

## Soziale Unterstützung und Sportaktivität

Auf empirischer Ebene ist die Beziehung zwischen sozialer Unterstützung und Sportteilnahme gut belegt. Trotzdem hat das Konstrukt der sozialen Unterstützung in den theoretischen Modellen zur Erklärung der Sportpartizipation noch kaum Eingang gefunden. In fast allen Erklärungsansätzen wird zwar konzediert, daß Sportteilnahme auch durch soziale Faktoren beeinflusst wird, merkwürdigerweise spielt dabei aber das in anderen Bereichen der Psychologie lebhaft diskutierte Konzept des Social Support (im Überblick: Röhrle, 1994) kaum eine Rolle. An anderer Stelle ist bereits über die möglichen Hintergründe dieser Nicht-Zurkenntnisnahme eines ganzen Forschungsbereichs spekuliert worden (Kap. 12). Im vorliegenden Kapitel geht es nunmehr darum, die von uns entwickelten Skalen zur Messung der sportbezogenen sozialen Unterstützung vorzustellen und daraufhin zu überprüfen, wie gut sie zur Vorhersage der künftigen Sportteilnahme geeignet sind. Zuvor aber werden die verschiedenen Aspekte des Konstrukts der sozialen Unterstützung noch einmal in Umrissen skizziert; es wird zusammengefaßt, was aus der Literatur über die Beziehung zwischen Social Support und Sportteilnahme bekannt ist, und welche Instrumente zur Messung der sportbezogenen sozialen Unterstützung dabei zum Einsatz kamen.

### 16.1. Überblick: Soziale Unterstützung als Bedingung der Sportteilnahme

Einigkeit herrscht heute darüber, daß es sich bei der sozialen Unterstützung nicht um ein eindimensionales Konstrukt, sondern um ein vielschichtiges und facettenreiches Phänomen handelt (ausführlich dazu: Kap. 4). Unterschiedliche Taxonomien und Klassifikationssysteme sind entwickelt worden, um den Begriff der sozialen Unterstützung in seinen Konturen hervortreten zu lassen (Dunkel-Schetter, Blasband, Feinstein & Bennett, 1991; House, Umberson & Landis, 1988; Leppin, 1994; Sarason, Sarason & Pierce, 1990; Schwarzer & Leppin, 1992; Thoits, 1986; Veiel & Baumann, 1992). Die nachfolgende Beschreibung der »sportbezogenen sozialen Unterstützung« orientiert sich an der von Schwarzer (1992a, 140ff.) verwendeten Begriffssystematik. Danach gehört die sportbezogene Unterstützung zum Typ des *verhaltensspezifischen* Rückhalts, der von Formen des *generellen* (verhaltensunspezifischen) Rückhalts zu unterscheiden ist. Innerhalb der sportbezogenen Unterstützung wird auf der obersten Abstraktionsebene zunächst zwischen erhaltener und wahrgenommener Hilfe differenziert (Abbildung 16-1). Bei der erhaltenen Unterstützung handelt es sich um konkretes Hilfeverhalten in der Vergangenheit, also um tatsächlich empfangene Unterstützung. Im Unterschied dazu geht es bei der wahrgenommenen Unterstützung um die subjektive Einschätzung der potentiell verfügbaren Hilfe, also eher um auf die Zukunft gerichtete Unterstützungserwartungen (Leppin, 1994). Sowohl bei der erhaltenen als auch bei der wahrgenommenen sportbezogenen Unterstützung werden drei Formen der Hilfeleistung unterschieden, nämlich emotionale, instrumentelle und informationelle Unterstützung. In Abbildung 16-1 sind Beispiele für diese drei

Unterstützungsformen aufgeführt. Auf der untersten Hierarchieebene lassen sich schließlich noch die verschiedenen Quellen der Unterstützung (Eltern, Partner, Freunde etc.) differenzieren. Dieses Klassifikationssystem veranschaulicht, daß am Konstrukt der sportbezogenen Unterstützung ganz verschiedene Ebenen unterschieden werden können, die es später bei der Operationalisierung zu berücksichtigen gilt.

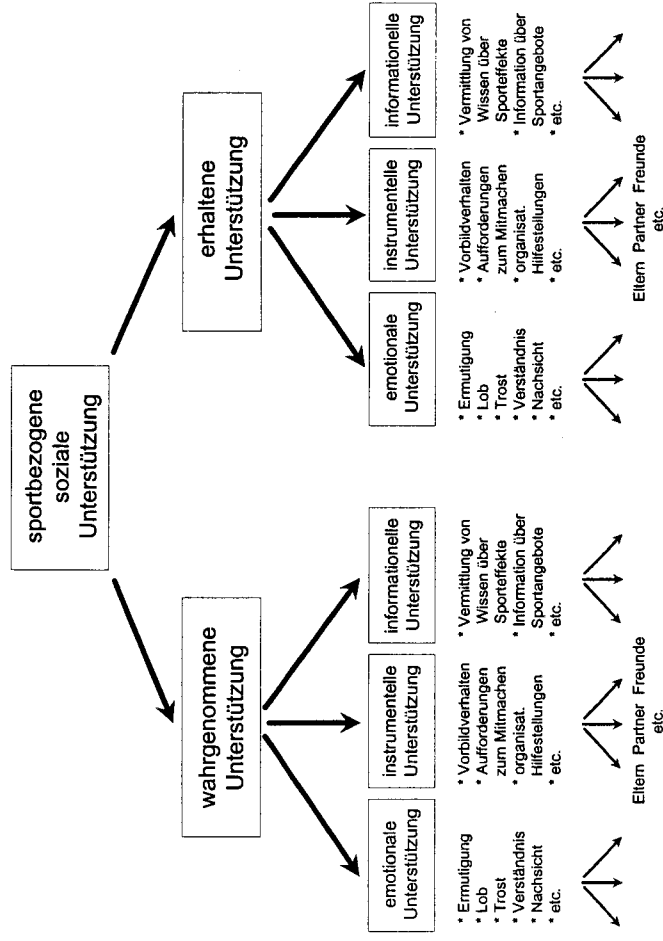


Abbildung 16-1. Die verschiedenen Ebenen der sportbezogenen sozialen Unterstützung.

