



universität
wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

Das Bewegungsverhalten von adipösen Kindern: eine qualitative Einzelfallstudie

Verfasserin

Sandra Karner Bakk.

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt: Sportwissenschaft

Betreuer: Ao. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner

Vorwort

Nach einer langen Phase der Themenfindung bin ich sehr froh, dass ich letzten Endes jenes Thema gefunden habe, von dessen Aktualität und Forschungsrelevanz ich bis zum Schluss überzeugt bin. Die Auseinandersetzung mit dem Gegenstand der Adipositas im Kindes- und Jugendalter hat durchaus neue Perspektiven in meinen Ansichten hervorgebracht und öffnete mir die Augen für weitere Tätigkeitsgebiete, die mir während des Studiums noch nicht in dem Ausmaß bewusst waren. Dies haben in erster Linie die Gespräche mit den Kindern ausgelöst, welche auch maßgeblicher Bestandteil dieser Arbeit sind. Deshalb soll das erste Dankeschön an alle Kinder gehen, die mir ihre Zeit und ihr Vertrauen geschenkt haben. An dieser Stelle möchte ich auch den Eltern für die Einverständniserklärung der Teilnahme an den Interviews danken, als auch für die Aufmerksamkeit die sie meinem Fragebogen entgegen brachten. Es ist mir klar, dass ich so weit gar nicht gekommen wäre, hätten sich die hier anonym gehaltenen Organisationen der Diätferien nicht auf eine Zusammenarbeit eingelassen. Auch diesen gebührt daher ausreichend Dank für die unkomplizierte und freundliche Kooperation. Sehr dankbar bin ich auch meinem Betreuer Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner welcher mich geduldig an dieses Thema herangeführt hat und bis zum Ende hinter mir und meinen Ansprüchen, an diese Arbeit, gestanden ist. Letzten Endes danke ich auch meiner Familie sowie all jenen Freunden und Freundinnen die mir die letzten Monate mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind und mir an trüben Tagen zu ein paar Sonnenstrahlen verholfen haben. Herzlichen Dank!

Zusammenfassung

Bei der Generierung von Therapieprogrammen zur juvenilen Adipositas herrscht Konsens hinsichtlich eines interdisziplinären Lösungsansatzes. Um ein obesogenes Verhalten zu ändern, ist es notwendig dessen Grundlage gut zu kennen. Diese Arbeit setzt sich mit dem Bewegungsverhalten von adipösen Kindern auseinander und sucht Lösungsansätze um die Verhaltensveränderung von adipösen Kindern positiv zu beeinflussen. Es gilt unter anderem zu klären wie adipöse Kinder ihren Alltag verbringen und welche Hürden sie am Weg der Verhaltensveränderung überwinden.

Im Sommer 2011 wurden im Rahmen von Diätferien Kinder (n=21) aus vier österreichischen Bundesländern zu einem teilstandardisierten Interview gebeten und deren Eltern ein Fragebogen ausgehändigt. Vor dem Hintergrund der aus der Literatur bekannten Einflussfaktoren von Adipositas wurden Kinder (n=5) im Alter zwischen zehn und zwölf Jahren für die Einzelfallstudie ausgewählt und in einem Zeitraum von zehn Monaten ein zweites Mal an ihrem Heimatsort interviewt. Mit gezielten Fragen bezüglich des Freizeit-, Bewegungs- und Ernährungsverhaltens werden aus der Forschung bekannte Schlüsselstellen überprüft und subjektiv aus Sicht der Kinder ausgeleuchtet und erörtert. Die aus unterschiedlichen Verhaltensveränderungstheorien bekannten Determinanten: Selbstwirksamkeit, Änderungsdruck, Konsequenz- und Kompetenzerwartung dienen als Grundgerüst für die Erstellung des Kategoriensystems auf dem die Auswertung der Interviews (t1 und t2) basiert. Die Daten werden untereinander als auch zeitlich gesehen miteinander verglichen. Im Rahmen der Auswertung werden Einflussfaktoren der Adipositas im Kindes- und Jugendalter mit aktuellen Verhaltensänderungstheorien in Bezug gebracht und Schlussfolgerungen getroffen.

Die Ergebnisse verdeutlichen einerseits die unabdingbare Relevanz des sozialen Umfeldes, zeigen aber auch beispielhaft Möglichkeiten, wie sich Kinder abseits dessen organisieren und Anschluss zu einem bewegungsorientierteren Verhalten finden. Bezüglich der Verhaltensveränderungstheorien nimmt die Fiat-Tendenz des Rubikon-Modells bei Kindern einen besonderen Stellenwert ein. Bei der Untersuchung der Determinanten zeigt sich eine Abhängigkeit der Handlungserfahrungen bezogen auf die Konsequenzerwartung. Des Weiteren scheint die wahrgenommene Handlungskontrolle eine Bewegungssteigerung im Verhalten hervorzurufen. Bezogen auf die kognitiv-affektiven als auch die behavioralen Verhaltensänderungsstrategien gilt die Förderung der Wahrnehmung von fördernden Umweltbedingungen bei adipösen Kindern, aber auch die Kontrolle deren Umwelt, als besonders wichtig.

Dieses Ergebnis unterstreicht die Notwendigkeit einer umfassenden Neuorientierung aller relevanten Schnittstellen deren Aufgabe es ist, auch nur im entferntesten Sinn, Bewegungsraum zu schaffen.

Abstract

When creating therapy programs targeting childhood obesity, scientists are certain about interdisciplinary approaches. In order to change obese behavior it is necessary to understand its fundamental principles. The following paper takes a look at the kinesics behavior of obese children and searches for ways to influence and change their behavior. The mayor task is to find out how obese children spend their everyday life and, moreover, which hassles these children experience and have to overcome in order to change their behavioral pattern.

During the summer of 2011 two dietary camps in Austria are visited and children (n=21) out of four federal states questioned using a problem-centered interview approach. The parents of these children are asked to fill in a questionnaire as well. Considering several influencing factors on childhood obesity, five obese children (n=5) aged between ten and twelve years are finally selected for a single case study. After ten months the same five children are interviewed a second time, using the same interview guidelines as before. They are questioned about their daily life as well as about their leisure time activities, kinesics behavior and eating habits. Key scientific factors are revised and illustrated from a subjective view of the children. With focus being laid on the following determinants known from behavioral theories, self-efficacy, pressure to change, expectations of competence and outcome, a category system is build up for interview interpretation purpose. The interviews are evaluated and compared to each other as well as within the time period given between the two interviews (t1 and t2). Therefore, the following research connects factors influencing childhood obesity with actual behavioral theories.

On the one hand, results show the inevitable relevance of the social environment, on the other hand, they also demonstrate possibilities that children use to adapt to a more active behavior. Regarding behavioral theories, the Fiat-Tendency of the Rubikon-Model stands out. Moreover, the expectation of consequences turns out to depend on kinesics experience. In addition, the experienced control of action seems to support the increase of physical activity. Regarding the cognitive-affective as well as the behavioral strategies of obese children, the advancement of health promoting surrounding and environment, and also the control over one's possibilities are important.

These results accentuate the need for improvement and innovation within all institutions that create scope for children.

1.	Einleitung	3
1.1.	Hinführung zur Fragestellung.....	3
1.2.	Beschreibung der wissenschaftlichen Vorgangsweise	8
1.3.	Gliederung der Arbeit.....	9
2.	Adipositas – zum Stellenwert im Kindes und Jugendalter	10
2.1.	Mögliche Ursachen und Einflussgrößen.....	13
2.1.1.	Genetische Faktoren	14
2.1.2.	Die Rolle der Ernährung	15
2.1.3.	Die Bedeutung von sportlicher Aktivität.....	18
2.1.4.	Die Rolle der Eltern.....	20
2.1.5.	Sozioökonomische Faktoren.....	21
2.2.	Folgen von Adipositas im Kindheits- und Jugendalter	23
2.2.1.	Medizinische Folgen	23
2.2.2.	Psychische Folgen.....	25
2.2.3.	Soziale Folgen.....	26
2.3.	Adipositas Therapien für Kinder und Jugendliche	28
2.3.1	Therapieeffekte und Qualitätsmerkmale.....	31
3.	Erklärungstheorien der Sportaktivität	34
3.1.	Strukturmodelle	34
3.1.1.	Health Belief Modell.....	35
3.1.2.	Theorie des geplanten Verhaltens	36
3.1.3.	Sozial-kognitive Theorie	38
3.2.	Stadienmodelle.....	41
3.2.1.	Rubikon-Modell der Handlungsphasen	42
3.2.2.	Transtheoretisches Modell.....	43
3.2.3.	Berliner Sport Stadien Modell	48
4.	Motive für die Sportteilnahme	54
4.1.	Selbstwirksamkeitserwartung	55
4.1.1.	Selbstwirksamkeit als habituelle Kompetenzerwartung.....	57

4.2.	Konsequenzerwartung	59
4.3.	Änderungsdruck	61
4.4.	Angst als Dimension sportbezogener Verhaltensänderung	62
5.	Methodik	67
5.1.	Qualitative Sozialforschung	69
5.2.	Datenerhebung – das qualitative Interview	72
5.2.1.	Erstellung des Interviewleitfadens	73
5.2.2.	Organisation und Interviewablauf	77
5.3.	Einzelfallanalyse	79
5.3.1.	Explication der Einzelfälle	82
5.3.2.	Ablaufmodell der Analyse.....	86
5.3.2.1.	Kategorisierung und Strukturierung des Datenmaterials.....	89
5.3.2.2.	Beschreibung der Einzelfälle - Gemeinsamkeiten und Differenzen.....	91
5.3.2.3.	Veränderungsprozesse anhand zweier Messzeitpunkte.....	103
5.3.2.4.	Verallgemeinerungsversuch.....	122
6.	Ergebnisse	126
6.1.	Ursachen und Einflussfaktoren.....	126
6.2.	Strukturmodelle	128
6.3.	Stadienmodelle	130
6.4.	Motive zur Sportteilnahme.....	136
6.5.	Zusammenfassung der Ergebnisse	142
7.	Ausblick.....	145
8.	Literaturverzeichnis	148
9.	Abbildungsverzeichnis.....	155
10.	Tabellenverzeichnis	155
11.	Anhang	156

1. Einleitung

1.1. Hinführung zur Fragestellung

Das starke Interesse der Wissenschaft am Thema Adipositas wird durch die hohe Anzahl der Studien deutlich. Eine Googelsuche mit der Eingabe: „Adipositas im Kindesalter“ bringt in 0,37 Sekunden 2.470.000 Ergebnisse hervor¹. Es ist längst keine Neuigkeit mehr, dass immer mehr Kinder und Jugendliche an Übergewicht und Adipositas leiden. Das Thema stellt in vielen Ländern eine zahlenmäßig bedeutsame Gesundheitsstörung dar, der zunehmend Aufmerksamkeit gewidmet wird (Wabitsch, 2004, S. 251). Die Interessen von Forschergruppen sind in breit gestreuten Teilgebieten angesiedelt. Die Vielfältigkeit der Fragestellungen reichen von methodischen Gedanken zur Diagnostik von Adipositas bei Kindern, über die Konsequenzen und Risiken der Adipositas bis hin zu den unterschiedlichen Therapieformen und Einflussgrößen für Adipositas.

