Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 7

Artikel: Phänomen Triathlon : eine psychologische Untersuchung

Autor: Schmid, Jürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993452

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

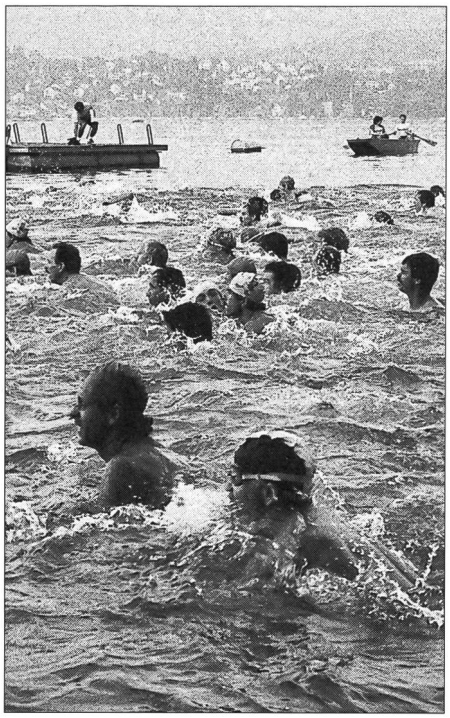
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

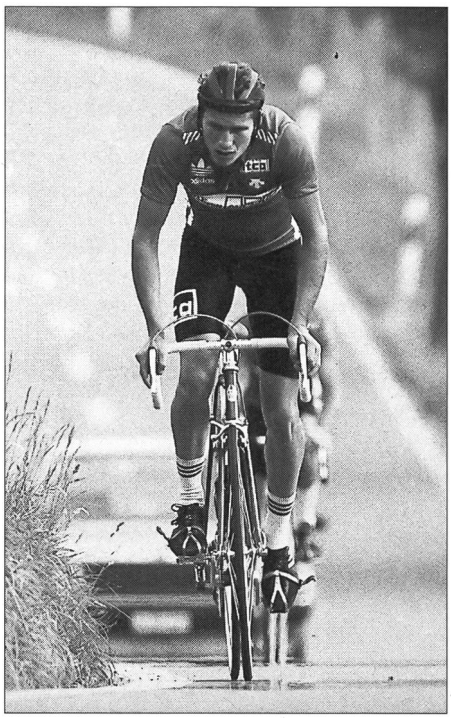
Terms of use

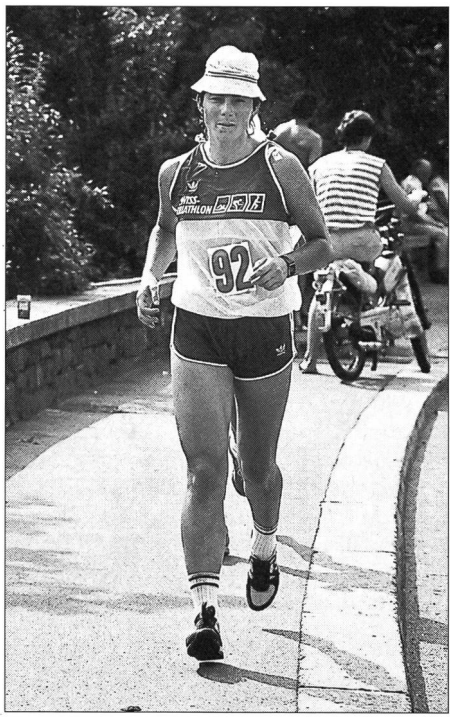
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 28.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch







Phänomen Triathlon – eine psychologische Untersuchung

Jürg Schmid

Der Autor hat seine gleichnamige Diplomarbeit für das Turn- und Sportlehrerdiplom II der ETH Zürich für das Preisausschreiben 1989 des Forschungsinstitutes der ESSM eingereicht und einen 1. Preis gewonnen.

