiß (5.). Emotionen sind ansteckend und haben Konsequenzen auf die Umwelt. Begegnungen zwischen Menschen haben immer Auswirkungen auf alle Beteiligten.

So können ein nicht unwesentlicher Grund für die Aufrechterhaltung von sportlicher Aktivität die sozialen Kontakte sein. Jeder weiß wahrscheinlich von sich selber, dass man viel lieber irgendwohin geht, wenn man sich in dem sozialen Umfeld aufgehoben fühlt. Zur Verbesserung, Pflege oder Aufrechterhaltung ist die emotionale Intelligenz bedeutend.

Die emotionale Intelligenz ist nach Goleman somit eine übergeordnete Fähigkeit, von der es abhängt, wie gut wir unsere sonstigen Fähigkeiten, darunter auch den reinen Intellekt, zu nutzen verstehen.

Ist man in emotionaler Hinsicht geschickt, so hat man viele Vorteile im persönlichen, gesellschaftlichen und sportlichen Leben.

Inwiefern sich eine hohe emotionale Intelligenz und somit eine gute Kontrolle der eigenen Emotionen auf die Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität auswirkt zeigt das nächste Kapitel.

3. Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität durch Emotionen

Dieses Kapitel soll zeigen, welche Studien zur Sportverhaltensänderung Emotionen einbeziehen und inwiefern aktuelle theoretische Ergebnisse aus der Emotionsforschung in Forschungen und Studien zur Sport- und Gesundheitsförderung einfließen. In der Beschreibung der genannten Studien ist der aktuelle Forschungsstand mit einbezogen.

3.1 Die Rolle von Emotionen bei Entscheidungen über sportliche Aktivität

Betrachtet man die Forschungsergebnisse zur Sport- und Gesundheitsverhaltensänderung, so zeigt sich, dass diese sich hauptsächlich auf Rational-choice-Modelle beziehen. Diese evaluieren vorwiegend kognitive Determinanten für das Verständnis von Entscheidungen im sportlichen Kontext (vgl. Göhner & Fuchs, 1997). Doch diese Entscheidungen sind nicht allein vom Ergebnis, also von einer Kosten-Nutzen-Rechnung, abhängig. Bedeutend ist auch die Basis der Entscheidung (vgl. Kahnemann, 2003). Dieser Ausgangspunkt ist nicht rein kognitiv dominiert. Wie in Kapitel 2 beschrieben wurde, eilen Emotionen den Entscheidungen voraus.

Viele Menschen nehmen sich vor Sport zu treiben. Doch einigen gelingt es nicht die Absicht langfristig in die Tat umzusetzen. Man könnte sagen, sie schaffen es nicht gegen den „inneren Schweinehund“ anzukommen. Die Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegen innere und äußere Hürden hinweg eigene Absichten durchzusetzen, nennt man Resilienz. Entscheidend für diese Resistenz gegenüber Faktoren, die das Sporttreiben beeinträchtigen, sind Bewältigungskompetenzen. Mit ihnen sind erschwerende Bedingungen, neue Herausforderungen und Krisen zu meistern. Zu diesen Kompetenzen zählt man Intelligenz, Attribution, Sinnfindung, Problemlösefähigkeit, Kohärenz erleben³, Moral, Weisheit und eben emotionale Intelligenz (vgl. Baumann, Rotter, Linden, 2009, S. 82).

Salovey et al. (2000) fanden heraus, dass Entscheidungen im Gesundheitsverhalten von der Stimmungslage des Menschen abhängen. Eine positive Grundstimmung erhöht die Resilienz und fördert das Erkennen von Gesundheitsrisiken. Eine angemessene Reaktion auf diese Risiken ist mit einer glücklichen Grundstimmung somit wahrscheinlicher. In diesem Zusammenhang werden Ergebnisse von Kahneman und Tversky (1979) angefügt, die in der *Prospect Theory* zusammengefasst sind. Die Psychologen fanden heraus, dass bei der Betrachtung der zu erwartenden Wirkungen einer Entscheidung die möglichen negativen Konsequenzen deutlich stärker bewertet werden, als die möglichen positiven Resultate, wenn es möglich ist die Effekte zu vergleichen.

Die folgende Abbildung veranschaulicht dieses Modell.

³ Drei Dimensionen konstituieren dieses Kohärenz erleben: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit.

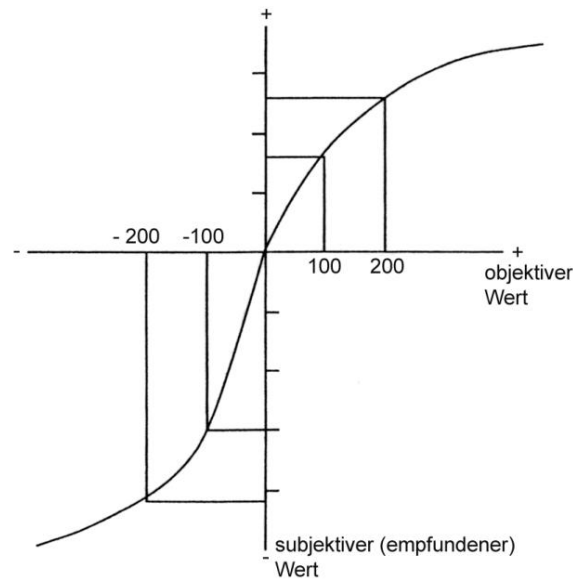


Abb.3: Prospect Theory, in Mark Schweizer (2005), *Kognitive Täuschungen vor Gericht*, Dissertation, Zürich.