Bezüglich der Ursachen von Adipositas gibt es unterschiedliche Ansichten. Der Einfluss der Ernährung und des Essverhaltens, die Rolle der körperlichen Aktivität, genetisch bedingte Adipositas und diverse soziale Faktoren sowie Verhaltensmuster werden von Forscher und Forscherinnen diskutiert und von zahlreichen aktuellen quantitativen Studien untermauert (Huybrechts, De Bourdeaudhuij, Buck & De Henauw, 2010, S. 716ff; Reisch & Gwozdz, 2010, S. 725ff; Lanfer, Hebestreit & Ahrens, 2010, S. 690ff; Lange, Plachta-Danielzik, Landsberg & Müller, 2010, S.707ff).

Story, Neumark-Sztainer und French (2002, S. 50) geben einen sehr plakativen Überblick theoretischer Ansätze und empirischer Ergebnisse und nennen folgende vier Ursachenebenen: Gesellschafts-, Wohnumgebungsebene, interpersonale Ebene, und intrapersonale Ebene. Laut ihrer Theorie stehen diese Ebenen stark im Zusammenhang mit den psychologischen und biologischen Lebensstilfaktoren, dem sozialen Umfeld, der physischen Umgebung, Ernährungsalternativen und dem Bewegungsangebot, sowie dem Einfluss von Medien und Werbung. Ergebnisse der Kieler Adipositas Präventionsstudie zeigen bei der Mittel- und Unterschicht im Vergleich zur sozialen Oberschicht ein erhöhtes Risiko für Übergewicht und Adipositas. Bezieht man bei der Untersuchung den Migrationshintergrund mit ein, so zeigt sich: „In allen Sozialgruppen sind Migranten doppelt so häufig übergewichtig und adipös wie deutsche Kinder und Jugendliche“ (Lange et al., 2010, S. 711).

¹ Googlesuche: „Adipositas“ (n=3.310.000 in 0,19 sec.),
„obesity“ (n=90.300.000 in 0,19 sec.),
„obese children“ (n=22.600.000 in 0,31 sec.)
„Adipositas im Kindes und Jugendalter“ (n=69.000 in 0,31 sec)

Die „British Medical Association“ (BMA, 2005, S. 2) machen darauf aufmerksam, dass viele körperliche Eigenschaften, darunter auch soziale Lebensstrukturen und Grundlagen des Lernens in den ersten Lebensjahren erworben werden und meist bis in das Erwachsenenalter beibehalten werden. Auch Kelder, Perry, Klepp und Lytle (1994, S.1123) sind sich sicher, dass im Kindesalter erlernte Verhaltensweisen und Präferenzen mit großer Wahrscheinlichkeit für das spätere Leben beibehalten werden. Bereits im Mutterleib werden Essgewohnheiten und später bevorzugte Ernährungsmuster geformt (Procter, 2007, S.33ff). Folgt man diesen Tatsachen, scheint die Überlegung plausibel, dass die Lebensgeschichte eines Kindes zu einem gewissen Grad auch mit dessen Übergewicht und Adipositas zu tun haben und dieses beeinflusst. Es erscheint daher für die Therapie und Nachbetreuung hilfreich, verschiedene Biografien von übergewichtigen und adipösen Kinder und Jugendlichen zu kennen. Eventuell lassen sich daraus Induktionen ableiten.

Hinsichtlich der Therapieformen herrscht Konsens in der Wissenschaft, zumindest in so weit, dass für den Bereich der ambulanten und stationären Adipositastherapien ein interdisziplinäres Konzept benötigt wird (Gruber & Hüls, 2009, S. 115). Interdisziplinär umfassen in diesem Fall die Bereiche Medizin, Psychologie, Ernährung, Aktivität und Sport sowie die Familie. Korsten-Reck (2008, S. 225) orientierten sich an der Arbeitsgemeinschaft für Adipositas im Kindes- und Jugendalter und nennen die folgenden fünf Ziele, die nur durch ein interdisziplinäres Team der genannten Gebiete erreicht werden können:

1. „Langfristige Gewichtsreduktion
2. Langfristiges Sicherstellen von Verhaltensänderungen hinsichtlich des Ess- und Bewegungsverhalten unter Einbezug der Familie
3. Verbesserung der Adipositas betreffenden Komorbidität
4. Vermeidung von nicht erwünschten Therapieeffekten
5. Förderung einer psychisch, sozial und körperlich gesunden Entwicklung und Leistungsfähigkeit“.

Obwohl es bis dato in Deutschland nur wenige Therapieprogramme gibt und wenn, diese meist von den Anbietern selbst evaluiert wurden (Hofmeister, Bullinger, Egmond-Fröhlich, Goldapp, Mann, Ravens-Sieberer, Reinehr, Westenhöfer, Wille & Holl, 2011, S. 128), ist der Erfolg dieser fünf Säulen wiederholt belegt. Allerdings besteht nach wie vor Forschungsbedarf, wie der jeweilige Therapieerfolg nach der Rückkehr in die eigene Lebenswelt nachhaltig gesichert werden kann (Banzer & Thiel, 2007, S. 48).

Auf der Suche nach einer geeigneten Therapieform stößt man auf ein großes Angebot. Um den Betroffenen Übersicht zu verschaffen, verfassen Dämon und Schindelar (2009) die zweite Auflage von „Therapieangeboten für übergewichtige Kinder in Österreich“. In dieser Listung finden sich neben den Angeboten von Krankenhäusern auch öffentliche Institutionen, unabhängige Vereine und Privatpersonen. Das Angebot von diversen Diätcamps oder Abnehmferien ist groß.

Die Studie von Gately, Koke, Butterly, Mackreth und Carroll (2000) ist laut Barton, Walker, Lambert, Gaterly und Hill (2004, S. 313) eine der wenigen Studien, die den Langzeiteffekt von Diätcamps untersucht. Gately et al. untersuchten 194 Kinder und Jugendliche zwischen zehn und 14 Jahren, darunter 130 Mädchen und 64 Buben, über einen Zeitraum von 52 Wochen. Bei Betrachtung eines standardisierten BMI zeigte sich 52 Wochen nach dem Camp noch immer ein signifikant niedrigerer BMI als vor dem Camp. Sieht man sich die Ergebnisse im Detail an, konnten immerhin 39 % aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen den standardisierten BMI nach Ablauf des achtwöchigen Camps weiter reduzieren. Bei 50 % der Kinder und Jugendlichen stieg der BMI nach den acht Wochen wieder an und bei 10 % lag er sogar höher als vor Beginn des Camps. Die Forschergruppe forderte unter anderem nach qualitativen Untersuchungen zu Meinungen von Teilnehmer und Teilnehmerinnen bezüglich des Campprogramms. Barton et al. (2004, S. 318) untersuchten vier Jahre nach einem Camp die kognitive Veränderung bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Tatsächlich ließ sich ein Abbau der negativen Vorurteile gegenüber sportlicher Aktivität hin zu positiven Äußerung in Bezug auf das sportliche Programm des Camps messen. Ergebnisse der Studie machen deutlich, dass jene Jugendlichen mit dem höchsten erzielten Erfolgen beim Abnehmen, auch ihre negativen Gedanken besser in positive ändern konnten. Es wird von einem hohen Potential für Diätcamps gesprochen, jedoch auch angemerkt, dass jene psychologischen und sozialen Effekte verstärkt in Form von Langzeitstudien untersucht werden müssen (Barton et al., 2004, S. 313).

Sport und körperliche Aktivität umfassen einen großen Teil der Inhalte von den jeweiligen Programmen und finden im Rahmen der Therapie eine berechtigte Bedeutung. Wenn auch der Zusammenhang von Bewegungsmangel und Adipositas vorsichtig interpretiert werden muss. Schließlich sind Ergebnisse immer in Anbetracht von Querschnittsuntersuchungen zu sehen, (Bar-Or & Baranowski, 1994, S.249). Ein systematisches Review von Reichert, Baptista Menezes, Wells, Carvalho Dumith, Curi Halla (2009, S.279) fand „13 Beobachtungs-, fünf experimentelle und sechs quasi-experimentelle Studien (ohne Kontrollgruppen). Die Mehrzahl zeigte einen protektiven Nutzen von körperlicher Aktivität in der Prävention (und auch Therapie) von Übergewicht“.

Graf (2010, S. 702) betont, dass körperliche Aktivität die einzige Möglichkeit darstellt, den Energieverbrauch zu steigern um so eine ausgewogene Energiebilanz zu erreichen. Über ein positives Erleben von Bewegung sollen die jungen Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen ihre Inaktivität abzubauen (Gruber & Hüls, 2009, S. 112). Um adipöse Kinder für die regelmäßige Aktivität begeistern zu können, ist der Spaßfaktor der gewählten Bewegungsform von besonderer Bedeutung (Banzer & Thiel, 2007, S. 48). Für adipöse und übergewichtige Kinder ist regelmäßige Aktivität jedoch oftmals fremd. Meist bedarf es einer generellen Verhaltensänderung. Um diese dauerhaft zu gestalten ist eigener Antrieb und anhaltende Motivation gefragt (vgl. Kapitel drei und vier). An dieser Stelle wird abermals deutlich wie wichtig es wäre mehr über die Gefühle, Einstellungen und Handlungsweisen der betroffenen Gruppe zu wissen.