Der Autor geht den Motiven der Triathleten/-innern nach, die zu ihrer Wettkampftätigkeit dieser ausgesprochen von der Ausdauer geprägten Sportart führen. Er unterteilt dabei in sechs verschiedene Typengruppen, schildert ihre Persönlichkeit und ihre Motivationslage gegenüber Wettkampf und Training sowie Arbeitszufriedenheit. Triathlon kann als heterogenes Phänomen bezeichnet werden, die Motivationsfaktoren unterscheiden sich recht stark, und es ist zu vermuten, dass ähnliche Gruppierungen auch in anderen Freizeitbeschäftigungen zu finden sind. (AI)

Ausgangslage

Die im folgenden zusammengefasste Arbeit über das Phänomen Triathlon knüpft an eine frühere Studie an, die vom Autor in Zusammenarbeit mit J. Heller und J. Knobel bei den Teilnehmern/-innen des Swiss Triathlons 1984 durchgeführt worden war (*Knobel, Heller & Schmid,* 1985).[1] Diese Studie betrachtete die rasante Entwicklung der Triathlonbewegung aus einem *psychologischen Gesichtswinkel.* Die Untersuchung befasste sich mit der Frage, was denn Menschen charakterisiert, die sich einer derart anspruchsvollen Ausdauerprüfung (4 km Schwimmen, 180 km Velofahren und 42 km Laufen, alles ohne Unterbruch) unterziehen, beziehungsweise – fast noch bemerkenswerter – die den entsprechend hohen Trainingsaufwand auf sich nehmen. Zu diesem Zweck wurden den Triathleten/-innen Fragen zu verschiedenen Themenbereichen vorgelegt, vor allem zu ihrer Trainings- und Wettkampfmotivation, zu ihrem sportlichen Engagement und zur Zufriedenheit mit ihrer Berufsarbeit. Einen grossen Stellenwert nahmen überdies Fragen ein, in denen die Triathleten/-innen gebeten wurden, sich selbst zu beschreiben und zwar in bezug auf ihr Verhalten im Umgang mit anderen Menschen und ihre Charaktereigenschaften. Diese Fragen waren einem erprobten psychologischen Test, einem sogenannten *«Persönlichkeitsinventar»* (Giessen-Test) entnommen.

Was ergab diese frühere Studie? Der hervorstechendste Befund war, dass in den beiden Bereichen, in denen ein Vergleich mit der «Normalbevölkerung» möglich war, sich die Triathleten/-innen gegenüber der Normalbevölkerung in keiner Weise als auffällig erwiesen: Sowohl hinsichtlich der Zufriedenheit mit ihrer Arbeitstätigkeit als auch hinsichtlich der Art und Weise, wie sich Triathleten/-innen in ihrem Verhalten und Charakter beschrieben, glichen sie der Durchschnittsbevölkerung.

Fragestellung

An diesem Punkt setzt nun die vorliegende Arbeit über das Phänomen Triathlon an. Grundsätzlich verfolgt sie die Idee weiter, wonach Triathleten/-innen, die in verschiedener Hinsicht eine «besondere» Freizeitbeschäftigung ausüben, auch sonst irgendwie «besonders» seien und einem «besonderen Menschenschlag» angehören. Die Grundidee wird indessen verfeinert: Die Hypothese ist die, dass diese Unauffälligkeit der Gesamtgruppe der Triathleten/-innen möglicherweise dadurch zustandekommt, dass es unterschiedliche *Typen* von Triathleten/-innen gibt, deren Besonderheiten sich in der Analyse der Gesamtgruppe sozusagen gegenseitig aufheben. Diese Vermutung ist dann naheliegend, wenn man die plausible Annahme trifft, dass der Triathlon – wie jede andere Freizeitbeschäftigung auch – für verschiedene Menschen verschiedene Bedeutungen haben kann. Entsprechend lässt sich die zentrale Fragestellung wie folgt umschreiben: Lassen sich solche Typen von Triathleten/-innen empirisch identifizieren? und – wenn ja – wie sind sie inhaltlich zu beschreiben?