Das dargestellte Modell stammt aus der Wirtschaftspsychologie und somit ist mit objektivem Wert meist Geld gemeint. Im sportlichen Kontext kann man den objektiven Wert z.B. mit Erfolg, sozialen Kontakten, Gesundheit, größerer Muskelmasse oder Glücksgefühl definieren (Mehrwert durch Sport). Hat ein Mensch, der vor hat Sport zu treiben, Befürchtungen negative Ereignisse (z.B. schlechtes Wetter, Verletzung, Misserfolg) könnten beim und durch den Sport eintreten, werden diese Erwägungen stärker gewichtet als Überlegungen, die sich auf Positives wie Erfolg, Gesundheit oder Spaß beziehen.

Die Angst nach dem Sport das Gefühl zu haben, die investierte Zeit nicht zufriedenstellend genutzt zu haben wird also stärker bewertet als die Vorfreude auf einen möglichen Mehrwert durch Sport bei Menschen. Ein sportlicher Erfolg, der objektiv beispielsweise auf einer Skala mit 200 bewertet wird, wäre bei einem Betrag von 250 (subjektiver Wert) angesiedelt. Eine Niederlage mit einer Bewertung von 200 wäre im Vergleich dazu einem Betrag von über 400 zugeordnet (vgl. Hirt & McCrea, 1999).

Da die Möglichkeit einer sogenannten objektiven Bewertung von sportlichem Erfolg nicht bewiesen ist, lässt sich diese Theorie nicht in allen Belangen ohne Weiteres von der Ökonomie auf den Sport

übertragen. Die zugrunde liegenden psychologischen Überlegungen sind aber trotzdem hilfreich, um den Einfluss von Emotionen auf die Entscheidung Sport zu treiben besser zu verstehen.

So ist beispielsweise aus der Lernforschung bekannt, dass negative Emotionen wie Ängstlichkeit oder Besorgnis die Lernmotivation und das Interesse des Individuums mindern (vgl. Kapitel 2.6). Zudem beeinträchtigen diese Emotionen den Einsatz von Problemlösestrategien (vgl. Pekrun & Hofmann, 1999). Positive Emotionen hingegen haben einen ganz anderen Einfluss auf die Umsetzung von Intentionen. Mohiyeddini und Bauer (2007) führen verschiedenste empirische Befunde auf. Diesen zufolge verbessern positive Emotionen die Problemlösestrategien und erhöhen die Effizienz von Entscheidungsverläufen (vgl. Isen, 1993).

Erkenntnisse der Motivationspsychologie zeigen in vielen Beispielen, dass Ziele, mit höherer Wahrscheinlichkeit erreicht werden, wenn sie selbstbestimmt sind. Sie werden somit mit mehr Anstrengung und einer höheren Resilienz bei besserem Wohlbefinden verfolgt. Sportliche Aktivität kann meist selbstbestimmt aufgenommen und abgebrochen werden. Somit ist auch dieser Aspekt zu berücksichtigen, wenn man den Einfluss von Emotionen auf körperliche Aktivität erklären will (vgl. Schlicht, 2006).

3.2 Emotions- und Gesundheitsforschung

Ryff und Singer (2003) fassen aktuelle Ergebnisse der Emotionsforschung zusammen und geben fünf Empfehlungen, die man in der Forschung im Bereich von Sportverhalten und Emotion beachten kann.

(1) So sollten stets die emotionsauslösenden Stimuli mit in Betracht gezogen werden. Dazu ist notwendig die Situation mit zu betrachten, in denen jene Emotionen auftauchen.

(2) Kategoriale Emotionsmodelle sollten verstärkt in Kombination mit modernen dimensional Modellen beachtet werden. In diesem Kontext

ist es wichtig zu erkennen, dass das Erleben von Situationen häufig von vielen auch gleichzeitig auftretenden Emotionen gekennzeichnet ist.

(3) Emotionales Erleben weist sehr starke interindividuelle Differenzierungen auf. Wenn phänomenologische Beurteilungen gezielt auf neurologische Erkenntnisse bezogen werden (und andersherum), dann könnten diese Differenzierungen im Erleben von Menschen besser verstanden werden.

(4) In zahlreichen Untersuchungen wird das Hauptaugenmerk auf kurze emotionale Begebenheiten gelegt. Wenn aber Gesundheitsparameter untersucht werden sollen, dann ist es bedeutsam wiederholte oder chronische Emotionen zu betrachten. Entscheidend ist die Kumulation dieser Emotionen.

(5) Beim Betrachten des Zusammenspiels von positiven und negativen Emotionen könnte man bemerken, dass diese positiven und negativen Emotionen in gleichem Maße die Gesundheit beeinflussen. Das gesundheitsprotektive Potenzial dieser emotionalen Zustände könnte so besser abgeschätzt werden (vgl. Brand & Schlicht, 2007).