Von Seiten der Psychologie wissen wir, dass Motivation ein sehr komplexes Thema ist und gleichzeitig von vielen Faktoren beeinflusst wird. Blickt man etwas genauer in die Thematik, finden sich Überschneidungen zu jenen oben genannten Faktoren, die laut Reisch und Gwozdz (2010, S. 726) zum Teil als Ursache für Adipositas und Übergewicht gelten (Fuchs, 2003, S. 71). Haack (2009, S. 173ff) studierte Motive für die Sportteilnahme und Einflussfaktoren wie soziale Angst und Konsequenzerwartung, Selbstwirksamkeit, Änderungsdruck und Selbstaufmerksamkeit. Untersucht wurden sportlich inaktive und aktive wie auch übergewichtige und normalgewichtige Menschen. Die Ergebnisse zeigen, dass Selbstwirksamkeitserwartungen, Konsequenzerwartung, Änderungsdruck, Selbstaufmerksamkeit sowie Angst vor Misserfolgen und Unbekannten, hohen Einfluss auf die Ausübung oder Nichtausübung von Sport und Bewegung haben. Es wird deutlich wie unterschiedlich übergewichtige und normalgewichtige, wie auch inaktive und aktive Personen handeln. Wie wichtig es ist, die Bedürfnislage der adipösen und übergewichtigen Kinder besser zu verstehen, gibt Graf (2010, S. 705) zum Ausdruck. Er fordert, die Zielgruppe besser kennen zu lernen und wünscht sich diese Anregungen in die zukünftige Planung und Umsetzung von Maßnahmen im Zusammenhang mit adipösen Kinder und Jugendliche mit einzubeziehen. Fuchs (1997, S.177) verdeutlicht, dass zum Verständnis der Sportmotivation zu einem bestimmten Zeitpunkt im Leben eines Menschen nicht dessen gesamte sportbezogene Biographie aufzurollen ist. „Notwendig ist vielmehr die Identifizierung jener kognitiven und emotionalen Faktoren, in denen sich die bisher gemachten Sporterfahrungen niederschlagen, und die einen Einfluss auf das aktuelle Sportverhalten besitzen“ (Fuchs, 1997, S.177).

Für die Entwicklung erklärungsstarker Motivationsmodelle, und im Zuge dessen auch für die Gestaltung von Angeboten, kommt es darauf an, über die relevanten Elemente der jeweiligen Biographie möglichst genau Bescheid zu wissen (Fuchs, 1997, S. 177).

Werden die aufgezählten Inhalte zusammengefasst, wird deutlich, dass trotz der zahlreichen Studien im Gebiet Adipositas der Forschungsbedarf bei Kindern und Jugendlichen noch groß ist. So fehlen Analysen über die Bedürfnisse von übergewichtigen und adipösen Kindern hinsichtlich der Miteinbeziehung in die Therapieprogramme und Nachbetreuungsphasen (Graf, 2010, S. 705). Auch die Integration der Therapieerfolge im täglichen Leben der Kinder und Jugendlichen, also die Nachhaltigkeit von Programmen (Banzer & Thiel, 2007, S. 48) wie auch generell der Ruf nach Langzeituntersuchungen bezüglich Diätcamps (Barton et al., 2004, S. 318) werden deutlich.

Das Ziel der folgenden Arbeit ist es das Bewegungs-Verhalten und wenn vorhanden, auch die Veränderung des Bewegungs-Verhalten, aus Sicht adipöser Kinder zu beschreiben, und so ein besseres Verständnis für Bedürfnisse adipöser Kinder zu generieren. Diese Forderung stellen auch von Gunnarsson, Berg und Hellström (2010, S. 14).

1. Welche sozioökonomischen, strukturellen, ernährungsspezifischen oder familiären Phänomene tragen zu einer langzeitigen Verhaltensänderung und einer einhergehenden Gewichtsreduktion bei, oder machen diese nur schwer möglich.
2. Wie lauten Ansatzpunkte um die Motivation hinsichtlich eines aktiveren Lebensstiles zu verändern?
3. Wie kann man Kinder unterstützen, die auf Diätcamps erlernten Verhaltensweisen auch im Alltag anzuwenden? Wo liegen Potentiale für die Therapie und die Nachbetreuung?
4. Welche Faktoren sind für das Kind relevant, die Freude und Spaß an Sport und Bewegung fördern oder verhindern?
5. Außerdem gilt zu klären, ob und wenn ja, welche Unterschiede hinsichtlich all dieser Punkte, bei Kindern mit unterschiedlichem biografischen und soziodemografischem Hintergrund bestehen.

Um die Bedürfnisse der Kinder besser begreifen zu können erscheint es auch Fuchs (1997, S. 177) sinnvoll die Biografie der Betroffenen mit einzubeziehen. Die Arbeit soll helfen jene Faktoren zu identifizieren, die bei der Aneignung und Aufrechterhaltung der Sportaktivität bei adipösen Kindern unter Miteinbeziehung des jeweiligen biografischen und soziodemografischen Hintergrunds, eine maßgebliche Rolle spielen. Also welche Vorgeschichte sorgt in Sachen Verhaltensänderung für Vor- oder Nachteile.

1.2. Beschreibung der wissenschaftlichen Vorgangsweise

Übergewichtige und adipöse Kinder stehen im Vordergrund der hiesigen Arbeit und bilden das Objekt der Fragestellung. Es gilt zu klären, ob und welchen Unterschied Kinder mit verschiedenen Lebensgeschichten im Bezug auf die Verhaltensänderung nach Diätferien erleben. Da genau jene Kinder der Ursprung dieser Arbeit sind, erscheint es notwendig, Informationen von ihnen persönlich einzuholen. Während meiner Studienzeit konnte ich im Rahmen von Seminar- und Bakkalaureatsarbeit Erfahrungen in der Interviewführung machen. Heinzl erwähnt in Friebertshäuser und Prengel, dass qualitative Interviews ein methodisch gut geeignetes Instrument sind, „um die alltägliche Lebenswelt von Kindern aus ihrer Sicht zu erfassen“ (2003, S. 410). Auch Zeiher und Zeiher (1994, S. 211) bestätigt für qualitativen Interviews mit Kindern im Zusammenhang mit Fakten des Alltagslebens eine besonders hohe Teilnahmemotivation. In Bezug auf die Fragestellung, die es im Rahmen dieser Arbeit zu klären gilt, scheinen qualitative Interviews eine geeignete Methode darzustellen (vgl. Kapitel fünf).

Die ersten Interviews fanden im Sommer 2011 statt und wurden während eines Diätcamps durchgeführt. Der Interviewleitfaden folgt den Ergebnissen der Untersuchungen von Collins (1991), Harter (1982), Barton et al. (2004), Morano, Colella, und Capranica (2011), Strauss (2000) sowie Gunnarsson et al. (2010). In Form von Interviews werden die Kinder gebeten über sich, ihren Alltag, ihre Freizeit und ihr Leben zu Hause zu erzählen, außerdem werden sie zur ihrem Körperbild und Bewegungsverhalten befragt. Um das Darstellen von Uneinigkeiten in der Wahrnehmung von Eltern und Kindern zu gewährleisten, empfiehlt Büchner und Krüger (1991; zitiert nach Heinzl, 2003, S. 405) die Miteinbeziehung der Eltern. Den Eltern wird am Besuchertag ein kurzer Fragebogen ausgehändigt. Dieser an Reinehr, Dobe und Kersting (2010, S. 128ff) angelehnte Fragebogen wird von den Eltern ausgefüllt und ermöglicht einen kleinen Einblick in die elterliche Sichtweise der Situation. Anhand dieser Informationsquellen erfolgt im Anschluss aller Interviews die Transkription und die Entscheidung welche der interviewten Kinder hinsichtlich der biografischen und soziodemografischen Unterschiede, für eine Einzelfallanalyse als relevant gelten.

Die ausgewählten Kinder wurden im Frühjahr 2012 ca. 10 Monate nach dem Diätcamp erneut interviewt. Nun sind vorangig die Veränderungen oder die ausgebliebenen Veränderungen bezüglich des Bewegungsverhaltens, des Essverhaltens und letztendlich der langfristigen Gewichtsreduktion im Leben der Kinder von Interesse. Anhand von theoriegeleiteten Kategorien folgt eine Inhaltsanalyse nach Mayring und soll Klarheit über die Sichtweise der Kinder in Bezug auf deren Bewegungsverhalten dargeboten werden (vgl. Kapitel fünf).

1.3. Gliederung der Arbeit

Im einführenden ersten Kapitel soll ein Überblick über Adipositas im juvenilen Alter gegeben werden. Ein kurzer statistischer Auszug von Zahlen und Fakten gibt Auskunft über die Entwicklung von juveniler Adipositas in den letzten Jahren und leitet über zu den möglichen Gründen von Adipositas im Kindes und Jugendalter. In diesem Teil wird vor allem auf die Rolle der Eltern, der Bewegung, des Essverhaltens sowie der genetischen Faktoren eingegangen. Wissenschaftlich fundierte Studien sollen zu diesen Aspekten Aufschluss geben. Am Rande wird auf diverse Therapieangebote und ihre Eignung für adipöse Kinder und Jugendliche eingegangen. Studien geben Klarheit über die Effektivität der unterschiedlichen Therapien. Probleme, Vor- und Nachteile stehen zur Diskussion. Den Abschluss dieses Kapitels bilden Therapiekriterien und Qualitätsmerkmale.

Im nächsten Schritt werden Verhaltensveränderungsmodelle vorgestellt, die versuchen, das menschliche Verhalten auch im Sinne eines bewegungsorientierten Lebensstils zu beschreiben. Mit diesem Kapitel wird das Netz an Zusammenhängen der verschiedenen Motive und Umwelteinflüsse erkundet. Im späteren Verlauf der Arbeit, wird dieser Teil dazu beitragen, Prozesse der Verhaltensänderung bei adipösen und übergewichtigen Kindern besser zu verstehen und dementsprechend beschreiben zu können.

Jene Motive, die anhand der Verhaltensveränderungsmodelle als relevant beurteilt werden, sollen im darauffolgenden Kapitel nähere Erläuterung finden. Zusammenfassend werden diese Motive vor den Hintergrund adipöser Kinder beleuchtet. Welche Ernährungsmuster und Bewegungsverhalten prägen den Alltag adipöser Kinder, und welche Möglichkeiten gibt es, diese in ein für den Körper gesünderes, Verhalten zu integrieren.

Im Methodik-Teil werden die Besonderheiten und Möglichkeiten der Forschung mit Kindern erarbeitet. Anhand dieser Theorie und der Erfahrungswerte von anderen Studien werden Interviewleitfaden und Elternfragebogen für die vorliegende Forschungsfrage zusammengestellt, sowie die für die Auswertung benötigten Kategoriensysteme erarbeitet.

Im letzten Kapitel werden die Ergebnisse der Interviews offen gelegt und kritisch betrachtet sowie diskutiert. Ein Ausblick gibt Hinweise für eine nachhaltige Nachbetreuung im Sinne einer bewegungsorientierten Verhaltensänderung und hebt kritische Punkte aus Sicht der Betroffenen selbst hervor.

2. Adipositas – zum Stellenwert im Kindes und Jugendalter

Um eine Vorstellung vom Thema und dessen Reichweite zu bekommen sollen Zahlen, Daten und Fakten zur Adipositas im Kindes und Jugendalter den ersten Teil der Arbeit ausmachen. Die Erklärung von wichtigen Begriffen im Zusammenhang mit Adipositas und deren Diagnostik erscheinen unter anderem für die Interpretation anderer Arbeiten wichtig und sollen daher auch zu Beginn vorgelegt werden.