Bei den meisten Untersuchungen zum Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Sportteilnahme handelt es sich um Querschnittsanalysen (Andrew et al., 1981; Brehm & Eberhardt, 1995; Brehm & Pahmeier, 1990; Duncan & McAuley, 1993; Lee, 1993; Martin & Dubbert, 1985; Noland, 1989; Oldridge, 1988; Sallis, Nader, Broyles et al., 1993; Stucky-Ropp & DiLorenzo, 1993; Wankel, 1985; Wankel et al., 1994). In ihrer Gesamtheit bestätigen diese Studien, daß zwischen den sportbezogenen Einstellungen und Verhaltensweisen der Bezugspersonen und der regelmäßigen Sportteilnahme eine signifikante Beziehung existiert. Brehm und Eberhardt (1995) untersuchten zum Beispiel die Besucher von Fitness-Studios und zeigten, daß die Wahrscheinlichkeit des »Dabeibleibens« (d.h. der weiteren Kursteilnahme) um so höher war, je häufiger auch die Partner, Familienmitglieder und Freunde außerhalb des Kurses das Training im Studio als positiv bewerteten. Festgestellt wurde ferner, daß Kursteilnehmer, die mit einem festen Partner trainierten, mit geringerer Wahrscheinlichkeit das Fitnesspro-

Aus: Fuchs, R. (1997). Psychologie und körperliche Bewegung. Göttingen: Hogrefe.

gramm abbrechen als Kursteilnehmer ohne festen Trainingspartner. Solche Untersuchungsergebnisse sind konsistent mit der Auffassung, daß die langfristige Bindung an ein regelmäßiges Sportprogramm um so eher gelingt, je stärker die emotionale und instrumentelle Unterstützung aus dem sozialen Umfeld ist (im Überblick: Pahmeier, 1994). Wegen des querschnittlichen Charakters dieser Analysen können aber alternative Interpretationen nicht ausgeschlossen werden. Nicht von der Hand zu weisen ist z.B. die Annahme, der beobachtete positive Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Sportteilnahme spiegle nur die Tatsache wider, daß sportlich aktive Menschen gern mit Personen Umgang pflegen, die ebenfalls eine positive Einstellung zum Sport haben und ein entsprechendes Verhalten zeigen. Wegen solcher Vagheiten bei der Interpretation von Querschnittsdaten verdienen die wenigen Längsschnittstudien zum Effekt der sportbezogenen Unterstützung besondere Beachtung (Duncan, Duncan & McAuley, 1993; Minor & Brown, 1993; Sallis, Hovell, Hofstetter & Barrington, 1992). Als Bezugspunkt unserer eigenen Analysen spielt insbesondere die San Diego-Studie von Sallis, Hovell und Hofstetter (1992) eine wichtige Rolle. Den Ergebnissen dieser Längsschnittstudie zufolge ist nämlich soziale Unterstützung ein signifikanter Prädiktor nur in der Aneignungs-, nicht aber in der Aufrechterhaltungsphase des Sportverhaltens. Da unsere eigenen Analysen zum gleichen Ergebnis führen, kommen wir am Ende dieses Kapitels bei der Diskussion der Befunde noch ausführlicher auf die Resultate der San Diego-Studie zu sprechen.

## 16.2. In der Literatur verwendete Instrumente zur sportbezogenen Unterstützung

Bei der Messung der sozialen Unterstützung zum Sporttreiben werden in der Literatur drei verschiedene Methoden angewendet. Die erste Methode besteht darin, eine Skala zur *generellen* sozialen Unterstützung – wie zum Beispiel die »Social Provisions Scale« von Russell und Cutrona (1987) – auf den spezifischen Bereich des Sports anzuwenden. Diese Technik wurde etwa von Duncan und McAuley (1993) bzw. Duncan, Duncan und McAuley (1993) gewählt. Fraglich erscheint hier, ob mit einer solchen Vorgehensweise den Eigenheiten der sportbezogenen Unterstützung in angemessener Form Rechnung getragen werden kann. Bei der zweiten Methode handelt es sich um Einzelitem-Messungen der sportpezifischen sozialen Unterstützung. Typisch hierfür sind zum Beispiel die Items von Wankel (1985, 276): »How much encouragement did you receive from your family [from nonwork friends, work friends, work supervisor etc.] for staying in the program?« (Antwortkategorien: very little – very much). Differenziert wird hier nach den verschiedenen Quellen der Unterstützung, wobei aber jedes Item auf der Ebene der Analysen als eigenständige Support-Messung behandelt wird. Die Messung des so vielschichtigen Konstrukts der sozialen Unterstützung durch Einzel-Items ist zumindest in psychometrischer Hinsicht kaum zufriedenstellend. Am günstigsten erscheint deshalb die dritte Methode, bei der komplexere sportspezifische Unterstützungsskalen zum Einsatz kommen.

Zwei solche Skalen sind in der Untersuchung von Sallis, Hovell, Hofstetter und Barrington (1992) verwendet worden. Die eine Skala erfaßt den »friend support«, die andere den »family support for physical activity«, jeweils mit drei Items. Gefragt wurde nach der Häufig-

keit, mit der die Freunde (bzw. Familienmitglieder) das Sporttreiben des Befragungsteilnehmers ermutigten, mit ihm aktiv Sport trieben oder ihm zumindest anboten, gemeinsam Sport zu treiben. Die konkreten Itemformulierungen werden von Sallis und seinen Mitarbeitern leider nicht berichtet. Das gleiche gilt auch für die Studie von Stucky-Ropp und DiLorenzo (1993), in der die sportbezogene Unterstützung bei Kindern erfaßt wurde. Wieder wird dem Leser nur ganz allgemein mitgeteilt, daß sich die beiden Skalen zum »family support« bzw. »friend support« (mit je drei Items) auf das Ermutigen, aktive Mitmachen und Unterbreiten von Sportangeboten beziehen. Auch Lee (1993, 477) stellt ihre Messung des Konstrukts »perceived family support for exercise« nicht im Detail vor. Berichtet wird hier aber immerhin ein Beispielitem: »My family would pitch in and help so I could have more time to exercise« (Antwortkategorien: agree-disagree). Die interne Konsistenz der Skala lag nur bei  $\alpha=.52$ . Einen höheren Alphaswert von .84 berichten Wankel et al. (1994, 60f.). Mit den sieben Items ihrer Skala wurde nach der sozialen Unterstützung bei der regelmäßigen Ausübung kräftiger körperlicher Aktivität gefragt, und zwar bezogen auf die folgenden Personen oder Personengruppen: Ehepartner/Freund/Freundin, Eltern, Sohn/Tochter, andere Familienmitglieder, enge Freunde, Arbeitgeber und Arzt. Mit welchen Formulierungen diese Fragen gestellt wurden, geht aus der Veröffentlichung allerdings nicht hervor.