Mit diesen Empfehlungen im Hinterkopf betrachte ich im Folgenden bekannte Studien der Sport- und Gesundheitsforschung, die versuchen mit Hilfe der Einbeziehung von Emotionen Sport- und Gesundheitsverhalten besser voraussagen zu können.

3.3 Beispiele von Modellen in der Gesundheitsforschung

3.3.1 Soziale Kognitive Theorie

Sozial-kognitive Theorien und Modelle können darstellen wie und unter welchen Umständen gewisse Variablen die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität beeinflussen (vgl. Lippke & Wiedemann, 2007). Bandura (2004) versucht über die Selbstwirksamkeit und die Ergebniserwartung das menschliche Verhalten vorherzusagen. In der sogenannten *Sozial-kognitiven Theorie* (Social-Cognitive Theory – SCT) von Bandura (2004) bezieht sich die Ergebniserwartung hierbei auf die Folgen, die man durch das Verhalten erwartet. Selbstwirksamkeit beschreibt die Kontrolle über bestimmte Bereiche der eigenen Umwelt, um die geplanten Ziele zu

erreichen. Diese Theorie berücksichtigt auch mögliche Hindernisse und unterstützende Faktoren, wie verfügbare Zeit und soziale Unterstützung. Nach Bandura (2004) haben diese Handlungs-Ergebniserwartungen drei Komponenten - die physische („Sport macht meine Muskeln größer“), die soziale („ich bin Teil eines Teams“) und die selbst-evaluative („ich freue mich über meine Leistung“). Die Intentionsbildung ist hiernach auch abhängig von soziostrukturellen Variablen (Erreichbarkeit von Sportangeboten). Die SCT zieht kurzfristige und langfristige Intentionen in Betracht („ich habe vor heute/in Zukunft wandern zu gehen“).

Für die Herkunft von Selbstwirksamkeitserwartungen sieht Bandura (2004) folgende Quellen: Die Erfahrungen des Individuums, verbale Verstärkung, Nachahmung sowie körperliche und geistige Zustände (vgl. Lipke & Wiedemann, 2007). Im späteren Vergleich mit dem folgenden Modell wird die SCT in bestimmten Bereichen noch näher beschrieben.

3.3.2 Theorie des geplanten Verhaltens

Die *Theorie des geplanten Verhaltens* (*Theory of Planned Behaviour – TPB*) stammt von Ajzen und Fishbein (1991). Dieses Modell versucht über die Absicht einer Person ihr Verhalten vorherzusagen. Diese Absicht wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Diesbezüglich werden die *Einstellung* zu dem geplanten Verhalten, die *subjektive Norm* (sozialer Druck) und die *wahrgenommene Verhaltenskontrolle* in Betracht gezogen. In diesem Modell wird angenommen, dass die Wahrscheinlichkeit für die Ausübung von Sport bei Personen mit der entsprechenden Intention höher ist als bei Personen ohne diese Intention.

Die *Einstellung* bezieht sich auf die subjektive Gesundheitsverhaltensbewertung. Im erweiterten Sinne entspricht dies somit der Valenz der Anregung zum gesunden Verhalten. Die *subjektive Norm* hingegen ist abhängig von den Ansprüchen der sozialen Umwelt an das eigene Gesundheitsverhalten. Ein Beispiel hierfür ist die beste Freundin, die immer wieder dazu auffordert, das Rauchen endlich aufzugeben und öfter Laufen zu gehen. Die *wahrgenommene Verhaltenskontrolle* beruht auf der Überzeugung, dass man selbst, durch eigene Ressourcen, Leistung und gute Gelegenheiten, die eigenen

Handlungen kontrollieren kann. Dies impliziert eine Selbstwirksamkeitserwartung und beschreibt in diesem Sinne ein Erwartungskonzept innerhalb der Theorie des geplanten Verhaltens.

Durch dieses Modell lassen sich viele Verhaltensweisen im Gesundheitskontext vorhersagen und erklären (vgl. Schüler, 2009).

Das Gesundheitsverhalten und die Konstrukte der TPB ergeben eine gemeinsame Varianz von ca. 30% (vgl. Schlicht & Brand, 2007, S. 101).

Die Theorie des geplanten Verhaltens kann, wie verschiedene andere Modelle zur Vorhersage des Sportverhaltens, sehr gut Intentionen vorhersagen. Die prädiktive Leistung nimmt aber ab bei der Vorhersage des Verhaltens, das durch die Intentionen zu erwarten ist. Man spricht hierbei von einer *Intentions-Verhaltens-Lücke* (vgl. Mohiyeddini & Bauer, 2007). Für die Erklärung dieses Phänomens gibt es verschiedene Ideen. Unter anderem spielen hierbei die zeitliche Distanz von Intention und Verhalten, interne und externe Hindernisse (z.B. Angst, weiter Weg zur Sportstätte) und Gewohnheiten eine Rolle (vgl. Schwarzer, 2004). Diese Ideen berücksichtigen nur kognitive Variablen. Um die *Intentions-Verhaltens-Lücke* auf eine andere Weise zu verkleinern erweiterten Mohiyeddini und Bauer (2007) die Modellannahmen der TPB mit emotionalen Variablen. Dadurch erhielten sie eine bessere prädiktive Leistung des Modells als durch die Erweiterung mit kognitiven Variablen. In einer Studie mit 273 Probanden erreichten sie einen Zuwachs der Varianzaufklärung von 12% gegenüber einem klassischen Modell der TPB mithilfe der Variable Emotion.