Adipositas und Übergewicht werden fälschlicherweise oft als ein und denselben Begriff benutzt. Um Missverständnisse zu beseitigen und das Bewusstsein für den Unterschied zu schaffen, soll die korrekte Begrifflichkeit kurz erklärt werden. „Übergewicht bedeutet ein oberhalb der Alters- und Geschlechternormen liegendes Körpergewicht“ (Warschburger & Petermann, 2008, S.1). Adipositas definiert sich hingegen durch einen übermäßigen Anteil der Fettmasse am Körpergewicht mit negativer Beeinflussung der Gesundheit (Warschburger & Petermann, 2008, S.1). Zur Erhebung der anteiligen Fettmasse am Körpergewicht gibt es unterschiedliche Methoden. Neben dem etwas bekannteren Body-Mass-Index kommt bei einigen Untersuchungen auch die Hautfaltenmessung zur Anwendung. Auch wenn die Hautfaldendicke ein guter Indikator für die Gesamtkörperfettmasse darstellt, weist sie auf Grund messmethodischer Probleme eine schlechte Reproduzierbarkeit auf (Kromeyer-Hauschild, Wabsitsch, Kunze, Geller, Geiß, Hesse, Hippel, Jäger, Jonsen, Korte, Menner, Müller, Müller, Niemann-Pilatus, Rehmer, Schäfer, Wittchen, Zabransky, Zeller, & Hebebrand, 2001, S. 807). Eine schon angesprochene und in ihrer Handhabung sehr einfache Methode, ist die Bestimmung des Body-Mass-Index kurz BMI. Der BMI errechnet sich dem Quotient von in Kilogramm gemessenen Körpergewichts und dem Quadrat der in Meter gemessenen Körpergröße (Bray, 1978; zitiert nach Warschburger & Petersmann, 2008, S. 2). Kurth und Schaffrath Rosario (2010, S. 643) erklären, dass Körpergewicht und Körpergröße geschlechterspezifisch, aber auch bezogen auf das Alter unterschiedliche Normbereiche aufweisen und darum der BMI als allgemeines Instrument zur Bestimmung von Adipositas oder eben Übergewicht nicht einfach so herangezogen werden kann. Die Dynamik der körperlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen setzt daher eine dementsprechende Anpassung der BMI Referenzwerte voraus. Dafür eignen sich Perzentilen, die sich aus dem BMI und dem jeweiligen Alter des Kindes errechnen lassen. In Abbildung 1 und 2 findet sich für beide Geschlechter eine grafische Darstellung von diesem Referenzsystem, welche auch ich für meine Arbeit verwenden werde. Die angeführten Referenzwerte wurden von der Arbeitsgruppe Kromeyer-Hauschild et al. (2001) anhand 17 deutscher Studien errechnet und auf deren Gültigkeit geprüft. Ergebnisse zeigen, dass eine Gewichtsinterpretation anhand der angeführten Perzentilen

für Kinder und Jugendliche sehr gut geeignet ist (Kromeyer-Hauschild et al., 2001, S. 810).

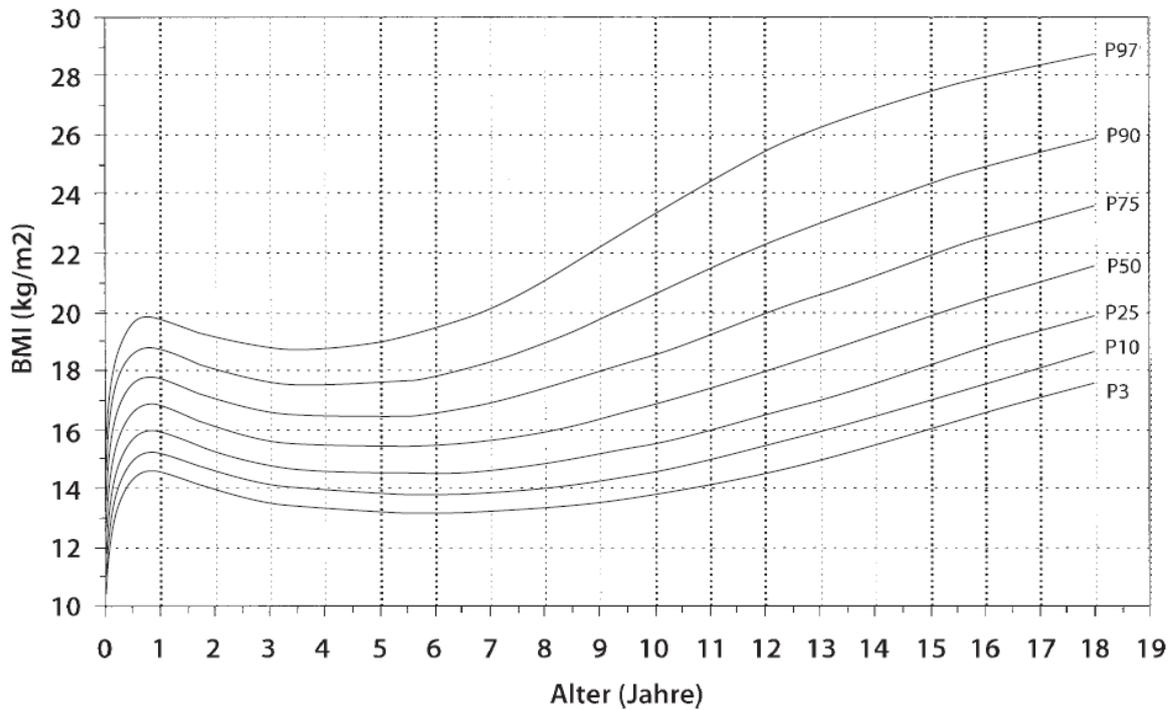


Abbildung 1: Perzentile für den Body-Mass-Index für Jungen im Alter von 0–18 Jahren (Kromeyer-Hauschild et al., 2001, S. 810)

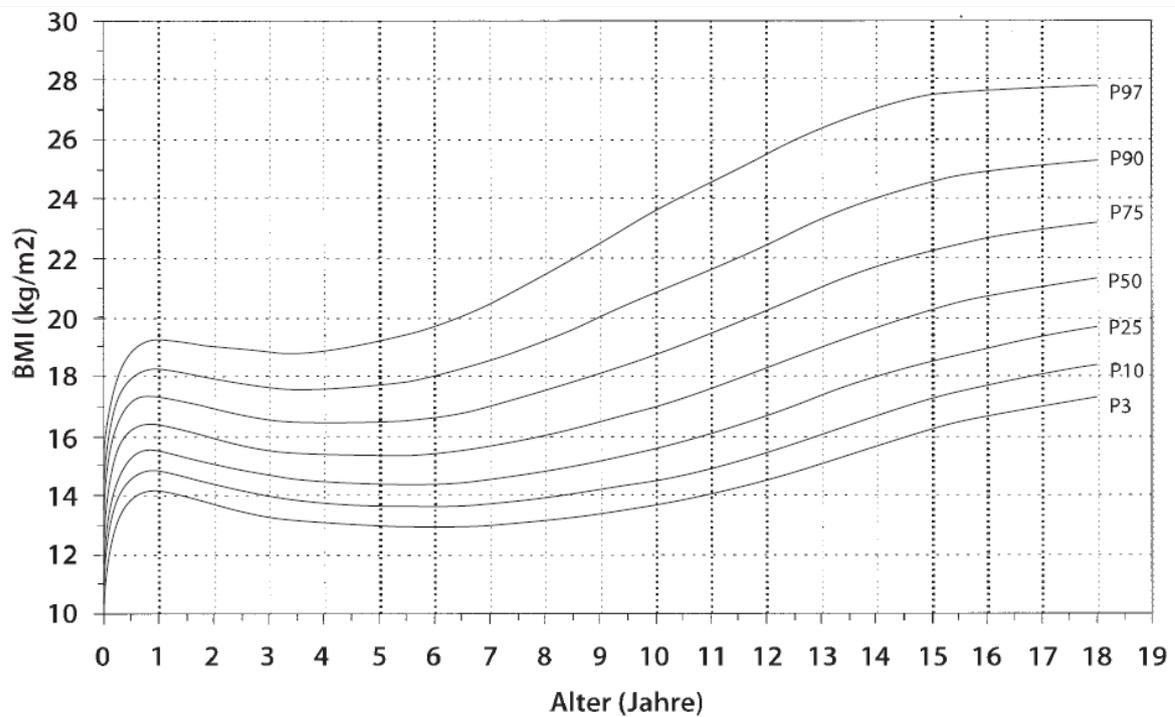


Abbildung 2: Perzentile für den Body-Mass-Index für Mädchen im Alter von 0–18 Jahren (Kromeyer-Hauschild et al., 2001, S. 810)

„Die AGA hat in ihren Leitlinien die Anwendung der hier vorgestellten 90. und 97. Perzentile zur Definition von Übergewicht und Adipositas empfohlen“ (Kromeyer-Hauschild, 2001, S. 807).

Für die Kategorisierung „Übergewicht“ und „Adipositas“ gibt es weltweit keine einheitlichen Grenzwerte. Die meist genutzten Referenzsysteme mit den jeweiligen Referenzwerten sind in Anlehnung an Pigeot, Buck und Ahrens (2010) in Tabelle 1 veranschaulicht.

Tabelle 1: Referenzsysteme im Überblick

Referenzsystem	Geogr. Gebiet	Alter	BMI-Kategorie	Referenzwerte (Perzentile)
CDC 2000	USA	2-20 Jahre	Risiko für Übergewicht Übergewicht	≥85 ≥95
WHO Child Growth Standards	Brasilien, Ghana, Indien, Norwegen, Oman, USA	0-19 Jahre	Übergewicht Adipositas	≥85 ≥97
Kromeyer-Hauschild	Deutschland	0-18 Jahre	Übergewicht Adipositas	≥90 ≥97
IOTF	Brasilien, GB, Hongkong, Niederlande, Singapur, USA	2-18 Jahre	Übergewicht Adipositas	>88 (Jungen) >90 (Mädchen) ≥99

Quelle: Pigeot et al., 2010, S. 659

Die Tatsache, dass Forscherinnen und Forscher weltweit nicht die selben Referenzsysteme benutzen und die Begrifflichkeiten Adipositas und Übergewicht anhand unterschiedlicher Definitionen verwendet werden, erschwert die Vergleichbarkeit von internationalen Studien enorm (Pigeot, et al., 2010, S. 653). Auch die Erhebungsmethoden von Größe und Gewicht sind keineswegs standardisiert. Angaben stammen oftmals von den Eltern oder den Kindern selbst und verfälschen die Ergebnisse. Außerdem sind Einflussgrößen wie soziale Schicht kulturell bedingt und daher weltweit gesehen nicht vergleichbar (WHO, 1995, S. 224ff).