Untersuchungsanlage

Zur Beantwortung dieser Fragestellung wurde auf das von *Knobel et al.* gesammelte Datenmaterial zurückgegriffen. Einige Gesichtspunkte der Untersuchungsanlage sind bereits einleitend erwähnt worden. Ergänzend sei angemerkt, dass sich an der schriftlichen Vollerhebung unter den Teilnehmern/-innen am Swiss Triathlon 1984 in Zürich, einer der grössten Triathlonveranstaltungen der Schweiz, rund 61 Prozent der Triathleten/-innen beteiligt haben. Die nachfolgend dargestellten Resultate beruhen damit auf den Angaben von insgesamt 578 Triathleten/-innen zu Verhaltens- und Charaktermerkmalen (Persönlichkeit) sowie den Themenbereichen Trainings- und Wettkampfmotivation, sportliches Engagement und Arbeitszufriedenheit.

6 Triathlon-Typen

Die Beantwortung der Hauptfragestellung – ob sich Typen von Triathleten/-innen empirisch erkennen lassen und wie sie gegebenenfalls inhaltlich zu beschreiben sind – wurde mit dem Verfahren der Clusteranalyse angegangen, eine in den Sozialwissenschaften gängige heuristische Methode zur Gruppenbildung. Dieses Verfahren brachte sechs Typen an den Tag. Sie werden nachfolgend anhand besonders treffender Merkmale unter den Namen *«Gelegenheitstriathlet»,* der *«angefressene Typ»,* der *«kathartische Typ»,* der *«Sunny-Boy»,* der *«regenerative Typ»* und der *«eiserne Typ»* beschrieben. Die Reihenfolge, in der die Typen dargestellt werden, ist willkürlich.

Der «Gelegenheitstriathlet»

Die wohl hervorstechendste Eigenschaft des ersten Typs ist das ausnehmend geringe Triathlon-Engagement, das heisst der geringe Stellenwert, den Triathlon im Leben dieses Typs einnimmt.[2] Zudem ist die *Motivstruktur* aussergewöhnlich und zwar insofern, als sich aus der Vielzahl möglicher Motive kaum eines finden lässt, das dieser Typ von Triathleten/-innen besonders zu Training oder Wettkampf veranlasst. Einzig dem Tatbestand, dass sich ihr Alltag in Erwartung des Wettkampfes belebt, misst der erste Typ eine gewisse Wichtigkeit bei.

Was die *Persönlichkeit* anbetrifft, ist vor allem auf eine Besonderheit hinzuweisen: Ihren eigenen Aussagen zufolge mangelt es den Triathleten/-innen des ersten Typs an Fleiss, Beharrlichkeit oder Eifer. Damit gehen ihnen wohl jene Tugenden ab, die als *«Conditio sine qua non»,* das heisst als notwendige Bedingung für engagierte Triathleten/-innen bezeichnet werden können. Als Schlüssel für das Verständnis dieses Typs mag das geringe Triathlon-Engagement dienen. Angesichts ihres begrenzten Interesses an Triathlon haben sie sich wohl (noch) wenig mit ihrer Sportmotivation auseinandergesetzt. Wegen ihres geringen Engagements für Triathlon haben wir diese *«Gelegenheitstriathleten/-innen»* bezeichnet. In diesem Licht erscheint es verständlich, dass der Wettkampf selbst als eine Belebung des Alltags erfahren wird – gerade weil es vielleicht ein einmaliges Erlebnis ist.