Zudem wurde in dieser Studie die aufgestellte Hypothese empirisch unterstützt, dass Intentionen mit emotionalen Reaktionen zusammenhängen, die auf das Trainingsverhalten Einfluss nehmen. Die Forscher bezeichnen dies als Mediatorfunktion von Emotionen. Es ist allerdings zu beachten, dass dieser Studie zahlreiche Limitierungen zugrunde liegen. Kritisiert werden könnten u.a. die Messinstrumente, die Stichprobe und die Modellspezifikation. Zudem wurden z.B. Trainingsabbrecher nicht berücksichtigt (vgl. Mohiyeddini & Bauer, 2007). Dennoch zeigt diese Studie, dass bei der Erklärung und Vorhersage von sportlicher Aktivität Emotionen stärker berücksichtigt werden sollten. Eine

Erweiterung der Modelle durch die Variable Emotionen kann und sollte durch moderne Erkenntnisse der Emotionspsychologie besser legitimiert werden. So schlägt auch Brand (2006) vor die affektive Einstellungskomponente als zusätzlichen Faktor zur TPB hinzuzufügen.

Besonders die Frage der Zusammenhänge von Emotion, Intention und Verhalten kann immer besser beantwortet werden. Deutlich erfolgreicher schafft es die Wissenschaft (in den letzten 20 Jahren) zu verstehen, wie Emotionen die Entstehung oder Beendigung eines Verhaltens erklären können. Wie bereits in Kapitel 2 gezeigt wurde schaffen moderne bildgebende Verfahren immer mehr Informationen, die zu neuen Erkenntnissen in der Emotionspsychologie führen und somit auch in der Sportwissenschaft Verwendung finden können.

Metaanalysen zeigen auf wie gut bisherige Modelle zur Erklärung und Vorhersage von Sportverhalten geeignet sind. Diese Theorien basieren auf den Erkenntnissen der Psychologie und sind somit auch von der Forschung abhängig.

3.3.3 Vergleich von TPB und SCT

Die Theorie des geplanten Verhaltens (vgl. Ajzen, 1991) und die Sozialkognitive Theorie (vgl. Bandura, 2004) sind *motivationale Modelle*. D.h. sie konzentrieren sich auf die Intentionsbildung, denn es kann, so die Annahme, Verhaltensausübung nicht ohne Intentionen stattfinden. Metaanalysen wie von Hagger et al. aus dem Jahre 2002 mit insgesamt 20.240 Teilnehmern in 79 Studien zeigten, dass diese Annahmen über die Intention der Realität entsprechen. Von den drei Faktoren der TPB (Einstellungen, subjektive Norm und wahrgenommene Verhaltenskontrolle) wird die Intention am schwächsten von der subjektiven Norm beeinflusst. Die beiden anderen Faktoren zeigen einen erhöhten Einfluss auf die Absicht Sport zu treiben. Darüber hinaus weist die Metaanalyse auf, dass die wahrgenommene Verhaltenskontrolle nicht nur mit der Intentionsbildung zusammenhängt, sondern auch direkt mit der sportlichen Aktivität.

Diese Zusammenhänge zeigt die folgende Abbildung (vgl. Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002).

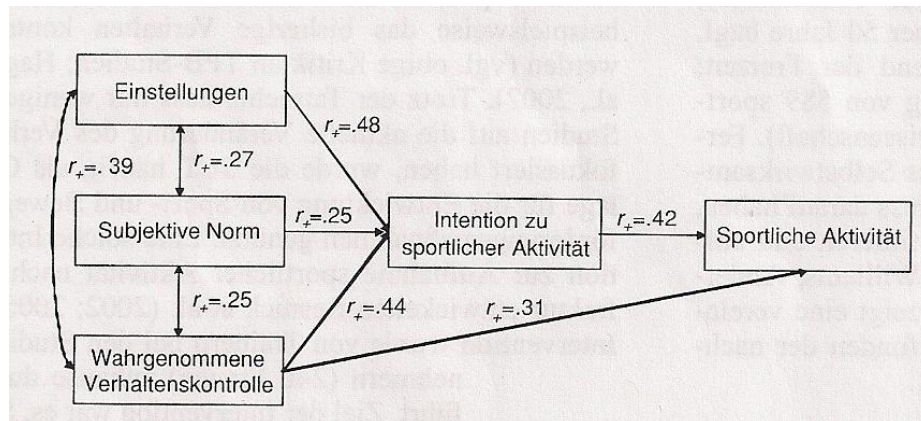


Abb. 4: Aggregierte Korrelationen (r_+) der TPB aus der Metaanalyse von Hagger et al. (2002) in Lippke & Wiedemann (2007, S. 141).