Bei der Betrachtung von Studien zu Adipositas und/oder Übergewicht im Kindes und Jugendalter sollte man sich diesen Tatsachen stets bewusst sein. Im Anschluss werden nun einige Untersuchungen bezüglich der Ursachen und Einflussgrößen von Adipositas angeführt. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen genetischen Faktoren, der Rolle der Ernährung und die der Eltern, sport- und bewegungsspezifischer Aspekte sowie sozioökonomischer Gesellschaftsunterschieden.

2.1. Mögliche Ursachen und Einflussgrößen

Lobstein, Baur und Uauy nehmen an, dass die Grundsteine für Übergewicht schon im Mutterleib und frühen Kindesalter gelegt werden. Auch seien übergewichtige Kinder eher darauf anfällig im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein, als nicht übergewichtige (2004, S. 23). Adipositas bleibt über das Alter gesehen sehr stabil und verschwindet in der Regel mit dem Älterwerden nicht einfach so. Warschbruger und Petermann (2008, S.4) berichtet von den Ergebnissen der Studie Wardle, Henning, Brodersen, Cole, Jarvis und Boniface (2006) welche mittels Längsschnittstudie eine Korrelation des BMI, gemessen im Alter von elf und 15 Jahren herausfanden. Laut dieser Studie scheint es so zu sein, dass sich das Gewicht mit Eintritt in die Jugend nicht mehr maßgeblich ändert. Weder kämen nach dem elften Lebensjahr noch bemerkenswert viele Adipositasfälle hinzu, noch erreichen später jene adipösen Elfjährigen signifikant oft ihr Normalgewicht.

In den letzten Jahren hat sich das Wissen um die Entstehung von Adipositas gehäuft und aus den zahlreichen Forschungsergebnissen haben sich verschiedene Theorien entwickelt. Dabei wurde deutlich, dass der Ursprung von Adipositas sehr komplex ist, und dass man mit Verallgemeinerungen sehr vorsichtig sein muss. Banal gesprochen ist Adipositas als auch Übergewicht ein Produkt von erhöhter Energiezufuhr verglichen zum jeweiligen Energieverbrauch (Banzer & Thiel, 2007, S. 47). Diese Theorie der Energiebilanz erklärt jedoch nicht, wie es zur angesprochenen Imbalance kommt. Ein multifaktorielles Störungsmodell geht davon aus, dass bestimmte Faktoren die Wahrscheinlichkeit, adipös zu werden, erhöhen. Jene Faktoren werden in diesem Zusammenhang auch als Risikofaktoren bezeichnet. Oftmals werden ernährungs- oder bewegungsspezifische wie auch genetisch bedingte Risikofaktoren erwähnt. Trotz vieler Studien, die diesen Faktoren in Bezug auf Adipositas Rechnung tragen, muss man den jeweiligen Beitrag einzelner Faktoren immer im Zusammenhang eines komplexen Wirkungsgeflechts sehen und individuell analysieren (Warschburger & Petermann, 2008, S. 11ff). Diese Tatsache unterstreicht die Relevanz der vorliegenden Arbeit in Bezug einer Einzelfallstudie zum Bewegungsverhalten von adipösen Kindern und Jugendlichen.

Um einen Überblick hinsichtlich der jeweiligen Risikofaktoren von Adipositas zu erlangen, scheint es im Rahmen dieser Arbeit sinnvoll, die diversen Einflussfaktoren genau zu beleuchten. Schließlich dienen diese Informationen auch maßgeblich der Erstellung des Interviewleitfadens und im Anschluss dessen auch der Interpretation der Ergebnisse. Daher werden im folgenden Abschnitt einige der bisher untersuchten Einflussgrößen erläutert.

2.1.1. Genetische Faktoren

Die Bedeutung des genetischen Faktors bei der Regulation des Körpergewichtes wurde in den 1980er- und 1990er-Jahren anhand von Zwillings- und Adoptionsstudien belegt (Hebebrand, Baumann & Hinney, 2010). So zeigt beispielsweise eine Untersuchung von Zwillingspaaren bezogen auf den Body-Mass-Index und der Entwicklung von Adipositas, einen starken genetischen Effekt (Wardle, Carnell, Haworth & Plomin, 2008, S. 398 & Haworth, Plomin, Carnell, Wardle, 2008, S. 1585).

Maes, Neale und Eaves (1997, S. 344ff) sehen als größten Risikofaktor, wenn beide Elternteile adipös sind. Besonders stark ist der Effekt bei mütterlicher Adipositas. Die Korrelation des BMI von Eltern und deren Nachkommen sei zum größten Teil genetisch bedingt und nicht auf die gemeinsame Lebensumwelt zurückzuführen (Magnusson & Rasmussen, 2002, S. 1227). Zwillingsstudien weisen auf eine Vererbbarkeit des BMI mit einem Prozentsatz zwischen 60 und 90 % hin. Die Relevanz des erblichen Faktors wird dadurch unterstrichen, dass eine signifikant höhere Varianzaufklärung durch die nicht gemeinsam geteilten Umwelteinflüsse verzeichnet wird, als jene der gemeinsamen geteilten Umwelteinflüsse (Skunkard, Harris, Pedersen & McClearn, 1990, S. 1486). Diesbezügliche Untersuchungen zeigen aber auch andere Resultate, so etwa die Studie von Wardle et al. (2008, S. 398). Bei einer Stichprobe von 5092 Zwillingspaaren im Alter von acht und elf Jahren zeigt sich nur ein sehr geringer Effekt der Umwelteinflüssen auf den BMI und des weiteren lässt sich kaum ein Unterschied hinsichtlich geteilter und ungeteilter Umwelteinflüsse machen.

Unter der Annahme, dass der Stoffwechsel und das Verhalten jeweils genetisch bedingt sind, wurde in den letzten Jahren Adipositas oft auch als neuroendokrinologische Störung verstanden, welche sich durch das Aufeinandertreffen von relevanten Umweltfaktoren und genetischer Vorbestimmtheit ergibt (Hebebrand, Wulfhage, Goerg, Ziegler, Hinney, Barth, Mayer & Renschmidt, 2000 & Hebebrand & Hinney, 2009; zitiert nach Hebebrand et al., 2010, S. 674). Ungefähr 50 Prozent unterschiedlichster Verhaltensmuster seien nach Schätzungen der Studie von Reed, Bachmanov, Beauchamp, Tordoff und Price (1997, S. 377) genetisch mitbestimmt. Dazu, so Pérusse, Tremblay, Leblanc, Bouchard (1989, S. 1012) gehöre auch der Umfang körperlicher Aktivität.

Auch epigenetische Ereignisse könnten Adipositas beeinflussen. Bei jungen eineiigen Zwillingen zeigen sich in den ersten Jahren keine epigenetischen Unterschiede, hingegen äußern sich mit steigendem Alter Veränderungen im Genom, welche auf Umweltfaktoren zurückzuführen sind. „Somit können die heutigen Lebensumstände die Aktivität einzelner

Gene beeinflussen und damit wiederum einen Einfluss auf den BMI haben“ (Hebebrand et al, 2010, S. 676).

Bis zum Ende des Jahres 2009 wurde von 17 Polygenen berichtet, die für die Gewichtsregulierung mitverantwortlich sind. Der größte polygene Effekt auf den BMI wird bei Varianten im ersten Intron des „Fat-Mass-and-Obesity-Associated“ Gens (FTO) verzeichnet (Hebebrand et al., 2010, S. 675). Neben Polygenen haben auch Monogene, Einfluss auf Adipositas, so etwa Mutationen des Gens welches für Leptin verantwortlich ist und einige andere, auf die hier nicht näher eingegangen wird, die durch hinreichende Umweltbedingungen zu speziellen Formen einer besonders frühen Adipositas führen können (Farooqi, O’Rahilly, 2005, S. 1094). Jene Mutationen sind allerdings sehr selten und können die voranschreitende Adipositasepidemie der Industrienationen nicht ausreichend erklären (Hebebrand et al, 2010, S. 676).

Eine Erklärung könnte die Hypothese der „Thrifty Genotype“ leisten. Diese geht davon aus, dass jener Evolutionseffekt, der über die Jahre hinweg dafür sorgte, dass der Mensch bei knappen Nahrungsreserven Energie in Fettdepots einspeichern kann, in der heutigen Zeit, wo ein Nahrungsüberfluss besteht und körperliche Aktivität zurück geht, zum Nachteil geworden ist (Hebebrand et al, 2010, S. 674).

Dieser kurze Abschnitt veranschaulicht, dass auch der genetische Faktor an sich, durch einige andere Ursachen beeinflusst werden kann. Darum werden im Anschluss weitere Determinanten dargelegt.

2.1.2. Die Rolle der Ernährung

Anders als der genetische Faktor nimmt die Ernährung direkten Einfluss auf die Energiebilanz. Ist diese Energiebilanz über einen längeren Zeitraum positiv, also die Energiezufuhr größer als der Energieverbrauch, so wird der metabolische Mechanismus ausgeschöpft und es werden Fettzellen gebildet. Verblüffender Weise berichten jedoch zahlreiche Forschungsgruppen, dass keine signifikanten Zusammenhänge zwischen Energieaufnahme, Gewichtszunahme und darauffolgendes Übergewicht bei Kindern festgestellt werden können. Als Grund dafür sind ungenaue und falsche Angaben zur Nahrungsaufnahme und anderer wichtiger Parameter im Gespräch (Lanfer et al., 2010, S. 690).

Aus dem Rückschluss darüber, dass die Einnahme energiedichter Nahrungsmittel die Aufnahme der Gesamtenergie erhöht (Mendoza, Drewnowski, Cheadle & Christakis, 2006, S. 1320) ergab sich die Annahme, die Energiedichte der Nahrung (kcal/g) könnte einen bedeutenderen Einfluss auf Adipositas haben als die Zusammensetzung von

verschiedenen Nährstoffen an sich. Die Studien von Johnson, Mander, Jones, Emmett, Jebb, und eine weitere Studie von McCaffrey, Rennie, Kerr, Wallace, Hannon-Fletcher, Coward, Jebb und Livingstone (2008), bestätigen diese Vermutung und erklärten einen

„positiven Zusammenhang zwischen einer hohen Energiedichte der aufgenommenen festen Nahrung bei Kindern im Alter von fünf beziehungsweise sechs bis acht Jahren und der Zunahme an Fettgewebe in den darauffolgenden Jahren“ (Lanfer et al., 2010, S. 691).

Um den Aspekt der Ernährungsrolle bei Adipositas und Übergewicht von Kindern zu vervollständigen, sollen nun im Anschluss kurz Informationen zu den Grundnährstoffen berichtet werden und in Folge der Einfluss von Ernährungsgewohnheiten angesprochen werden. Fangen wir mit jenem Nährstoff an, der die höchste Energiedichte aufweist: Fett.