Die einzige tiefergehende Auseinandersetzung mit den psychometrischen Problemen bei der Messung des Konstrukts der sportbezogenen sozialen Unterstützung findet man bei Sallis, Grossman, Pinski, Patterson und Nader (1987). Vorgestellt werden hier drei faktorenanalytisch ermittelte »Support for Exercise Habits Scales«; eine dieser Skalen zielt auf die Unterstützung von Freunden, die beiden anderen auf die Unterstützung aus der Familie. Die Skala *Friend Support* umfaßt fünf Items ( $\alpha=.84$ ), in denen die folgenden Themen angesprochen werden: gemeinsames Sporttreiben mit der Unterstützungsperson, von dieser ein Angebot zum gemeinsamen Sport erhalten, von dieser an das Sporttreiben erinnert werden, von dieser zur regelmäßigen Kursteilnahme ermutigt werden, und die Unterstützungsperson ändert ihre Termine, um gemeinsam Sport treiben zu können. Gefragt wurde jeweils nach der Häufigkeit, mit der die betreffende Hilfestellung während der vorangegangenen drei Monate geleistet wurde (5-stufig von »nie« bis »sehr oft«). Das gleiche Itemformat kam auch bei den beiden familienbezogenen Support-Skalen zur Anwendung, nämlich bei der Skala *Family Support: Participation and Involvement* (12 Items;  $\alpha=.91$ ) und der Skala *Family Support: Rewards and Punishment* (3 Items;  $\alpha=.61$ ). Beim ersten dieser beiden Instrumente geht es wieder um das Ermutigen, Erinnern, Anregen, organisatorische Helfen und gemeinsame Sporttreiben; beim zweiten Instrument werden die perzipierten negativen und positiven Folgen der Sportteilnahme thematisiert (Familienmitglieder ärgern sich oder machen sich lustig über das Sporttreiben; sie kritisieren oder belohnen es). Die beiden familienbezogenen Skalen erwiesen sich als nicht unabhängig voneinander und waren mit  $r=-.42$  korreliert. Validierungsanalysen ergaben, daß mit den drei Support-Skalen tatsächlich nur das Sport- und Bewegungsverhalten, nicht aber andere Gesundheitsverhaltensweisen (Ernährung, Rauchen) vorhergesagt werden können. Sallis et al. (1986) werten dies als Hinweis auf die konkurrente, kriteriumsbezogene Validität ihrer Meßinstrumente.

## EIGENE ANALYSEN

Die in den nächsten Abschnitten berichteten Analysen basieren auf den Daten der »Berliner Hochhausstudie« (Normalbevölkerung im Alter von 18 bis 80 Jahren). Längsschrittdesign, Untersuchungsablauf und Stichprobenzusammensetzung sind im Anhang dieses Buchs ausführlich beschrieben. Um den Fluß der inhaltlichen Argumentation möglichst wenig zu stören, werden im folgenden untersuchungstechnische Details nur insoweit dargestellt, wie sie zum unmittelbaren Verständnis der Resultate notwendig sind.

### 16.3. Entwicklung eigener Skalen zur sportbezogenen Unterstützung

Ausgangspunkt für die Entwicklung eines eigenen Instrumentariums zur Erfassung der sportbezogenen Unterstützung waren die »Support for Exercise Habits Scales« von Sallis, Grossman, Pinski, Patterson und Nader (1987). Genau wie diese Skalen sollten auch unsere Instrumente auf zwei Unterstützungsquellen fokussieren, nämlich auf die Familie und die Freunde. Auf Seiten der Freunde wurde der Personenkreis allerdings noch um die »Bekannt« erweitert. Die beiden neu konstruierten Skalen tragen die Bezeichnungen *Sportbezogene Unterstützung aus der Familie* und *Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten*. In den Kästen 16-1 und 16-2 sind beide Erhebungsinstrumente im Wortlaut wiedergegeben. Die Items der beiden Skalen sind parallel angelegt, d.h. es geht beidemal um das gemeinsame Verhalten (>...treiben mit mir Sport«), um das Ermutigen (>...ermutigen mich dazu, an meiner geplanten Sportaktivität festzuhalten«), um das Auffordern (>...fordern mich auf, gemeinsam Sport zu treiben«), um das Erinnern (>...erinnern mich daran, Sport zu treiben«) und um das Helfen (>...helfen mir dabei, meine sportliche Aktivität zu organisieren«). Dieses Helfen wird in der Skala zur familiären Unterstützung noch mit einem zusätzlichen Item konkretisiert: »Personen aus meiner Familie übernehmen von mir Hausarbeiten, damit ich Sport treiben kann«. Die zwei Support-Skalen zielen somit nicht nur auf emotionale, sondern auch auf instrumentelle Aspekte der wahrgenommenen sportspezifischen Unterstützung. Aus unterschiedlichen Gründen konnten beide Skalen erst ab der zweiten Untersuchungsphase in den Fragebogen der Berliner Hochhausstudie aufgenommen werden. Die im folgenden berichteten psychometrischen Kennwerte basieren deshalb auf den Daten der Welle 2.

Tabelle 16-1 zeigt – für Männer und Frauen getrennt – die Mittelwerte ( $M$ ), Streuungen ( $SD$ ) und Trennschärfen ( $r_n$ ) der sechs Einzelitems der Skala zur sportbezogenen Unterstützung aus der Familie. Das »schwierigste« Item, also jenes mit dem niedrigsten Mittelwert, ist das Item Nr. 2 (>...übernehmen von mir Hausarbeiten, damit ich Sport treiben kann«). Eine solche Hilfestellung seitens der anderen Familienmitglieder wird sowohl von Männern als auch von Frauen am seltensten wahrgenommen. Am anderen Ende des Unterstützungsspektrums steht das Ermutigen. Von beiden Geschlechtern wird diese Form der sportbezogenen Hilfestellung am häufigsten berichtet. Überhaupt ist auffallend, daß bei den Itemmittelwerten zwischen Männern und Frauen kaum nennenswerte Unterschiede auftreten. Die einzige große

### Kasten 16-1. Skala »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie«

Denken Sie jetzt bitte an ihre Familie:

Personen aus meiner Familie ...	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
1. treiben mit mir Sport.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. übernehmen von mir Hausarbeiten, damit ich Sport treiben kann.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. ermutigen mich dazu, an meiner geplanten Sportaktivität festzuhalten.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. fordern mich auf, gemeinsam Sport zu treiben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. erinnern mich daran, Sport zu treiben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6. helfen mir dabei, meine sportliche Aktivität zu organisieren.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

### Kasten 16-2. Skala »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten«

Denken Sie jetzt bitte an ihre Freunde und Bekannten:

Personen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis...	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
1. treiben mit mir Sport.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2. ermutigen mich dazu, an meiner geplanten Sportaktivität festzuhalten.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3. fordern mich auf, gemeinsam Sport zu treiben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4. erinnern mich daran, Sport zu treiben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5. helfen mir dabei, meine sportliche Aktivität zu organisieren.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

re Differenz finden wir beim schon erwähnten Item Nr. 2: Frauen fühlen sich bei den Hausarbeiten mehr »in Stich gelassen« als die Männer. Die Trennschärfen der Items liegen alle über .40, so daß insgesamt von einer homogenen Messung gesprochen werden kann.