Die Metaanalyse ergab auch, dass sportbezogene Intentionen gut vorhergesagt werden können (45% Varianzaufklärung). Die sportliche Aktivität wird aber schlechter erklärt (26% Varianzaufklärung) (vgl. Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2002).

Die Struktur der SCT von Bandura (2004) ist in weitem Sinne vergleichbar mit der Struktur der TPB. Man könnte die Selbstwirksamkeitserwartung mit der Komponente „wahrgenommene Verhaltenskontrolle“ vergleichen. Die „soziokulturellen Faktoren“ würden der subjektiven Norm entsprechen, genauso wie die Einstellungen mit der Ergebniserwartung in Verbindung zu bringen sein könnten. In jedem Falle ist festzustellen, dass die Ergebnisse aus einer Metaanalyse über die SCT ähnliche Ergebnisse liefert (vgl. Lippke & Wiedemann, 2007).

Eine exemplarische Einzeluntersuchung von Rovniak, Anderson, Winett und Stephens von 2002 (vgl. Lippke & Wiedemann, 2007, S. 142) liefert vergleichbare Ergebnisse wie die oben Gezeigten von Hagger et. al.: Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, positive Handlungserwartungen und ein positives soziales Umfeld erhöhen die Wahrscheinlichkeit Sport zu treiben. Den größten Einfluss hat hierbei auch die Selbstwirksamkeitserwartung. Die Modelle sind unterschiedlich in der Berücksichtigung von Variablen, die die Intentions-Verhaltens-Lücke überwinden. Dies hängt aber stark von den konkreten Erweiterungen der Modelle ab.

Motivationale Theorien, wie die SCT und die TPB, erklären nach einer Metaanalyse von Sheeran (2002, n=82107) zusammen mit der Komponente „bisheriges Verhalten“ im Schnitt 26% der Varianz des Verhaltens (vgl. Lippke & Wiedemann, 2007, S. 143).

Somit erscheint eine Erweiterung dieser Modelle mit volitionalen oder emotionalen Komponenten sinnvoll, um das Sportverhalten besser erklären zu können. Volitionale Variablen werden in der SCT und der TPB nicht angeführt.⁴ So schlagen Lippke und Wiedemann (2007) ein Hybridmodell aus motivationalen, volitionalen, und psychologische Stadienannahmen vor, um Sportverhalten erklären zu können. Das sogenannte HAPA-Modell (Health Action Process Approach; vgl. Schwarzer, 2004) ist angelehnt an die SCT und soll durch die Unterscheidung in drei Stadien - das nicht intentionale, das intentionale und das aktionale Stadium - und die Integration *phasenspezifischer Selbstwirksamkeitserwartungen* (vgl. Schwarzer, 2004) bessere Ergebnisse liefern. Dieses Modell sei nur in aller Kürze erwähnt, da ich mich sonst zu weit von Konzeptionen entferne, die den Einfluss von Emotionen direkter mit einbeziehen. Der Einfluss von Emotionen auf diese volitionalen Einflüsse und der daraus resultierende indirekte Einfluss von Emotionen auf das HAPA-Modell werden auch im folgenden Kapitel angesprochen.

3.4 Emotionale Prozesse in der Handlungsrealisierung

Gängige Modelle zur Erklärung von Sportaktivitätsverhalten, wie die SCT und TPB, berücksichtigen Emotionen im Kontext der Intentionsbildung. Neuere Ergebnisse der Motivationspsychologie zeigen über diese Beziehungen von Emotionen mit der Aktivierung (Fokussierung) von bereits gebildeten Intentionen.⁵ Des Weiteren diskutieren Kleinert, Golenia und Lobinger (2007) über den in Kapitel 3.3.2 angesprochenen

⁴ Volitionale (post-intentionale) Variablen (z.B. Planung der Ausübung von Sport) werden angeführt um die Intentions-Verhaltens-Lücke zu schließen. Schwarzer (2004) bezieht diese Variablen auf Prozesse der Entscheidung, die aus der Intention die Initiierung folgen lassen.

⁵ Kuhl (2006) schreibt Emotionen in diesem Kontext einen großen Einfluss auf die Handlungsbereitschaft zu.

Einfluss von Emotionen auf volitionale Prozesse im Hinblick auf die (un)spezifischen Aktivierungsfunktionen. Außerdem wird angesprochen, dass Emotionen einen Einfluss auf die Situation haben, in der entschieden wird, ob die sportliche Aktivität notwendig und umsetzbar ist. Die Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule in Köln betonen auch, dass Emotion nicht nur einen positiven, sondern auch einen negativen Einfluss auf das Sportverhalten haben kann. So wie man nicht von rein kognitiven Prozessen sprechen kann, kann man auch nicht von einem unmittelbaren Zusammenhang von Emotion und Gesundheitshandlung ausgehen. Kognitive Prozesse und emotionale Prozesse wechseln sich ab. Dieses komplexe Zusammenspiel ist in den gängigen Modellen wenig berücksichtigt.