Der «angefressene Typ»

Als auffallendes Einzelmerkmal des zweiten Typs ist das *ausnehmend hohe Engagement* zu nennen: Vertreter/-innen dieses Typs haben sich dem Triathlon mit Leib und Seele verschrieben. Triathlon ist für sie ein wichtiger Lebensinhalt. Ferner zeichnen sie sich durch ein eigentümliches Motivmuster aus: So lassen sie einen *starken Geltungsdrang* erkennen, indem sie der sozialen Anerkennung und Wertschätzung, die sie im Zusammenhang mit einer Wettkampfteilnahme erfahren, eine grosse Bedeutung beimessen. Im Rahmen der Trainingsmotivation ist ihnen daran gelegen, mit sportlicher Betätigung ein *Gefühl von Selbstvertrauen* aufzubauen oder weiter zu festigen. Es ist anzunehmen, dass ihnen dazu das Bewusstsein, ungewöhnliche Leistungen vollbringen zu können, Hand bietet. Eine überduchschnittliche Bedeutung messen Triathleten/-innen des zweiten Typs auch der Möglichkeit zu, während eines Trainings die *Unabhängigkeit* zu geniessen und den Alltag hinter sich zu lassen.

In bezug auf die Persönlichkeit verdient Erwähnung, dass sich dieser Typ in

> «...seinen Lebensinhalt als Ausgleich für die unbefriedigende Situation am Arbeitsplatz wohl eher im Triathlon als im Beruf sieht.»

überdurchschnittlichem Mass Eigenschaften wie *Fleiss, Beharrlichkeit oder Eifer* zuschreibt. Wie bereits angedeutet, scheinen dies Eigenschaften zu sein, ohne die ein grosses Engagement für Triathlon schlecht vorstellbar ist.

In allen Aspekten ihrer Arbeit schildert sich der zweite Typ als unterdurchschnittlich befriedigt. Für ihn stellt der Inhalt der Arbeit eine völlig unangemessene Herausforderung dar.

Beachtung verdient hier der *Zusammenhang zwischen Arbeitszufriedenheit und Triathlon-Engagement.* Der zweite Typ investiert in verschiedener Hinsicht viel in die Freizeit und scheint dabei aufzuleben. Seine Befriedigung und vielleicht auch sein Einsatz in der Arbeit ist jedoch (als Ursache oder als Folge seiner Freizeitgestaltung) eher begrenzt. Offenbar finden Vertreter/-innen dieses Typs *nicht in der Berufsarbeit,* sondern vielmehr *im Triathlon Erfüllung.* So besehen erscheint der zweite Typ als freizeitorientierter Mensch, dessen Selbstachtung stark auf seiner Freizeitbeschäftigung beruht. Wegen des grossen Engagements für Triathlon haben wir die Athleten/-innen, die diesem Typ angehören, als *«angefressene Triathleten/-innen»* bezeichnet.

Der «kathartische Typ»

Athleten/-innen des dritten Typs zeigen ein bemerkenswertes Profil hinsichtlich der Arbeitszufriedenheit. Und zwar erleben sie ihre Arbeit nicht nur als sehr anforderungsreich und stimulierend, sondern sie äussern sich auch lobend hinsichtlich ihrer beruflichen Entwicklungschancen.

Punkto *Trainingsmotivation* macht dieser Typ insbesondere drei Beweggründe geltend: Er verfolgt mit dem Ausdauertraining das *Ziel* Abstand vom Alltag zu gewinnen und sein *seelisches Gleichgewicht* wiederherzustellen. Sportliche Betätigung scheint aber auch wie geschaffen zu sein, um handfesteren Schwierigkeiten aus dem Weg gehen und bedrückende Erlebnisse vergessen zu können. Für diesen Typ ist Triathlon ein *Feld,* in dem *Spannungen abreagiert* werden können. Der körperlichen Betätigung kommt hier wohl eine kathartische («reinigende») Wirkung zu.

Im Bereich der Persönlichkeit erkennt man bei diesem Typ Gegebenheiten, welche die Wichtigkeit der Katharsisfunkion erklären könnten. Die Vertreter/-innen des dritten Typs meinen nämlich im sozialen Kontakt kaum Anklang und Anerkennung zu finden. Sie erklären etwa von sich, sie seien unbeliebt, unattraktiv oder missachtet. Im *zwischenmenschlichen Bereich fehlt es ihnen auch an Sicherheit,* so dass sie sich als misstrauisch, kontaktscheu und zurückhaltend einschätzen. Zudem berichten sie häufig von Zuständen der Bedrücktheit und schreiben sich wenig Durchsetzungsvermögen zu.
Man ist geneigt, sich den dritten Typ als einen Einzelgänger vorzustellen, der im Beruf Erfüllung findet und dem die seelisch-geistige Läuterung als Folge von körperlicher Aktivität offenbar besonders entgegenkommt. Aufgrund dieser Wirkung, welche der dritte Typ der sportlichen Betätigung zuschreibt, wird er «kathartischer Typ» genannt.