Es begünstigt eine hohe Gesamtenergieaufnahme und erzeugt gleichzeitig ein weniger starkes Sättigungssignal als andere Nahrungsstoffen (Doucet & Tremblay, 1997, S. 846). Maffei, Talamini und Tato (2001) erwähnen in Lanfer et al. (2010, S.690), dass die postprandiale Thermogenese bei der Verdauung von Fett geringer ausfällt als bei anderen Stoffen und dadurch eine „energiesparendere“ Veräußerung möglich macht. Die Relevanz einer fettigen Ernährung als Beitrag zu Adipositas und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen gilt aber trotzdem als umstritten. Dies hat dazu geführt, dass die Forschung ihre Aufmerksamkeit vermehrt auf die Art der Fette richtet (Lanfer et al., 2010, S.692). So gilt der Verzehr von Nahrung bestehend aus gesättigten Fetten sowie aus einfach ungesättigten Fetten mit einem höheren Anteil an Omega-6-Fettsäuren im Vergleich zu Omega-3-Fettsäuren als übergewichtsfördernder (Ailhaud, Massiera, Weill, Legrand, Alessandri & Guesnet, 2006, S. 219).

Kohlenhydrate und Proteine weisen eine geringere Energiedichte auf und könnten deshalb für ein geringeres Übergewichts- und Adipositasrisiko sorgen. Im Zusammenhang mit Kohlenhydraten wird auch an der Wirkung des glykämischen Index (GI) auf die Entwicklung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen geforscht. „Der GI eines Lebensmittel ist ein Indikator für den postprandialen Anstieg des Blutglukosespiegels“ (Lanfer et al., 2010, S.692).

Die Forschungsgruppe Lanfer et al. (2010, S. 692) erwähnt eine Studie von Ebbeling, Leidig, Sinclair, Hangen und Ludwig, (2003) welche hinsichtlich einer Verringerung von BMI und Körperfett, bessere Ergebnisse mittels einer Diät zeigt, welche Nahrungsmittel mit geringem GI vorsieht, als mittels einer Diät mit Fettreduktion.

Wie für Fette und Kohlenhydrate gilt laut Lanfer, et al. (2010, S. 692) auch für Proteine ein hoher Aufklärungsbedarf hinsichtlich des Beitrags zur juvenilen und kindlichen Adipositas. Studien von Rolland-Cachera, Dehegger, Akrouf, Bellisle (1995) und Scaglioni, Agostini, Notaris Radaelli, Radice, Valenti, Giovannini und Riva (2000, S. 780) lassen dennoch darauf schließen, dass eine hohe Proteinaufnahme in den frühen Lebensmonaten den BMI wie auch die subkutane Fettmasse steigern. Eine mögliche Erklärung dieses Effekts wurde von Koletzko, Schiess, Brands et al. (2010, S. 672) geliefert. Die Forscher und Forscherinnen fanden einen Zusammenhang zwischen Adiposity Rebound (AR) und der Fütterung von Flaschennahrung im Vergleich zu Muttermilch. Und zwar wird dieser nach Stillung durch Flaschennahrung, welche mehr Proteine enthält, als höher vermerkt.

Als sehr gut gesichert gilt die Annahme, dass der Konsum gezuckerter Getränke die Entwicklung von Adipositas und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen bevorzugt. Als mögliche Ursache dafür wird der hohe Kalorienanteil mit vergleichsweise niedrigem Sättigungseffekt genannt, was dazu führt, dass insgesamt mehr Energie pro Tag aufgenommen wird (Lanfer et al., 2010, S. 693). Ein anderer diskutierter Faktor ist der Milchkonsum, da Milch viel Kalzium enthält, und sich dieses im Zusammenhang mit dem Lipidstoffwechsel gegen die Entstehung von Adipositas und Übergewicht auswirkt. Neben diversen Studien, die diesen Effekt beschreiben, gibt es allerdings auch Interventionsstudien, die das Gegenteil zeigen (Barba & Russo, 2006). Ein weiterer oftmals erwähnter Aspekt ist der Konsum von Fast Food. Jene Nahrung zeichnet sich in der Regel durch eine höhere Energiedichte aus und fördert dazu auch die Gesamtenergieaufnahme. Dazu kommt der Trend der immer größer werdenden Portionen. Super-Sizing bei Mahlzeiten erhöht die Kalorienzahl einer Mahlzeit. Coca – Cola wurden in den 50er-Jahren noch in 200 ml Flaschen verkauft, im Gegensatz dazu liegt die Standardgröße heute bei 500 ml (Young & Nestl, 2002; zitiert nach Huybrechts, et al., 2010, S.720). Der Zusammenhang mit Adipositas im Kindes und Jugendalter wird dann noch klarer, wenn man beachtet, dass Pommes Frites und Hamburger zu den beliebtesten Lebensmitteln bei Kindern gehören (Diehl, 1999, S. 154). In diesem Zusammenhang soll auch die Beigabe von sensorisch stimulierend wirkenden Geschmacksverstärkern erwähnt werden, welche laut Rolls, (2007; zitiert nach Huybrechts et al., 2010, S. 720) in den letzten 30 Jahren stark zugenommen hat. Die Stimulation des Appetitzentrums führt zu einer erhöhten Nahrungsakzeptanz und zu einem Belohnungsgefühl, welches zum „Überfressen“ anregt.

Lanfer et al., 2010, S.694 & 695 sprechen auch Obst- und Gemüse an, die mit ihren Mikronährstoffen und der hohen Wasser- und Ballaststoffhaltigkeit eine relativ geringe Energiedichte aufweisen. Ebenfalls vielfach geklärt gilt der Vorteil der Energieaufnahme verteilt auf mehrere Portionen über den Tag. Im Zusammenhang mit Kindern gibt es diesbezüglich jedoch erst wenige Untersuchungen. Ergebnisse mit geringer Datenbasis lassen jedoch darauf schließen, dass Kinder und Jugendliche, aber besonders Mädchen, bei einer Mahlzeitfrequenz von bis zu sechs Portionen pro Tag ein geringeres Übergewichtsrisiko erfahren. Weitere Studien die von Lanfer et al., (2010) herangezogen werden, deuten darauf hin, dass das Auslassen des Frühstückes eine negative Auswirkung auf das Gewicht von Kindern und Jugendlichen hat. Es wird aber auch angesprochen, dass sich dieser Faktor eventuell durch andere Einflussfaktoren wie etwa körperliche Betätigung oder Bildungsstatus der Eltern erklären lässt. Als bekannt und problematisch gilt, dass Schulen oft eine gesunde Ernährung erschweren, indem sie Snackautomaten zulassen, welche negativ mit Obstkonsum korrelieren (Kubik, Lytle, Hannan, Perry & Story, 2003; zitiert nach Huybrechts et al., 2010, S. 720) Auch die Essgeschwindigkeit spielt zumindest bei Erwachsenen eine Rolle, diesbezüglich konnte ein geringeres Übergewichtsrisiko bei Personen die langsamer, und in diesem Kontext auch signifikant weniger essen, festgestellt werden (Jordan, 1978 & Kaplan, 1980; zitiert nach Lanfer et al., 2010, S. 695). Agras, Kraemer, Berkowitz, Hammer (1990) und Stunkard, Berkowitz, Schoeller, Maislin und Stallings (2004) berichten in Lanfer et al., (2010, S. 695) von einem positiven Langzeiteffekt der Saugeschwindigkeit von Kleinkindern beziehungsweise –stärke auf BMI und Körpergewicht, bei den Nachuntersuchungen bis zum zweiten und sechsten Lebensjahr.

2.1.3. Die Bedeutung von sportlicher Aktivität

Sport, Bewegung und Spiel gelten nicht nur als Voraussetzung für die körperliche und motorische Entwicklung, sie stellen auch eine Basis für die psychosoziale und kognitive Ebene dar (Tortelero, Taylor, Murray, 2000 & Hills, King, Armstrong, 2007; zitiert nach Graf, 2010, S. 699). Es ist der Forschung jedoch nach wie vor nicht möglich, ein Mindestmaß an Bewegungsnotwendigkeit oder auch eine Mindestgröße an Fitness von Kindern und Jugendlichen zu quantifizieren. Der Hintergrund dieser Tatsache ist die Schwierigkeit der exakten Messung von Bewegung oder auch Bewegungsmangel. Aufwendige Verfahren, die hier nicht näher erläutert werden sollen, sind etwa die „doubly labelled water“ kurz DLW Methode, Schrittzähler, Herzfrequenzmonitoring, motorische Tests, Bewegungs-Tagebücher oder auch Interviews (Graf, Koch & Kretschmann-Kandel, 2004; Rowlands, Ingledew & Eston, 2000; zitiert nach Graf, 2010, S. 699). Wenn die

diversen Studien auch vorsichtig gewertet und interpretiert werden müssen, ist dennoch ein Rückgang der körperlichen Aktivität und motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen zu beobachten (Graf, 2010, S. 699). Graf (2010, S. 700) erwähnt die Untersuchungen von Bös, Opper, Woll, Liebisch, Breithecker und Kremer (2001) welche eine Reduzierung des täglichen Bewegungsumfanges von drei bis vier Stunden in den 70er Jahren, auf zirka eine Stunde belegt. Unterschiede machen sich hinsichtlich Wochen- und Wochenendtagen bemerkbar. Am Wochenende wird eine halbe bis eine ganzen Stunde mehr Bewegung gemacht. Diese Abnahme macht sich laut Bös (2003; zitiert nach Graf, 2010, S. 700) bei zehnjährigen Kindern im zwanzigjährigen Vergleich zwischen 1980 und 2000, sowohl bei der Ausdauerleistungsfähigkeit als auch bei der Sprungkraft und der Flexibilität um 10-20 % bemerkbar.

Die Auswirkung von Bewegung auf Adipositas liegt relativ nahe, auch wenn hierzu die Anzahl von aussagekräftigen Längsschnittstudien rar gesät ist. Laurson, Eisenmann, Welk, Wickel, Gentile und Walsh (2008; zitiert nach Graf, 2010, S. 700), nennen „eine um den Faktor drei bis vier geringere Prävalenz von Übergewicht bei 709 Kindern zwischen sieben und zwölf Jahren, die tatsächlich die aktuellen Empfehlungen zur Bewegungszeit einhielten.“

Daten der American Academy of Pediatrics (2001; zitiert nach Graf, 2010, S. 703) zeigen, dass bereits 15 Minuten täglich zusätzliche Bewegungszeit bei Zwölfjährigen zwei Jahre später zu einer geringeren Körperfettmasse führt. Schulbasierte Interventionen äußern sich durch eine Erhöhung der Aktivitätsdauer, der maximalen Sauerstoffaufnahme und der Fitness. Außerdem konnte eine Reduzierung des Gesamtcholesterins und der Fernsehzeit herausgefunden werden. Im Kindergarten wurde die Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit gemessen und ein geringerer Anstieg des BMIs verzeichnet. Graf, (2010, S. 704) beschreibt die Studien von Campbell und Hesketh (2007) und die von Saunders (2007) jedoch als undurchsichtig und uneinheitlich.