Einen erweiterten Einblick in diese Komplexität erleichtern Kleinert, Golenia und Lobinger (2007), indem sie der Emotion drei Hauptfunktionen zuweisen: Orientierung, Bewertung und Aktivierung. Diese Funktionen sind handlungsregulativer Natur.

Welche Situation überhaupt für intentionale Erwägungen in Frage kommt, entscheidet die emotionale Orientierung. So können bestimmte Gefühle alte Absichten aktivieren oder neue Intentionen entwickeln Sport zu treiben. Den kompletten Komplex des Einflusses von emotionalen Prozessen auf das Gesundheitsverhalten nach Kleinert, Golenia und Lobinger (2007) zeigt die folgende Abbildung.

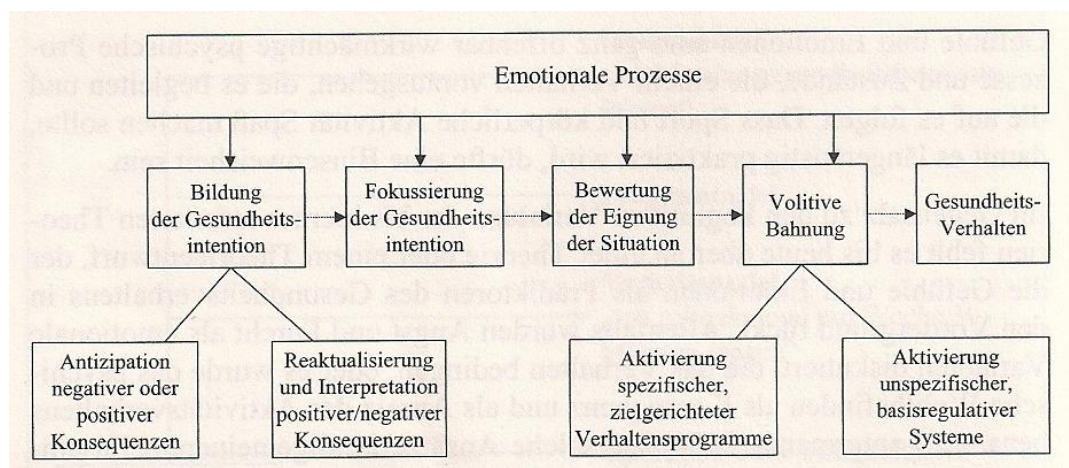


Abb. 5: Möglicher Einfluss von Emotionen auf das Gesundheitsverhalten nach Kleinert, Golenia und Lobinger (2007, S. 49).

Die Bewertung der Situation hängt stark mit der Intentionsrealisierung zusammen. Diese Bewertung ist stark an emotionale Prozesse gekoppelt. Emotionen entscheiden mit, ob eine Situation geeignet ist die gesetzten Ziele zu erreichen („Ist diese Laufgruppe die Richtige?“). Man spricht hierbei von Erwartungsemotionen, die das Handeln unmittelbar beeinflussen. Abhängig ist die Bewertung von Werten, die situativ bewusst oder unbewusst existent sind (vgl. Kapitel 2.6).

Die dritte Hauptfunktion ist die Aktivierung. Besonders deutlich ist diese Funktion bei starken Emotionen (z.B. Wut, Ärger) zu spüren. Wird sportliche Aktivität z.B. aus Erfahrung als gutes Mittel Stress oder Wut abzubauen angesehen, können diese Emotionen sehr aktivierend sein (vgl. Sokolowski, 1993). Die Gesundheitsintention wird in diesem Sinne von der situativen (evtl. affektiven) Stimmungslage unterstützt.

Der Übergang von Intention zu Verhalten ist nach Kuhl (2006) grundsätzlich gehemmt. Insofern sind Emotionen essentiell um das Verhalten zu aktivieren. Dies wird als volitionale Funktion von Emotion beschrieben. Diese Funktion ist besonders bei der Überwindung von inneren Widerständen wichtig. Sokolowski (1993) sieht Emotionen als handlungsorientiert und eher förderlich an. Von Bedeutung ist es zu verstehen, dass lustvolles Verhalten unwillkürlich unterstützt wird und unlustvoll erlebte Handlungen mit aktiver, willkürlicher Aktivierung zusammenhängen.

Die bisher beschriebenen Zusammenhänge zwischen Emotion und Handlungsaktivierung sind als spezifisch anzusehen. Unspezifische Einflüsse wären z.B. Wachheit oder Müdigkeit. Diese biorhythmischen Einflüsse sind stark mit Motivation und Emotion verknüpft. (vgl. Nitsch, 2000).

Emotionen können zur Bildung fördernder oder konkurrierender Handlungsintentionen führen. Auch kann nicht gesagt werden, dass positive Emotionen immer förderlich für die Aufrechterhaltung sportlicher

Aktivität sind.⁶ Letztlich erscheint Gesundheitsverhalten nur mit emotional-kognitiven Modellen erklärbar zu sein (vgl. Sokolowski, 1993).