Der «Sunny-Boy»

Den vierten Typ zeichnet aus, dass das Arbeitsleben kaum seinen Erwartungen entspricht. Denn in den untersuchten Gesichtspunkten der *Arbeitszufriedenheit* sieht er seine Bedürfnisse – zum Teil deutlich – *nicht befriedigt.* Insbesondere beurteilt er die Chancen, in Beruf und Geschäft vorwärtszukommen, wie auch das soziale Element am Arbeitsplatz als völlig unbefriedigend.

> «Noch stärker ins Gewicht fällt, dass sich im Wettkampf männliche Härte unter Beweis stellen lässt.»

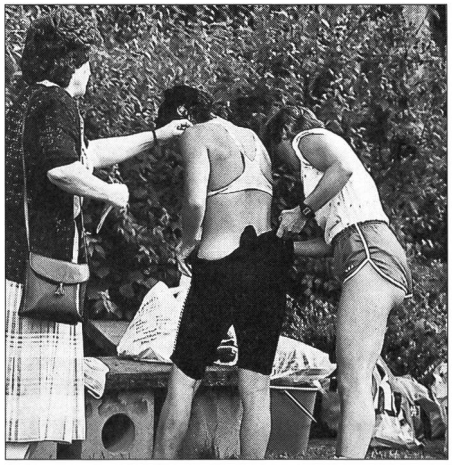
Einen um so grösseren Stellenwert nimmt Triathlon im Leben dieses Typs ein. Der Anreiz dafür geht dabei hauptsächlich vom Ausdauertraining aus: So bietet für diesen Typ die Möglichkeit, im *Training Unabhängigkeit und Freiheit zu erleben und auch in meditative Zustände hinüberzugleiten* eine ausnehmend grosse Befriedigung. Dagegen verneinen Athleten/-innen des vierten Typs, dass sie mit körperlicher Aktivität versuchten, der Verdrängung unliebsamer Realitäten Vorschub zu leisten.
Der Selbstbeschreibung nach zu schliessen, ist für diesen Typ die positive Wirkung auf die Umgebung und das hohe Mass an sozialer Bestätigung, die ihm zuteil wird, besonders kennzeichnend. Alles in allem versteht es dieser Typ offenbar ausgezeichnet, sich auf der *sozialen Bühne in Szene zu setzen.* Zustände von Bedrücktheit oder Selbstzweifel sind ihm dagegen eher fremd; er verfügt vielmehr über eine *«gesunde» innere Selbstsicherheit.* Im

> «Sie erklären etwa von sich, sie seien unbeliebt, unattraktiv oder missachtet.»

weiteren zeichnet er sich durch eine Kontaktsicherheit und unbeschwerte Aufgeschlossenheit seinen eigenen Gefühlen gegenüber aus. Dies äussert sich etwa in seiner Offenheit der Umwelt gegenüber und im Vertrauen, das er anderen entgegenbringt.
Der vierte Typ wird zum einen dadurch geprägt, dass er seinen Lebensinhalt möglicherweise im Sinne einer Kompensation (Ausgleich) für die unbefriedigende Situation am Arbeitsplatz – wohl eher im Triathlon als im Beruf sieht. Zum anderen bescheinigt die hohe Beliebtheit und soziale Gewandtheit sowie die ausgeprägte Stimmungsstabilität diesem Typ ein erstaunlich «sonniges Gemüt». Aus diesem Grund ist dieser Typ *«Sunny Boy»* genannt worden.