**Tabelle 16-1**

Kennwerte der einzelnen Items der Skala »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie« nach Frauen ( $n=513$ ) und Männern ( $n=404$ ) getrennt *a)*

#	Item-Kurzbezeichnung	Frauen		Männer	
		M	SD	M	SD
1.	Treiben mit mir Sport	1.63	0.90	1.60	0.83
2.	Übernehmen Hausarbeiten	1.47	0.79	1.38	0.77
3.	Ermütigen mich	2.03	1.11	2.02	1.08
4.	Fordern mich auf	1.66	0.88	1.67	0.87
5.	Erinnern mich	1.66	0.88	1.69	0.82
6.	Helfen mir	1.67	0.94	1.66	0.94

*a)* Alter: 18-80 Jahre; Daten der zweiten Erhebungswelle (siehe Text).

Die interne Konsistenz der Skala »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie« liegt in der Gesamstichprobe bei  $\alpha=.85$  (vgl. Tabelle 16-2). Während sich die Cronbach'schen Alpha-Werte bei Männern und Frauen kaum unterscheiden, steigen sie mit zunehmendem Alter von  $\alpha=.83$  bei den 18-40-Jährigen auf  $\alpha=.89$  bei den 61-80-Jährigen stetig an. Die auf der Grundlage der Skala gebildete Variable »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie« ist das arithmetische Mittel über die sechs Einzelitems. Tabelle 16-2 zeigt Mittelwert, Median, Streuung, Schiefe und Exzeß dieser neuen Variable für die Gesamstichprobe und die Subgruppen. Eine varianzanalytische Überprüfung der Alters- und Geschlechtseffekte ergab, daß weder die Mittelwerte der drei Altersgruppen ( $F[2,916]=2.27$ ;  $p=.10$ ) noch die Mittelwerte der Frauen und Männer ( $F[1,916]=0.35$ ;  $p=.56$ ) signifikant voneinander abweichen. Die durch die bloße Betrachtung der Mittelwerte nahegelegte Schlußfolgerung, daß Menschen mit zunehmendem Alter immer weniger sportbezogene Unterstützung seitens der Familie wahrnehmen würden, ist deshalb bestenfalls als Trendaussage ( $p=.10$ ) zulässig.

**Tabelle 16-2**

Kennwerte der Skala bzw. Variable »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie«

	N	Alpha	M	Median	SD	Schiefe	Exzeß
Gesamt <i>a)</i>	917	.85	1.68	1.50	0.68	.99	.33
Frauen	513	.85	1.69	1.50	0.70	1.04	.53
Männer	404	.84	1.67	1.50	0.67	.92	.06
18-40 Jahre	440	.83	1.71	1.50	0.65	.89	.14
41-60 Jahre	370	.85	1.68	1.50	0.70	1.01	.41
61-80 Jahre	107	.89	1.55	1.17	0.75	1.41	1.15

*a)* Alter: 18-80 Jahre; Daten der zweiten Erhebungswelle.

Die Itemkennwerte der Skala »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten« sind in Tabelle 16-3 dokumentiert. Die Mittelwerte der Items liegen eng beieinander, nur beim Item Nr. 2 (Ermütigen mich) weicht der Wert etwas stärker nach oben ab. Erstaunlich ist auch der bei beiden Geschlechtern fast parallele Verlauf der Mittelwerte über die fünf Items hinweg. Bei Themen der sozialen Unterstützung treten gewöhnlich starke geschlechtsspezifische Effekte auf (Leppin, 1994), was aber offensichtlich hier nicht der Fall ist. Festzuhalten ist auch, daß alle Trennschärfen  $r_{ik}$  über .60 und damit noch über denen der familienbezogenen Support-Skala liegen.

**Tabelle 16-3**

Kennwerte der einzelnen Items der Skala »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten« nach Frauen ( $n=533$ ) und Männern ( $n=423$ ) getrennt *a)*

#	Item-Kurzbezeichnung	Frauen		Männer	
		M	SD	M	SD
1.	Treiben mit mir Sport	1.47	0.81	1.48	0.78
2.	Ermütigen mich	1.82	1.00	1.71	0.88
3.	Fordern mich auf	1.57	0.84	1.54	0.76
4.	Erinnern mich	1.55	0.83	1.50	0.73
5.	Helfen mir	1.51	0.85	1.45	0.76

*a)* Alter: 18-80 Jahre; Daten der zweiten Erhebungswelle.

Die Trennschärfen finden ihren gemeinsamen Ausdruck im Cronbach'schen Alpha, dem Maß der internen Konsistenz. In der Gesamstichprobe liegt das Alpha bei .89, bei den Frauen ist der Wert etwas höher als bei Männern und bei älteren Personen etwas höher als bei jüngeren (vgl. Tabelle 16-4). Die für die weiteren Analysen benötigte Variable »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten« errechnet sich aus dem arithmetischen Mittelwert der fünf Einzelitem-Scores. Tabelle 16-4 dokumentiert auch die Verteilungskennwerte dieser neuen Variable in der Gesamstichprobe und in den Subgruppen. Varianzanalytische Mittelwertvergleiche ergaben, daß zwischen beiden Geschlechtern kein signifikanter Unterschied vorliegt ( $F[1,955]=1.95$ ;  $p=.16$ ), daß aber die wahrgenommene Unterstützung durch Freunde und Bekannte mit dem Alter werden signifikant abnimmt ( $F[2,955]=4.44$ ;  $p=.01$ ).

Die in diesem Abschnitt vorgestellten Skalen zur sportbezogenen Unterstützung aus der Familie und zur sportbezogenen Unterstützung von Freunden und Bekannten sind in der Gesamstichprobe mit  $r=.56$  ( $p<.001$ ;  $N=904$ ) korreliert. Dieser recht hohe Zusammenhang zwischen zwei Maßen der sozialen Unterstützung, die auf ganz unterschiedliche Personengruppen fokussieren, zeigt, daß wahrgenommener sportbezogener Rückhalt relativ »quellenunspezifisch« ist. Erlebt jemand hohe soziale Unterstützung, dann offenbar nicht nur von einer, sondern zugleich auch von anderen Seiten. Und umgekehrt: Fühlt sich jemand allein gelassen, dann offenbar nicht nur im Hinblick auf einen bestimmten Personenkreis, sondern auch hinsichtlich anderer relevanter Bezugsgruppen.