4. Fazit

Der Person-Umwelt-Kontext wird abwechselnd von kognitiven und emotionalen Prozessen begleitet (vgl. Kleinert, Golenia & Lobinger, 2007). Nach Betrachtung der Definitionen und der genaueren Erklärung von Emotionen, erkennt man, dass dem Menschen wohl tatsächlich zwei Seelen innewohnen. Neurologisch zeigen dies die engen Verknüpfungen von limbischen System, Neokortex, Mandelkern und Präfrontallappen (vgl. Kapitel 2.1). Somit weisen intrapsychische Abläufe sehr enge Wechselwirkungen auf (vgl. Kapitel 2.3), das Denken geschieht nie ganz ohne Beteiligung von Gefühlen (vgl. Schierl, 2001, S.119).

Die Modelle, welche den Einfluss von Kognitionen und Emotionen auf die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität bestimmen, sollten in Zukunft noch stärker den Faktor Emotionen einbeziehen. Darauf weisen viele Untersuchungen hin (vgl. Schlicht & Brand, 2007, S. 117f.). So zeigt die Erweiterung der TPB von Mohiyeddini & Bauer (2007) durch den Faktor Emotion eine deutlich verbesserte Erklärung des Verhaltens auf (vgl. Kapitel 3.3.1). Brand (2006) schlägt vor die affektive Einstellungskomponente als zusätzlichen Faktor zur TPB hinzuzufügen. Eine solche Erweiterung ist nicht einfach, da das Erleben von Situationen häufig von gleichzeitig auftretenden Emotionen gekennzeichnet ist. Viele Emotionen sind uns gar nicht bewusst, oder eine komplexe Kumulation von zahlreichen Affekten. Aus diesem Grund ist eine empirische Datenerhebung erschwert. Zudem spielt auch die Stärke der Emotion eine ausschlaggebende Rolle (vgl. Schönplflug & Schönplflug, 1995).

Zwar können positive und negative Emotionen körperliche Aktivität (mit)provozieren. Besonders scheint aber eine positive Grundstimmung

⁶ So können positive Emotionen konkurrierende Intentionen hervorrufen, wie z.B. ein Treffen mit Freunden.

im Kontext des Gesundheitsverhaltens auf lange Sicht von Vorteil zu sein (vgl. Salovey, 2000).

Verschiedene Sportwissenschaftler, darunter auch Brand (2007, S.2), weisen in diesem Bezug auf einen Wissenschaftszweig hin, der das Verständnis von Aktivitätsverhalten verbessern kann. Gemeint ist die Positive Psychologie, welche über das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Menschen forscht. Viele Befunde sprechen dafür, dass sich Menschen, die sich wohl fühlen, stärker um ihre Gesundheit bemühen. Optimistische Menschen haben demnach eine höhere Resilienz und sind grundsätzlich hoffnungsfroher. Depressivität hingegen führt zu einer Verringerung der Aktivität und erhöht die Passivität (vgl. Williamson, 2000). So kann es bei der Konzeption von Programmen zur Förderung und Erklärung des Gesundheitsverhaltens nötig sein, zu überlegen, was Menschen glücklich macht.

Für die zukünftige Forschung über den Einfluss von Emotionen auf die Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität scheint es wichtig zu sein Strategien zu entwickeln, Emotionen noch differenzierter empirisch zu erfassen. Es ist zu überlegen, ob eine Sensibilisierung von Versuchspersonen zur verbesserten Selbstwahrnehmung von Emotionen, z.B. durch theoretischen Input, sinnvoll sein kann. Dadurch könnte eine höhere Reliabilität erzielt werden.

Körperliche Aktivität scheint eine sehr gute Strategie zur Emotionsregulation zu sein und Emotionen haben, wie in dieser Arbeit gezeigt wurde, einen großen Einfluss auf die körperliche Aktivität.

Die Wissenschaft wird es vielleicht nie schaffen unsere Gefühle zu gänzlich zu erklären. Es ist eine philosophische Frage, inwieweit der Mensch seine Emotionen erklären oder vorhersehen können sollte.

Literaturverzeichnis

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behaviour. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 50, pp. 179-211.
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by social cognitive means. *Health Education & Behaviour*, 31, pp. 143-164.
- Baumann, K., Rotter, M. & Linden, M. (2009). Kompetenzen zur Bewältigung belastender Lebensereignisse und der Schutz vor Anpassungsstörungen. *Journal für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie*, 10 (1), S. 82-86.
- Brand, R. (2006). Die affektive Einstellungskomponente und ihr Beitrag zur Erklärung von Sportpartizipation. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13, S. 147-155.
- Brand, R. & Schlicht, W. (2007). Gesundheit, körperliche Aktivität und Sport - Kognitive und emotionale Aspekte der Verhaltensänderung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14 (1), S. 1-2.
- Coleman, D. (1997). *Emotionale Intelligenz*. München: dtv.
- Damasio, A. R. (2000). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München: List.
- Fuchs, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung - Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Gabler, H. (2000). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1. Grundthemen* (S. 197-245). Schorndorf: Hofmann.
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York: Basic Books.
- Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). *Änderung des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- Goleman, D. (1999). *EQ2. Der Erfolgsquotient*. München: dtv.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. & Biddle, S. J. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behaviour in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 7, pp. 3-32.
- Hirt, E. R. & McCrea, S. M. (1999). Social cognition: The study of social judgments. In C. R. Kimble, *Social Psychology* (pp. 69-109). Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