Der «regenerative Typ»

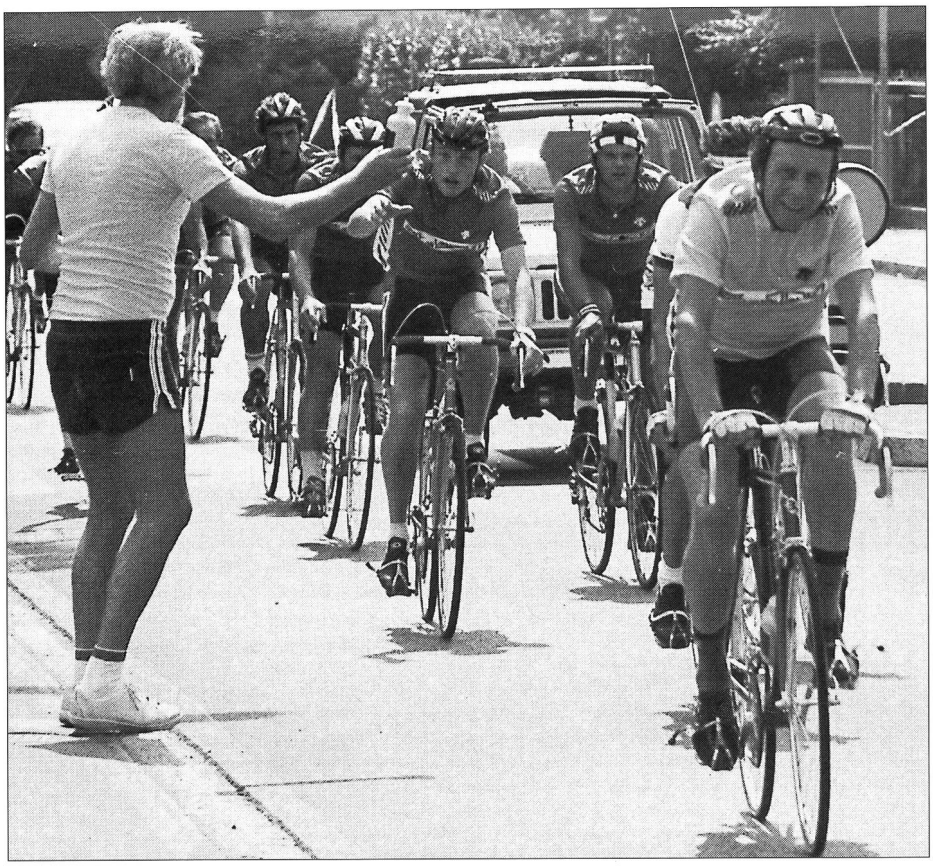
Im fünften Typ sind Triathleten/-innen mit geringer Befriedigung hinsichtlich des Arbeitsinhaltes stark überrepräsentiert. Günstiger werden demgegenüber die beruflichen Entwicklungschancen sowie die sozialen Aspekte an der Arbeit eingestuft.
Weiterhin ist erwähnenswert, dass das Training primär der *Psychohygiene* dient und dass dieser Typ der sportlichen Betätigung eine *entspannende Wirkung auf Körper und Geist* zuschreibt.
Was die Persönlichkeit anbelangt, so bescheinigen sich die Triathleten/-innen dieses Typs *sehr grosse Selbstkontrolle.* So betonen sie etwa ihren stark ausgeprägten Hang zu Beharrlichkeit und stellen ihre berufliche Tüchtigkeit, ihre Unfähigkeit zum Ausgelassensein ebenso wie ihre grosse Einsatzbereitschaft in den Vordergrund. Sie erleben sich zudem als Menschen, die ihren Gefühlen gegenüber aufgeschlossen sind, die ihrem Unmut freien Lauf lassen oder denen es nicht an Selbstsicherheit mangelt. Überdies geniessen sie grosse Beliebtheit in ihrer Umgebung.
Das für diesen Typ kennzeichnende Bild lässt sich durch eine Zusammenstellung einzelner Markmale nicht klar herausarbeiten. Ein Zugang zum Verständnis dieses Typs mag von der Unterforderung in der Arbeit her möglich sein, wobei jedoch auch Überforderung denkbar ist. Eine Vermutung wäre etwa die, dass diese Athleten/-innen als *Reaktion auf die belastende Langeweile am Arbeitsplatz* mit körperlicher Aktivität in erster Linie eine Wiederherstellung (Regeneration) der kognitiven, psychischen und physischen Leistungsfähigkeit anstreben und ihr Gleichgewicht wiederherzustellen suchen. Aus dieser Sicht dient für diesen Typ die Freizeit in erster Linie der Erholung von der Arbeit. Es anerbietet sich daher die Bezeichnung *«regenerativer Typ».*