**Tabelle 16-4**

Kennwerte der Skala bzw. Variable »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten«

	N	Alpha	M	Median	SD	Schiefe	Exzeß
Gesamt a)	956	.89	1.56	1.20	0.69	1.37	1.32
Frauen	533	.90	1.58	1.40	0.73	1.44	1.53
Männer	423	.87	1.54	1.20	0.64	1.19	0.55
18-40 Jahre	446	.88	1.63	1.40	0.69	1.19	0.82
41-60 Jahre	387	.89	1.53	1.20	0.69	1.51	1.87
61-80 Jahre	123	.92	1.42	1.00	0.69	1.82	2.61

a) Alter: 18-80 Jahre; Daten der zweiten Erhebungswelle

**16.4. Korrelation zwischen sozialer Unterstützung und Sportaktivität**

Von Interesse ist zunächst die einfache korrelative Beziehung zwischen den beiden Skalen zur sportbezogenen sozialen Unterstützung und der selbstberichteten Sportaktivität. Als Maß der Sportaktivität diente der Index »Aktivitätsfrequenz« in seiner logarithmierten Fassung (siehe Anhang). Die Daten entstammten der zweiten Erhebungswelle. Tabelle 16-5 zeigt das Ergebnis der Korrelationsanalysen (Produkt-Moment-Korrelationen).

**Tabelle 16-5**

Korrelation zwischen sozialer Unterstützung und Sportaktivität<sup>a)</sup>

Alter	N <sub>1</sub> b)		N <sub>2</sub> b)		Sportbezogene Unterstützung aus der Familie	Sportbezogene Unterstützung von Freunden/Bekanntem
	N <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>	N <sub>1</sub>	N <sub>2</sub>		
Gesamt	18-80 Jahre	894	932		.39**	.32**
Männer	18-80 Jahre	394	412		.33**	.27**
	18-80 Jahre	500	520		.43**	.36**
Frauen	18-40 Jahre	158	163		.19*	.27**
	41-60 Jahre	180	188		.38**	.21**
	61-80 Jahre	56	61		.54**	.52**
Frauen	18-40 Jahre	275	276		.46**	.38**
	41-60 Jahre	179	188		.44**	.33**
	61-80 Jahre	46	56		.29	.34*

a) verwendet wurde der logarithmierte Index »Aktivitätsfrequenz«. b) N<sub>1</sub> ist die Fallzahl für die Korrelation mit der Variable »Sportbezogene Unterstützung von der Familie«; N<sub>2</sub> ist die Fallzahl für die Korrelation mit der Variable »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten«. \*p<.05; \*\*p<.01

Die Zusammenhänge mit der Sportaktivität sind bei der »Unterstützung aus der Familie« in der Regel etwas enger als bei der »Unterstützung von Freunden und Bekannten«. Im Altersbe-

reich 18-60 Jahre liegen die Korrelationen bei den Frauen deutlich höher als bei den Männern; im Altersbereich 61-80 Jahre ist es umgekehrt. Insgesamt bestätigen die Koeffizienten der Tabelle 16-5 das Vorliegen einer relativ engen Beziehung zwischen sozialer Unterstützung und regelmäßiger Sportaktivität. Da es sich um Querschnittsanalysen handelt, bleibt noch offen, inwieweit die ermittelten Zusammenhänge tatsächlich auf den *motivationalen Effekt* der sozialen Unterstützung zurückgeführt werden können. Denkbar wäre auch, daß das regelmäßige Sporttreiben am Anfang steht und sich die soziale Umgebung dieser Verhaltensweise in emotionaler und instrumenteller Hinsicht immer stärker anpaßt. Im Ergebnis würde diese Anpassungsleistung ebenfalls zur beobachteten positiven Korrelation zwischen sozialer Unterstützung und Verhalten führen.

**16.5. Im Längsschnitt: Soziale Unterstützung als Prädiktor der Sportaktivität**

Zum Nachweis der motivationalen Wirkung der sportspezifischen Unterstützung wird im folgenden eine längsschnittliche Perspektive eingenommen. Mit den Analysen soll die Frage nach der prädiktiven Kraft der beiden Support-Skalen zum einen im Prozeß der *Aneignung* und zum anderen im Prozeß der *Aufrechterhaltung* von regelmäßiger Sportaktivität geklärt werden. Zu überprüfen ist insbesondere der Befund von Sallis, Hovell und Hofstetter (1992), wonach soziale Unterstützung nur in der Aneignungs-, nicht aber in der Aufrechterhaltungsphase des Verhaltens von Bedeutung sei.

**16.5.1. Soziale Unterstützung im Prozeß der Aneignung**

Bei der Analyse des Aneignungsprozesses wurden nur Personen berücksichtigt, die zum Zeitpunkt der zweiten Erhebungswelle *keinen* regelmäßigen Sport betrieben. Erfüllt war dieses Selektionskriterium, wenn die Person auf dem Index »Aktivitätsfrequenz« einen Wert kleiner als 1 hatte, d.h. weniger als einmal pro Woche sportlich aktiv war. Für diese Gruppe der Inaktiven von Welle 2 wurde geprüft, ob jene mit einer höheren sozialen Unterstützung sechs Monate später bei der dritten Erhebungswelle mit größerer Wahrscheinlichkeit sportlich aktiv geworden waren (d.h. wenigstens einmal pro Woche sportliche Aktivität betreiben) als jene mit einer niedrigeren sozialen Unterstützung. In den Tabellen 16-6 und 16-7 sind die Ergebnisse dieser Längsschnittanalysen zusammengefaßt. Für jede der beiden Supportvariablen (Unterstützung aus der Familie; Unterstützung von Freunden/Bekanntem) wurde eine eigene Varianzanalyse gerechnet. Ihrer Struktur nach waren die zwei Analysen parallel angelegt: Faktor 1 bestand aus der jeweiligen Unterstützungsvariable (3-stufig), Faktor 2 war die Geschlechtszugehörigkeit (2-stufig) und Faktor 3 das Alter (2-stufig). Faktor 1 basierte auf den Variablen »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie« bzw. »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten«, die beide am 33. und 66. Perzentil trichotomisiert wurden. Die zwei Stufen des Faktors »Alter« entsprachen unserer üblichen Differenzierung zwischen der Gruppe der 18-40jährigen und der Gruppe der 41-60jährigen. Die Über-60jährigen mußten wegen zu geringer Fallzahl von den nachfolgenden Längsschnittanalysen ausgeschlossen werden. Abhängige Variable war das dichotomisierte Verhalten (0 = nicht sportlich

aktiv; 1 = sportlich aktiv). Die Faktoren stammten von der zweiten, die abhängige Variable von der dritten Erhebungswelle.

**Tabelle 16-6**

Aneignungsprozess<sup>a)</sup>: Ergebnis der Varianzanalyse mit dem Faktor »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie«

Quelle der Variation	F-Wert	Signifikanz
Unterstützung aus der Familie	$F(2,279) = 3.33$ ;	$p = .037$
Geschlecht	$F(1,279) = 1.27$ ;	ns.
Alter	$F(1,279) = 0.05$ ;	ns.
Unterstützung × Geschlecht	$F(2,279) = 1.02$ ;	ns.
Unterstützung × Alter	$F(2,279) = 2.08$ ;	ns.
Geschlecht × Alter	$F(1,279) = 0.40$ ;	ns.
Unterstützung × Geschlecht × Alter	$F(2,279) = 0.52$ ;	ns.

a) nur Personen, die bei Welle 2 nicht sportlich aktiv waren ( $n=280$ ); abhängige Variable ist die dichotome Sportaktivität bei Welle 3 (0=weiter nicht sportlich aktiv; 1=aktiv geworden).