Wie einleitend schon erwähnt, spielen Sport und Bewegung auch für die soziale und psychologische Komponente eine wichtige Rolle. So beschreiben Strauss und Pollack (2003; zitiert nach Graf, 2010, S. 704) dass körperliche Aktivität zu einer Festigung der Ich-Kompetenz wie auch zur verbesserten Entwicklung des Körper- und Selbstbildes von Kindern und Jugendlichen führt. Sport und Spiel in einer Gruppe von gleichgesinnten Kindern und Jugendlichen kann zur Optimierung der Lebensqualität von übergewichtigen Kindern beitragen und gleichzeitig sozialer Isolation gegensteuern.

2.1.4. Die Rolle der Eltern

„Auch wenn Kinder gerade im Ernährungs- und Freizeitbereich mit zunehmendem Alter mitbestimmen, so sind doch Eltern und Erzieher letztlich als „Gatekeeper“ für Ernährungsangebote, Mediennutzung und Freizeitgestaltung verantwortlich“ (Reisch & Gowozdz, 2010, S. 725).

Dieses Zitat macht deutlich, dass die Rolle der Eltern eine sehr hohe Bedeutung hat. Sie fließt nämlich in alle bis jetzt besprochenen Faktoren mit ein. Schließlich sind Eltern in Sachen Ernährungs-, Bewegungs-, Freizeit-, Konsum-, und Medienverhalten die Vorbilder ihrer Kinder. Schon alleine das Anbieten von gesunder Nahrung durch die Familie wirkt auf Kinder prägend (Hearn, Baranowski T, Baranowski, Doyle, Smith, Lin & Resnicow, 1998; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S. 728). Die gemeinsamen Mahlzeiten und ein regelmäßiges Frühstück können die gesunde Ernährung von Kindern fördern (Procter, 2007, S. 32). Die erlebten Emotionen vermittelten bei Kindern im jüngeren Alter positive Assoziationen in Bezug auf die Nahrungsmittel, welche eine Vorliebe für die gemeinsam eingenommenen Nahrungsmittel hervorrufen (Nicklas, Baranowski T, Baranowski et al., 2001; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S. 728). Genauso ist es umgekehrt, wenn Eltern ihre Kindern dazu zwingen bestimmte Nahrungsmittel zu essen. So können sich bei den Kindern Reaktanzen bilden (Birch, 1999; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S. 728).

Reisch & Gwozdz (2010, S. 728) macht darauf aufmerksam, dass es nicht zwingend nur von finanziellen Mitteln abhängig ist, sondern auch von Motivation und Einstellung. Das Stichwort lautet „Lernen am Modell“. Im Konkreten lernen Kinder von Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten der Eltern, die das weitere Leben der Kinder mitbestimmen (Cullen, Weber, Baranowski et al., 2000; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S. 728).

Neben der Motivation und der Einstellung zur erzieherischen Verantwortung der Eltern gegenüber ihren Kindern, spielt aber noch eine weitere, schon kurz angesprochene Tatsache mit, nämlich der sozioökonomische Status. Dieser ergibt sich zum Teil durch die Ausbildung und den Beruf der Eltern. Auf die Bedeutung dieses Faktors soll nun etwas genauer eingegangen werden.

2.1.5. Sozioökonomische Faktoren

Zu den robustesten Ergebnissen in der Übergewichtsforschung bei Kindern gehört der positive Zusammenhang von einem niedrigen sozioökonomischen Status und Übergewicht in Konsumgesellschaften (McLaren, 2007; Robertson, Lobstein & Knai, 2007; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S.730). Die Konsumforschung spricht hierbei von einer geringeren Verfügbarkeit gesunder Ernährung, sowie von mangelnder Bewegung in jener Bevölkerungsschicht. Mit Verfügbarkeit ist einerseits die Erschwinglichkeit, andererseits die Erhältlichkeit und an dritter Stelle der Zugang gemeint. Es wird auch vom „trippel A“: affordability, availability und access gesprochen (Reisch & Gwozdz, S.730; zitiert nach Gunter & Furnham, 1998). Familien mit höheren sozioökonomischen Status tendieren dazu, sich gesünder zu ernähren und mehr Bewegung zu machen (Robertson, Lobstein & Knai, 2007; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S.730). Hingegen ist das Vorkommen von Adipositas in niedrigeren sozialen Schichten etwa dreimal höher als in besser gestellten Sozialgruppen (Langnäse, Mast & Müller, 2002; Kurth & Schaffrath Rosario, 2007; zitiert nach Lange et al., 2010, S.707). Es zeigt sich, dass dieser Unterschied in den vergangenen 20 Jahren gewachsen ist (Stamatakis, Wardle & Cole, 2009; Wang, Zhang, 2006; zitiert nach Lange et al. 2010, S.707). Kinder aus sozioökonomisch schwächeren Familien trinken mehr Limonaden, nehmen weniger Obst und Gemüse zu sich und bewegen sich tendenziell in einem geringeren Ausmaß (McLaren, 2007; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S. 730). Dafür trägt auch das eingeschränkte Haushaltsbudget Mitschuld. Dieses bevorzugt eine Versorgung mit Maximierung der Kalorien durch Fett und Zucker und lässt wenig Spielraum für gesündere Ernährungsalternativen. Letztendlich stellen die Ausgaben für Nahrung jenen Kostenpunkt dar, bei dem kurzfristig am besten gespart werden kann (Leather, 1996; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S.730).

Bekannt ist auch, dass Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund oftmals in Familien mit einem niedrigen sozioökonomischen Status leben, „sie sind auch häufiger übergewichtig als deutsche Kinder und Jugendliche“ (Lange, et al., 2010, S. 707). Jedoch spricht Lange et al. (2010, S.711) auch davon, dass Kinder und Jugendliche aus nichtdeutschen Familien kommend, in allen Sozialschichten ein höheres Risiko für Übergewicht und Adipositas haben als ihre deutschen Mitschüler und Mitschülerinnen. In dieser Stichprobe besteht bei der mittleren Schicht das höchste Risiko für Übergewicht. Wenige Informationen gibt es darüber, ob die Bildung einen Einfluss auf das Übergewicht bei Kindern mit Migrationshintergrund hat. Ebenfalls als ungeklärt gilt, in welchem Zusammenhang die sozialen Merkmale mit dem Übergewicht stehen (Robert Koch Institut, 2008; zitiert nach Lange, et al., 2010, S. 707). Die Ergebnisse zeigen, dass ein

geringeres Haushaltsnettoeinkommen, eine nichtdeutsche Nationalität, mangelnde oder sogar nicht vorhandene Berufsausbildung sowie auch geringere Wohnfläche und alleinerziehende Elternteile die höchsten Prävalenzen von Adipositas und Übergewicht darstellen (Lange, et al., 2010, S. 710-711).

Mögliche Erklärungsversuche schließen darauf, dass Kinder aus Familien mit einem sozial schwächeren Status häufiger Limonaden, Fast Food und Weißbrot verzehren und gleichzeitig aber weniger Obst und Gemüse zu sich nehmen. Darüber hinaus weisen jene Kinder auch längere Medienzeiten auf (Langnäse et al. 2002; Janssen, Boyce, Simpson et al., 2006; zitiert nach Lange, et al., 2010, S. 707). Die Studie Lange et al. (2010, S. 711) kommt zum Ergebnis, dass viermal so viele ausländische Kinder und Jugendliche mehr als drei Stunden vor dem PC oder Fernseher verbringen, als deutsche Kinder. Ein signifikanter Unterschied zwischen den drei Gruppen niedriger, mittlerer und hoher sozioökonomischer Status ist erkennbar. Desto höher der sozioökonomische Status, desto geringer der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die über drei Stunden Medienzeit aufweisen.

Das Wohnumfeld stellt ebenfalls ein Merkmal für Übergewichtstendenzen dar. So zeichnen sich weniger sichere Wohnumfelder oder jene mit weniger Bewegungsangebot als solche Gebiete aus, wo statistisch mehr Kinder mit Übergewicht leben, als in anderen Wohngebieten (Timperio, Salmon, Telford & Crawford, 2005; zitiert nach Reisch & Gwozdz, 2010, S. 730). Ebenfalls beherbergen Wohnbezirke mit einer hohen Verkehrsdichte oder sozial benachteiligte Wohnbezirke öfter übergewichtige und adipösen Jugendliche (Lange et al., 2010, S.712).

Ein anderer Erklärungsansatz zur generellen Zunahme der Adipositas leitet sich aus der Veränderung der Lebenswelt ab. Ein höheres Lebensmittelangebot und anderes Freizeit- wie auch Bewegungsangebot bewirken Änderungen im Lebensstil und gleichzeitig in der Gesundheit des einzelnen (Lange et al., 2010, S. 707).

Die vergangenen fünf Unterkapitel haben einen großen Teil jener Ursachen und Einflussfaktoren beschrieben, die in den vergangenen Jahren im Vordergrund der Adipositasforschung bei Kindern und Jugendlichen gestanden sind. Im nächsten Teil wird auf die gesundheitlichen, psychischen und sozialen Folgen der Adipositas im Kindes und Jugendalter eingegangen. Beide Teile sollen zum Verständnis vom Leben eines adipösen Kindes oder Jugendlichen beitragen. Der Inhalt hilft mir bei der Erstellung des Interviewleitfadens, sowie bei der Auswahl und Interpretation der Einzelfälle.

2.2. Folgen von Adipositas im Kindheits- und Jugendalter

Die Tatsache, dass Adipositas nicht ausschließlich ein kosmetisches Problem für die Betroffenen darstellt, ist keine Neuigkeit. Auch wenn adipöse Menschen nicht zwingend krank aussehen, sprechen Medien im Zusammenhang mit Adipositas dennoch oft von der Volkskrankheit Nummer eins. Trotz der in Anschluss erläuterten Krankheitsbilder und vorliegenden Daten, ist sich die Wissenschaft nicht einig, ob die Adipositas als eigenständige Krankheit anerkannt werden soll. Laut WHO sollte sie jedoch als chronische Krankheit in den internationalen Diagnoseschlüssel aufgenommen werden. Der World Health Report 2002 veröffentlichte, dass 58 % der Diabetesfälle, 21 % der Herzinfarkte und 8-42 % von unterschiedlichen Krebsvorkommnissen auf einen BMI über 21kg/m² zurückzuführen sind (Haack, 2009, S.44). Zapf (2006; zitiert nach Haack, S.44) geht sogar weiter und schreibt: „Adipöse haben ein um 50-100% erhöhtes Gesamtsterblichkeitsrisiko im Vergleich zu Normalgewichtigen“.