Der «eiserne Typ»

Die Athlethen/-innen des letzten Typs sind durch ein einzigartiges Motivmuster gekennzeichnet: Sie *verbinden mit körperlicher Aktivität vorab die Erwartung, unliebsame Realitäten vergessen* und auch handfesteren Problemen aus dem Weg gehen zu können. Sportliche Betätigung scheint zudem eine *tägliche Notwendigkeit zur Aufrechterhaltung des Selbstvertrauens* zu sein. Die Teilnahme an einem Triathlonwettkampf wird besonders wegen des Prestiges und der sozialen Anerkennung geschätzt. Noch stärker ins Gewicht fällt indessen, dass sich im Wettkampf männliche Härte unter Beweis stellen lässt.

> «Ausgeprügte Selbstzweifel und Selbstunsicherheit sowie Gefühle der Bedrücktheit und Niedergeschlagenheit gehören ebenfalls zu den Eigenschaften...»



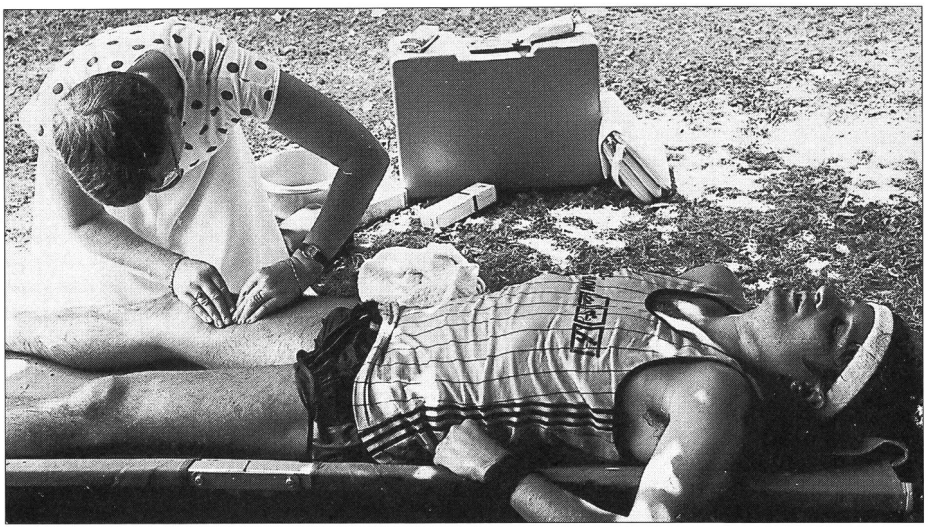
Der sechste Typ schildert sich im Berufsleben insofern als unbefriedigt, als seinen Geltungsansprüchen, das heisst seinen Bedürfnissen, in fachlicher Hinsicht weiterzukommen oder im Unternehmensgefüge aufzusteigen, am gegenwärtigen Arbeitsplatz klar zuwenig entsprochen wird.
In bezug auf die Persönlichkeit sagen diese Athleten/-innen von sich viel häufiger als andere, dass sie kaum Anklang in ihrer sozialen Umgebung finden. *Bezeichnend ist auch ihre Fügsamkeit und Anpassungsfähigkeit,* das heisst ihre Neigung, sich unterzuordnen. Ausgeprägte Selbstzweifel und Selbstunsicherheit sowie *Gefühle der Bedrücktheit und Niedergeschlagenheit* gehören ebenfalls zu den Eigenschaften, die sie sich zuschreiben. In ihrem Hang zu Bequemlichkeit oder ihrer Tendenz, sich bisweilen gehen zu lassen, zeigen sie weiterhin Merkmale von geringer Selbstkontrolle.
Die besonderen Merkmale dieses Typs sind sehr vielschichtig. Wird in den Vordergrund gerückt, dass die Teilnahme an einem Triathlonwettkampf von diesen Triathleten/-innen besonders deswegen geschätzt wird, weil sie dadurch ihre Härte unter Beweis stellen können, lässt sich der sechste Typ als *«der eiserne Typ»* bezeichnen. Er entspricht eher noch als alle anderen Typen dem Klischee eines sich quälenden oder «masochistisch» angehauchten Triathleten, der sich bis zum «Geht-nicht-mehr» fordert.