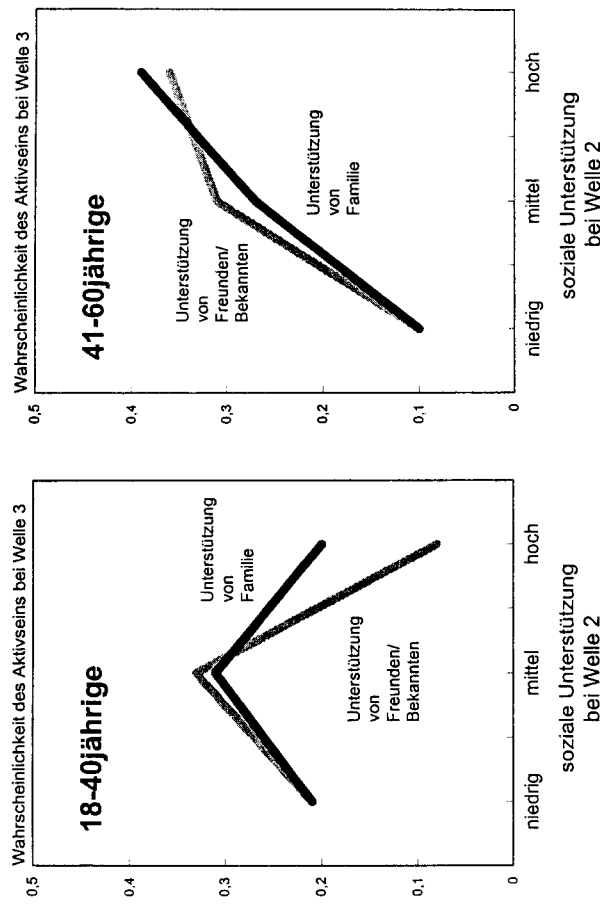
**Tabelle 16-7**

Aneignungsprozess<sup>a)</sup>: Ergebnis der Varianzanalyse mit dem Faktor »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten«

Quelle der Variation	F-Wert	Signifikanz
Unterstützung von Freunden/Bekanntem	$F(2,282) = 4.18$ ;	$p = .016$
Geschlecht	$F(1,282) = 3.12$ ;	ns.
Alter	$F(1,282) = 0.73$ ;	ns.
Unterstützung × Geschlecht	$F(2,282) = 3.75$ ;	$p = .025$
Unterstützung × Alter	$F(2,282) = 3.30$ ;	$p = .038$
Geschlecht × Alter	$F(1,282) = 0.72$ ;	ns.
Unterstützung × Geschlecht × Alter	$F(2,282) = 0.63$ ;	ns.

a) nur Personen, die bei Welle 2 nicht sportlich aktiv waren ( $n=283$ ); abhängige Variable ist die dichotome Sportaktivität bei Welle 3 (0=weiter nicht sportlich aktiv; 1=aktiv geworden).

Tabelle 16-6 zeigt das Ergebnis der Varianzanalyse mit dem Faktor »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie«. Nur für diesen Faktor konnte ein signifikanter Haupteffekt ( $p < .05$ ) nachgewiesen werden, alle anderen Haupt- und Interaktionseffekte erreichten nicht das 5%-Signifikanzniveau. Das Resultat der Varianzanalyse mit dem Faktor »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten« ist in Tabelle 16-7 zusammengefasst. Auch hier geht von der Support-Variable ein signifikanter Haupteffekt aus ( $p < .05$ ); zusätzlich tragen diesmal aber noch die beiden Interaktionen »Unterstützung × Geschlecht« ( $p < .05$ ) und »Unterstützung × Alter« ( $p < .05$ ) signifikant zur Varianzaufklärung bei. Eine graphische Darstellung der in den Varianzanalysen von Tabelle 16-6 und 16-7 untersuchten Mittelwerte zeigt die Abbildung 16-2.



**Abbildung 16-2. Prozess der Aneignung: Wahrscheinlichkeit des Anfangens mit Sportaktivität in Abhängigkeit von wahrgenommener Unterstützung, die 6 Monate zuvor erfaßt wurde.**

Bei den 18-40jährigen ist ein nicht-linearer Zusammenhang zwischen sportbezogener Unterstützung und der Wahrscheinlichkeit des Aktivwerdens nach sechs Monaten zu beobachten (Abbildung 16-2). Bis zu einem mittleren Grad sozialer Unterstützung steigt die Aktivitätswahrscheinlichkeit an; darüber hinausgehende Hilfestellung hat einen gegenteiligen Effekt und führt zum Absinken der Aktivitätswahrscheinlichkeit. Bemerkenswert ist die Tatsache, daß die umgekehrt U-förmige Beziehung zwischen sozialer Unterstützung und Sportteilnahme bei beiden Formen des Rückhalts (Support aus der Familie bzw. von Freunden/Bekanntem) auftritt. In der Gruppe der 41-60jährigen sind die Verhältnisse »einfacher«. Hier steigt die Aktivitätswahrscheinlichkeit mit zunehmender sozialer Unterstützung stetig an. Dies gilt für beide Formen der sportbezogenen Unterstützung, für die aus der Familie ebenso wie für die von Freunden und Bekannten. Während also bei den Älteren (41-60 Jahre) die Ergebnisse vom Einklang stehen mit der Hypothese, daß jedes Mehr an sozialer Unterstützung die Chance erhöht, daß mit dem Sporttreiben begonnen wird, scheint es bei den Jüngeren (18-40 Jahre) zur Optimierung der Aktivitätswahrscheinlichkeit auf die richtige Dosierung der sozialen Unterstützung anzukommen. Bei der Diskussion dieser Befunde am Ende des Kapitels ist darüber zu reden, warum ein Zuviel an sozialer Unterstützung demotivierend sein könnte.