- Izen, A. M. (1993). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J.M. Haviland, *Handbook of emotions* (pp. 261-277). New York: Guilford.
- Izard, C. E. (1994). *Die Emotionen des Menschen*. Weinheim: Psychologie Verlag.
- Kahnemann, D. (2003). A perspective on judgement and choice. - Mapping bounded rationality. *American Psychologist*, 58, pp. 697-720.
- Kahnemann, D. & Tversky, A. (1979). Prospect Theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47 (2), pp. 263-291.
- Kleinert, J., Golenia, M. & Lobinger, B. (2007). Emotionale Prozesse im Bereich der Planung und Realisierung von Gesundheitsplanungen. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14 (1), S. 44-50.
- Kleinginna, P. R. & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, pp. 345-379.
- Kroeber-Riel, W., & Weinberg, P. (1999). *Konsumentenverhalten, 7., verbesserte und ergänzte Auflage*. München: Franz Vahlen.
- Kuhl, J. (2006). Individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 301-329). Heidelberg: Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lippke, S. & Wiedemann, A. U. (2007). Sozial-kognitive Theorien und Modelle zur Beschreibung und Veränderung von Sport und körperlicher Bewegung - ein Überblick. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14, (4), S. 139-148.
- Merten, J. (2003). *Einführung in die Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Meyer, W.-U., Schützwohl, A. & Reisenzein, R. (1993). *Einführung in die Emotionspsychologie* (Band I). Bern: Hans Huber.
- Mohiyeddini, C. & Bauer, S. (2007). Intentions-Verhaltens-Lücke bei sportlichen Aktivitäten. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14 (1), S. 3-13.
- Nitsch, J. R. (2000). Handlungstheoretische Grundlegung der Sportpsychologie. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie Teil 1. Grundthemen* (S. 43-164). Schorndorf: Hofmann.
- Otto, J. E. (2000). *Emotionspsychologie. Ein Handbuch*. Weinheim: Beltz.
- Pekrun, R. & Hofmann, H. (1999). Lern- und Leistungseemotionen: Erste Befunde eines Forschungsprogramms. In M. Jerusalem & R. Pekrun, *Emotion, Motivation und Leistung* (S. 247-267). Göttingen: Hogrefe.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9 (3), pp. 185-211.

- Salovey, P., Rothmann, A., Detweiler, J. & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, pp. 110-121.
- Schachter, S., Singer, J. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychol. Rev.*, 69, pp. 379-407.
- Scherer, K. (1990). *Enzyklopädie der Psychologie: Motivation und Emotion - Band 3*. Göttingen: Hogrefe.
- Schierl, T. (2001). *Text und Bild in der Werbung. Bedingungen, Wirkungen und Anwendungen bei Anzeigen und Plakaten*. Köln: Halem.
- Schlicht, W. & Brand, R. (2007). *Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit*. Weinheim, München: Juventa.
- Schmidt-Atzert, L. (1996). *Lehrbuch der Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schönplflug, W. & Schönplflug, U. (1995). *Psychologie*. Berlin: Beltz
- Schüler, J. (2009). Motivation zur Förderung der Gesundheit - Motivation and Health Promotion. In V. Brandstätter, & J. Otto (Hrsg.), *Handbuch der Allgemeinen Psychologie - Motivation und Emotion* (11. Aufl, S. 383-391). Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarz-Friesel, M. (2007). *Sprache und Emotion*. Stuttgart: UTB.
- Sokolowski, K. (1993). *Emotion und Volition*. Göttingen: Hogrefe.
- Steiner, C. (2006). *Emotionale Kompetenz*. München: dtv.
- Ulich Dieter, M. P. (2003). *Psychologie der Emotionen*. Kohlhammer. Stuttgart.
- Vaitl, D. (2006). Giessener Elektronische Bibliothek. *Blick ins Gehirn: Wie Emotionen entstehen*. <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2006/3693/>, Stand: 12. August 2009
- Vaitl, D. (2004). Emotionen in der Psychotherapie: Beiträge des Neuroimaging. In Schiepek (Hrsg.), *Neurobiologie der Psychotherapie*. (S. 158-185). Stuttgart, New York: Schattauer.
- Williamson, G. M. (2000). Extending the Activity Restriction Model of Depressed Affect: evidence from a sample of breast cancer patients. *Health Psychology*, 19, pp. 339-347.
- Windelband, W. (1993). *Lehrbuch der Geschichte der Philosophie*. Tübingen: Mohr Siebeck.

Erklärung

Hiermit versichere ich, dass die Arbeit

„Die Bedeutung von Emotionen bei der Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität“

von mir selbst und ohne jede unerlaubte Hilfe angefertigt wurde, dass sie noch keiner anderen Stelle zur Prüfung vorgelegen hat und dass sie weder ganz noch im Auszug veröffentlicht worden ist. Die Stellen der Arbeit einschließlich Tabellen, Karten, Abbildungen usw., die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall als Entlehnung kenntlich gemacht und die Herkunft nachgewiesen.

Rainer Kiefer