Schlussfolgerungen

Die Betrachtung des Phänomens Triathlon aus der in dieser Arbeit angewandten Perspektive münden in drei Schlussfolgerungen:

Erstens ist aus psychologischer Sicht die Freizeitbeschäftigung Triathlon nicht als ein einheitliches, in sich geschlossenes Phänomen einzuschätzen. Triathlon scheint im Gegenteil ein heterogenes Phänomen zu sein, das heisst eine Erscheinung, die sich aus Ungleichartigem zusammensetzt und in verschiedene Bestandteile zerfällt. Dafür spricht, dass unter den Triathleten/-innen mehrere Typen mit – gemessen an der «Durchschnittsbevölkerung» – einem je auffälligen Eigenschaftsmuster gefunden worden sind. Dieser Befund stützt zunächst die Annahme, wonach Menschen, die einer «besonderen» Freizeitbeschäftigung nachgehen, auch in anderen Belangen «besonders» sind. Im Einklang mit der Vermutung, dass der Triathlon – wie jede andere Freizeitbeschäftigung auch – für verschiedene Menschen verschiedene Bedeutungen haben kann, hat sich indessen zweitens gezeigt, dass die Entsprechung zwischen Besonderheiten der Person und des Umfelds von Triathleten/-innen und der Besonderheit der Freizeitbeschäftigung Triathlon verschiedene Formen annehmen kann. Es kommt daher einer unzulässigen Vereinfachung gleich, wenn von der augenscheinlichen Besonderheit einer Tätigkeit auf eine gemeinsame Besonderheit aller geschlossen wird, die sie ausüben.
Drittens ist wohl nicht damit zu rechnen, dass bloss Triathleten/-innen Träger der sechs identifizierten, je besonderen Eigenschaftsmuster sind. Wir haben im Gegenteil zu vermuten, dass die für einzelne Typen je kennzeichnenden Eigenschaften nicht für die Freizeitbeschäftigung Triathlon spezifisch ist. Zumindest einzelne Eigenschaftsmuster lassen sich nämlich wohl auch bei den Anhängern/-innen anderer Freizeitbeschäftigungen aufzeichnen. ■

Anschrift des Verfassers: Jürg Schmid, Freiestrasse 46, 8032 Zürich.

[1] *Knobel,* J., *Heller,* S. & *Schmid,* J. (1985). Phänomen Triathlon: Persönlichkeit, Motivation, Arbeitszufriedenheit und Engagement der Triathleten/-innen. Unveröff. Forschungsseminararbeit, Universität Zürich, Psychologisches Institut, Abt. Angewandte Psychologie.

[2] In dieser wie auch in weiteren Formulierungen im Rahmen dieser Beschreibung ist ein Vergleich enthalten. Vergleichsgrundlage ist jeweils die Gesamtgruppe der Triathleten/-innen. Die gemachten Aussagen haben somit keine absolute, uneingeschränkte Geltung.