### 16.5.2. Soziale Unterstützung im Prozeß der Aufrechterhaltung

Während bei der Analyse des Aneignungsprozesses nur Personen berücksichtigt wurden, die anfänglich keine Sportaktivität ausübten, werden jetzt beim Prozeß der Aufrechterhaltung ausschließlich jene Teilnehmer untersucht, die zum Zeitpunkt der zweiten Erhebungswelle bereits sportlich aktiv waren, d.h. wenigstens einmal pro Woche sportliche Aktivität betrieben (Index »Aktivitätsfrequenz«). Bezogen auf diesen Personenkreis wird geprüft, ob diejenigen mit höher sozialer Unterstützung sechs Monate später mit größerer Wahrscheinlichkeit immer noch sportlich aktiv sind als jene mit niedriger sozialer Unterstützung. Es geht also um die Rolle der wahrgenommenen sozialen Unterstützung in der Phase der Aufrechterhaltung von regelmäßiger Sportaktivität. Gerechnet wurden wieder zwei dreifaktorielle Varianzanalysen, eine mit der Variable »sportbezogene Unterstützung aus der Familie« (Tabelle 16-8), die andere mit der Variable »sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten« (Tabelle 16-9). Beide Unterstützungsvariablen wurden am 33. und 66. Perzentil trichotomisiert und konstantierten in dieser Form den Faktor 1 der entsprechenden Varianzanalyse. Als Faktor 2 wurde die Geschlechtszugehörigkeit und als Faktor 3 die zweistufige Altersvariable (18-40jährige vs. 41-60jährige) berücksichtigt. Als abhängige Variable fungierte wieder das dichotomisierte Verhalten mit einer – gegenüber der Analyse des Aneignungsprozesses – veränderten Kodierung: 0 = sportlich aktiv, d.h. wenigstens eine Sportepisode pro Woche; 1 = nicht sportlich aktiv, d.h. weniger als eine Sportepisode pro Woche. Die Faktorvariablen stammten vom Zeitpunkt der zweiten Erhebung, die Verhaltensvariable vom dritten Erhebungszeitpunkt sechs Monate später.

#### Tabelle 16-8

Aufrechterhaltungsprozeß<sup>a)</sup>: Ergebnis der Varianzanalyse mit dem Faktor »Sportbezogene Unterstützung aus der Familie«

Quelle der Variation	F-Wert	Signifikanz <sup>b)</sup>
Unterstützung aus der Familie	$F(2,296) = 0.34$ ;	ns.
Geschlecht	$F(1,296) = 2.12$ ;	ns.
Alter	$F(1,296) = 3.82$ ;	ns.
Unterstützung × Geschlecht	$F(2,296) = 1.07$ ;	ns.
Unterstützung × Alter	$F(2,296) = 0.54$ ;	ns.
Geschlecht × Alter	$F(1,296) = 1.32$ ;	ns.
Unterstützung × Geschlecht × Alter	$F(2,296) = 2.51$ ;	ns.

a) nur Personen, die bei Welle 2 bereits sportlich aktiv waren ( $n=297$ ); abhängige Variable ist die dichotome Sportaktivität bei Welle 3 (0=weiter sportlich aktiv; 1=inaktiv geworden). b) Signifikanzgrenze:  $p<0.05$

Den in Tabelle 16-8 und 16-9 zusammengefaßten Ergebnissen der Varianzanalysen ist zu entnehmen, daß weder von der Unterstützung seitens der Familie noch von der Unterstützung seitens der Freunde und Bekannten ein signifikanter Effekt auf die Aufrechterhaltung der Sportteilnahme ausgeht. Auch kein anderer Haupt- oder Interaktionseffekt erreichte das 5%-Signifikanzniveau. Soziale Unterstützung, so wie sie in dieser Studie erfaßt wurde, scheint für

die Aufrechterhaltung von regelmäßiger Sportteilnahme keine Bedeutung zu haben. Eine graphische Darstellung der nicht-signifikanten Mittelwertunterschiede in der Aktivitätswahrscheinlichkeit wäre wenig informativ, weshalb darauf verzichtet wurde.

#### Tabelle 16-9

Aufrechterhaltungsprozeß<sup>a)</sup>: Ergebnis der Varianzanalyse mit dem Faktor »Sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten«

Quelle der Variation	F-Wert	Signifikanz <sup>b)</sup>
Unterstützung von Freunden/Bekanntem	$F(2,304) = 0.25$ ;	ns.
Geschlecht	$F(1,304) = 3.29$ ;	ns.
Alter	$F(1,304) = 3.86$ ;	ns.
Unterstützung × Geschlecht	$F(2,304) = 0.83$ ;	ns.
Unterstützung × Alter	$F(2,304) = 1.52$ ;	ns.
Geschlecht × Alter	$F(1,304) = 0.50$ ;	ns.
Unterstützung × Geschlecht × Alter	$F(2,304) = 0.43$ ;	ns.

a) nur Personen, die bei Welle 2 bereits sportlich aktiv waren ( $n=305$ ); abhängige Variable ist die dichotome Sportaktivität bei Welle 3 (0=weiter sportlich aktiv; 1=inaktiv geworden). b) Signifikanzgrenze:  $p<0.05$

### 16.6. Zusammenfassende Diskussion

Untersucht wurden die Effekte der sozialen Unterstützung im Prozeß der Aneignung und Aufrechterhaltung von regelmäßiger Sportaktivität. Dabei wurden zwei Formen des sozialen Rückhalts unterschieden: die sportbezogene Unterstützung aus der Familie und die sportbezogene Unterstützung von Freunden und Bekannten. Längsschnittanalysen für den sechsmonatigen Vorhersagezeitraum ergaben, daß beide Formen des Social Support nur in der Aneignungsphase des Verhaltens von Bedeutung waren. Im Prozeß der Aufrechterhaltung von regelmäßiger Sportaktivität erwies sich die wahrgenommene Unterstützung seitens der Familie bzw. der Freunde und Bekannten ohne jeden präaktiven Wert. Dieses Ergebnis entspricht in seinem Grundmuster exakt dem Befund der zweijährigen Längsschnittstudie von Sallis, Howell und Hofstetter (1992). Auch in dieser Untersuchung – die hinsichtlich Stichprobe und Auswertungsmethodik viele Ähnlichkeiten zur eigenen aufweist – konnte ein signifikanter Effekt der sozialen Unterstützung nur im Prozeß der Aneignung (bei den Frauen), nicht aber bei der Aufrechterhaltung des Verhaltens konstatiert werden.

Bei der Analyse des Aneignungsprozesses erwies es sich als notwendig, zwischen jüngeren (18-40 Jahre) und älteren Teilnehmern (41-60 Jahre) zu differenzieren. Bei den Älteren ließ sich die Wahrscheinlichkeit des Anfangens mit Sportaktivität als eine *lineare Funktion* der sozialen Unterstützung beschreiben (Abbildung 16-2). Wer zum Aktivsein ermutigt wird daran erinnert und dazu aufgefordert wird, und wer dabei womöglich noch organisatorisch-technische Unterstützung erfährt, dem sollte es in der Tat relativ leicht fallen, mit regelmäßiger Sportaktivität zu beginnen. Zu vermuten ist, daß die emotionalen Aspekte des sozialer Rückhalts (z.B. das Ermutigen) vor allem motivational wirken, d.h. zur Herausbildung einer



entsprechenden Verhaltensintention beitragen. Von den instrumentellen Aspekten der sozialen Unterstützung (Hausarbeiten übernehmen, organisatorische Hilfen anbieten usw.) ist dagegen anzunehmen, daß von ihnen nicht nur ein motivationaler Effekt ausgeht, sondern daß sie – in der volitionalen Phase der Handlungssteuerung (Heckhausen, 1989) – auch zur Realisierung der Intention beitragen, indem sie dem intendierten Verhalten »den Weg ebnen«. Auf solche motivationalen und volitionalen Wirkmechanismen des Social Support wird bei der Beschreibung des MAARS-Modells im nächsten Kapitel noch ausführlicher eingegangen.

Bei den 18-40jährigen ist in der Aneignungsphase ein *nicht-linearer Zusammenhang* zwischen sozialer Unterstützung und Sportteilnahme ermittelt worden. Bis zu einem mittleren Grad des wahrgenommenen Supports steigt die Wahrscheinlichkeit des Anfangens mit Sportaktivität kontinuierlich an; werden dann noch höhere Grade der sozialen Unterstützung erzielt, dreht die Wahrscheinlichkeitskurve in die entgegengesetzte, d.h. negative Richtung. Wie kann man sich erklären, daß ab einem bestimmten Punkt jedes Mehr an perzipierter sozialer Unterstützung zum Hindernis beim Aufbau des neuen Sportverhaltens wird? Und warum nur bei den 18-40jährigen und nicht auch bei den 41-60jährigen? Möglicherweise handelt es sich beim Umkippen des positiven Unterstützungseffekts in sein Gegenteil um ein Reaktanzphänomen (Dickenberger, Gniech & Grabitz, 1993). Bekommt jemand zuviel Aufforderungen, zuviel Erinnerungen oder zuviel Ermutigungen, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen, dann kann dabei jene Grenze überschritten werden, von wo ab sich die Person – vielleicht auf subtile Weise – unter Druck gesetzt und in die Enge getrieben fühlt. Um Kontrolle über die eigene Situation wieder herzustellen, wird das sozial »geforderte« Verhalten gerade nicht gezeigt. Möglicherweise neigen jüngere Menschen bei einem Zuviel an angebotener Unterstützung eher zur Reaktanz als ältere.

Eine andere Erklärung der nicht-linearen Beziehung zwischen Support und Sportteilnahme wird von Duncan, Duncan und McAuley (1993) zur Debatte gestellt. Auch sie hatten gefunden, daß bei den männlichen Teilnehmern ihres Sportprogramms ein Zuviel an sozialer Unterstützung (guidance) die Wahrscheinlichkeit des Programmabbruchs erhöht. Duncan und seine Mitarbeiter erklärten sich diesen negativen Effekt der sozialen Unterstützung damit, daß Männer, die den Eindruck erweckten, sie hätten Schwierigkeiten mit dem Sportprogramm und würden bald nicht weiter daran teilnehmen wollen, in besonderem Maße soziale Zuwendung von den anderen Kursteilnehmern erfahren. Da diese Unterstützungsmaßnahmen trotzdem bei vielen den Dropout nicht verhindern konnten, blieb auf der Beobachtungsebene der paradoxe Befund zurück, daß jene, die besonders viel Hilfestellung erfuhren, mit größerer Wahrscheinlichkeit auch zu denen gehörten, die später den Kurs abbrachen. Übertragen auf unser Ergebnis bei den 18-40jährigen könnte also vermutet werden, daß jene Personen, die einen hohen Grad an sportspezifischer Unterstützung wahrnehmen, nach Meinung ihres sozialen Umfelds solcher Unterstützung auch im besonderen Maße bedürfen, da Anzeichen dafür, daß es auch ohne Aufforderungen, Anregungen, Erinnerungen und Ermutigungen zum Sportengagement kommen könnte, nicht vorliegen. Auch diese Erklärung ist zunächst pure Spekulation und sollte erst dann eingehender diskutiert werden, wenn der nicht-lineare Zusammenhang zwischen Social Support und Sportteilnahme in weiteren Untersuchungen repliziert werden kann.

Keine Spekulation ist dagegen der Befund, daß soziale Unterstützung – so wie sie von uns erfaßt wurde – für die *Aufrechterhaltung* der Sportaktivität ohne prädiaktive Bedeutung ist. Dieses Ergebnis, obgleich im Einklang mit den Resultaten von Sallis, Hovell und Hofstetter (1992), ist dennoch mit Vorsicht zu interpretieren. Zunächst widerspricht es einfach der Alltags Erfahrung, die jeder macht, der selbst Sport treibt. Um nämlich die eigene Sporttätigkeit, auch wenn sie längst zur Routine geworden ist, Woche für Woche mit Regelmäßigkeit ausführen zu können, bedarf es immer wieder aufs Neue der Hilfestellung und Rücksichtnahme aus dem sozialen Umfeld: ein Partner, der in der Zwischenzeit auf die Kinder aufpaßt; Arbeitskollegen, die den Sporttermin bei der Planung berücksichtigen; ein Freund, der einen mit seinem Auto zur Sportstätte mitnimmt; usw. Wie diese Beispiele zeigen, scheint es sich dabei weniger um emotionale als vielmehr instrumentelle Unterstützungsakte zu handeln. Wenn jemand seit Jahren Sport betreibt, dann dürfte die Aufrechterhaltung dieses Verhaltens weniger eine Frage des Ermutigens, Aufforderns, Erinnerns oder Selbst-Mitmachens sein, sondern eher eine Frage konkreter technisch-organisatorischer Hilfestellungen. Hier liegt vielleicht die Erklärung dafür, weshalb in der Aufrechterhaltungsphase kein Effekt der Supportvariablen nachgewiesen werden konnte. Möglicherweise erfassen die von uns konstruierten Skalen nur jene Momente sozialer Unterstützung, die für die Aneignung des Verhaltens von Bedeutung sind (das Ermutigen, Auffordern, Erinnern und Selbst-Mitmachen), nicht aber für dessen Aufrechterhaltung. Zur Erklärung der Aufrechterhaltung wäre es unter Umständen wichtiger gewesen, nach konkreten technischen und organisatorischen Hilfestellungen seitens der Familie bzw. der Freunde und Bekannten zu fragen. Nicht auszuschließen ist deshalb, daß der negative Befund für die Aufrechterhaltungsphase daher rührt, daß die für diese Phase relevanten Aspekte der sozialen Unterstützung gar nicht erfaßt wurden. Diese Kritik träfe auch auf die Untersuchung von Sallis, Hovell und Hofstetter (1992) zu. Auch hier wurden die Unterstützungseffekte im Aneignungs- und Aufrechterhaltungsprozeß »über einen Kamm geschoren«. Weiterführende Forschungsarbeiten sollten deshalb zunächst die Frage in den Vordergrund stellen, auf welche Aspekte des Social Support es im Stadium der Aneignung und im Stadium der Aufrechterhaltung jeweils ankommt, damit tatsächlich von einer optimalen Unterstützung des Sportverhaltens gesprochen werden kann.