Generell scheint die Lebenserwartung für Menschen mit Adipositas laut Zapf um 2-5 Jahre verringert zu sein, wobei sich diese bei extremem Körpergewicht nochmals deutlich verkürzt. Zudem kommt es öfter zu Berufs- und Erwerbsunfähigkeit. Zahlreiche Studien und Hochrechnungen haben dargestellt, wie viel Geld die Behandlung von adipösen Menschen dem Gesundheitssystem in Summe jährlich kostet (Haack, 2009, S.44).

Nicht nur Erwachsene, auch adipöse Kinder sind von Folgeerkrankungen betroffen. Reinehr, Dobe & Kersting (2010b, S. 134) machen deutlich, dass die Wahrscheinlichkeit von Folgeerkrankungen dann höher ist, wenn Kinder schon sehr jung adipös sind.

Um einen detaillierten Überblick darüber zu erhalten, um welche Krankheiten und Folgen es sich handelt, wird im Anschluss auf medizinische, psychologische aber auch auf soziale Folgen der Adipositas genauer eingegangen.

2.2.1. Medizinische Folgen

Die wohl bekannteste Folgeerkrankung von Übergewicht ist die koronare Herzerkrankung als Resultat der kardiopulmonalen Veränderung. Adipositas kann zu einer arteriellen Hypertonie führen, gleichzeitig erhöht sich auch die Herzfrequenz und das Schlagvolumen (Clarke, Woolson & Lauer, 1989; zitiert in Lawrenz, 2005, S. 15). Auch erhöhte Lipidwerte konnten bei adipösen Kindern und Jugendlichen festgestellt werden. Diese erhöhen die Gefahr von eben angesprochenen Herzerkrankungen (Burns, Moll & Lauer, 1992; zitiert nach Lawrenz, 2005, S. 14). In Kombination mit niedrigen HDL-Cholesterin und einer

Hypertriglyceridämie führt das zu einer Dislipidproteinämie (Haack, 2009, S. 41). Das Risiko für ein erhöhtes LDL-Cholesterin ist um das 3fache, das für eine Insulinresistenz sogar um das 12,5fache erhöht (Freedman, Dietz, Srinivasan, Berenson, 1999; zitiert nach Bjarnason-Wehrens, 2005, S. 14).

Die Tatsache eines schlechteren Kohlenhydratstoffwechsels hat oft Diabetes mellitus Typ 2 zur Folge. Adipöse Kinder und Jugendliche leiden 2 bis 2,4-mal so oft unter Asthma bronchiale als Normalgewichtige in deren Alter (Celedon Palmer, Litonjua, Weiss, Wang, Fang & Xu, 2001; zitiert nach Lawrenz, 2005, S. 15). Des Weiteren erkranken adipöse Kinder und Jugendliche häufiger an der sogenannten Fettleber, die als Folge erhöhter Leberenzyme entsteht (Burns, Moll, Lauer, 1992; Clarke, Woolson & Laurer, 1986; zitiert nach Lawrenz, 2005, S. 15). Neben dem erhöhten Risiko von Kreislauferkrankungen sprechen sie auch von einer gesteigerten Gefahr Brust-, Gebärmutterhals-, Prostata- oder Darmkrebs zu erleiden. Verglichen zu Normalgewichtigen haben extrem Adipöse häufiger Gallensteine (Wabschits, 2004) und leiden unter einer Dysfunktion des unteren Ösophagusphinkter, was sich durch ein Reflux bemerkbar macht (Ebstein, Paluch, Consalvi, Riordan & Scholl, 2002; zitiert nach Lawrenz, 2005, S. 15). Des Weiteren besteht erhöhtes Risiko auf Hyperurikämie (erhöhter Harnsäurespiegel) welche zu Gicht und Arteriosklerose führen kann, einer Gefäßveränderung, welche die Wahrscheinlichkeit auf einen Schlaganfall, Embolie oder Thrombose steigert. Auch hormonelle Störungen kommen vor: So etwa bei Frauen die Hyperandrogenämie und bei den Männern ein niedriger Testosteronspiegel (Haack, 2009, S. 41). Bei adipösen Mädchen setzt die Pubertätsentwicklung meist schon verfrüht ein (Zwiauer, 1998; zitiert nach Lawrenz, S. 16). Darüber hinaus leiden jene Mädchen auch verstärkt an Menstruationsbeschwerden, die durch ein häufigeres Vorkommen von polyzystischen Ovarien hervorgerufen werden (Lake, Power & Cole, 1997, zitiert nach Lawrenz, 2005, S. 16).

Mit den orthopädischen Folgen öffnet sich ein weiteres Gebiet der Probleme, die Adipositas kurzfristig, aber auch langfristig mit sich bringen kann. Denn auch der passive Bewegungsapparat erleidet Schäden durch das hohe Gewicht. Der Hohlrücken, welcher durch Haltungsfehler im Bereich der Wirbelsäule hervorgerufen wird, kann anfangs noch durch Gewichtsabnahme umkehrbar sein, jedoch wird es bei anhaltendem Übergewicht zu einer bleibenden Schädigung der Knochenstruktur kommen (Lawrenz, 2005, S. 15). Adipöse Kinder und Jugendliche haben oftmals X-Beine. Ebenfalls besteht für adipöse Jugendliche ein erhöhtes Risiko auf eine Epiphysiolyse capitis femoris, wobei die Längenentwicklung des Beines beeinflusst wird (Wabitsch, 2004; zitiert nach Bjarnason-Weherens, 2005, S. 16). Ein vermehrtes Vorkommen von Platt- und Senkfüßen unter

Adipösen ist auch bekannt, genauso wie Arthrose, welche oft mit Knieschmerzen verbunden ist (Haack, 2009, S. 43).

Kosmetische Probleme bringt die Veränderung der Haut mit sich. Einrisse der Subkutis an Hüfte, Bauch und Brust hinterlassen Streifen, die nicht mehr reversibel sind. Innersekretorische Störungen können Acanthosis nigricans auslösen. Diese entstehen meist in der Achsel-, Nacken- und Leistenregion (Lawrenz, 2005, S. 17). Generell sind die durch das Übergewicht verstärkt auftretenden Hautfalten anfällig für Hautpilze. Gründe dafür sind eine erhöhte Schweißproduktion, aber auch eine durch die Bewegungseinschränkung hervorgerufene Vernachlässigung der Hygiene. Daraus folgt, dass jene Kinder und Jugendliche oft auch durch einen strengen Geruch hervorstechen. Dieser führt zu Hänselein und Stigmatisierung (Haack, 2009, S.42), mehr dazu aber im nächsten Teil.

2.2.2. Psychische Folgen

Neben den soeben angesprochenen erhöhten Risiken für diverse Krankheiten bringt die Adipositas auch seelische Probleme mit sich. Besonders Kinder leiden schnell unter spöttischen Bemerkungen ihrer Schulkameraden und Schulkameradinnen. Oft erfahren sie nicht nur in der Schule, sondern auch am Spielplatz oder sogar in der eigenen Familie Ausgrenzung und suchen Trost im Essen (Lawrenz, 2005, S. 14). „Wird dieser Vorgang als alleinige Problemlösungsreaktion immer wieder benutzt, entwickelt sich im weiteren Verlauf eine chronische Form des mangelnden Gewahrseins dem eigentlichen Bedürfnis, aber auch der Umwelt gegenüber, die langfristig zu psychosomatischen Krankheiten führen kann“ (Deimel, 2005, S. 61).

Mit dieser Reaktion wird versucht die innere Leere, Langeweile, Enttäuschung, Kränkung, Frustration und Angst zu kompensieren. Kinder mit Adipositas empfinden Essen anders als normalgewichtige Kinder. Geruch, Geschmack und Anblick von Nahrung lösen eine unmittelbare Essreaktion aus, welche das innere Gefühl von Sättigung ausschaltet (Schachter und Rodin, 1974; zitiert nach Braet, 2005, S. 520). Dafür ist ein Defizit der Selbstregulation verantwortlich, welches oftmals auf die Erziehung zurückzuführen ist (Braet, S. 520). Ein starkes Potential für Suchtentwicklung liegt auf der Hand. In diesem Zusammenhang wird auch von einer psychogenen Adipositas gesprochen (Deimel, 2005, S. 63). So kommt es, dass adipöse Jugendliche zwischen 13 und 14 Jahren einerseits oft ein schwaches Selbstwertgefühl haben, und in dieser Kombination oft auch ein erhöhter Alkohol- und Tabakkonsum vorkommt (Strauss, 2011, S. 3).

Die teilweise durch das Übergewicht herabgesetzten, im Vergleich zu normalgewichtigen Kindern und Jugendlichen schwachen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten lassen adipöse und übergewichtige Kinder und Jugendliche schnell tollpatschig, langsam und schwerfällig erscheinen (Graf, 2003; zitiert nach Deimel, S. 66). Dieses Bild der Gesellschaft beeinflusst das Selbstwertgefühl der Kinder und führt in weiterer Folge auch dazu, dass adipöse Kinder zu Ängstlichkeit neigen (Mendelson, White, 1985; zitiert nach Braet, 2005, S. 521) und oft sogar depressiv sind (Haack, S. 45; Sheslow, Hassink, Wallace & Delancey, 1993; Wallace, Sheslow & Hassink, 1993; zitiert nach Braet, 2005, S. 521). Eine Begleiterscheinung dessen ist, dass adipöse Kinder und Jugendliche mit ihrem Körper unzufriedener sind als gleichaltrige (Morano et al., 2011, S. 355). Eine Studie von Strauss stellt hinsichtlich des Selbstwertgefühls bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen einen altersspezifischen Unterschied fest. Bei den neun bis zehn jährigen Kindern ließ sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und Adipositas feststellen, hingegen bei der Gruppe der 13 bis 14 jährigen schon (Strauss, 2011, S. 4).

Das durch eine schlechte Integration im Umfeld entstehende Rückzugverhalten verstärkt eine depressive-resignative Haltung, die Schwierigkeiten im Umgang mit Aggressivität hervorruft. Gelegentliche Wutausbrüche können die Folge sein. Die generelle Begeisterungsfähigkeit bei adipösen Kindern und Jugendlichen ist meistens gering ausgeprägt, und die Freude sich mit unbekanntem Aufgaben oder Widerständen ernsthaft auseinander zu setzen hält sich in Grenzen. Eine autoaggressive Tendenz vermeidet „die Auseinandersetzung mit der äußeren Realität.“ Je nach neurotischer Hemmung werden die Kinder zu oralem Verlangen und deren Befriedigung vorangetrieben. Daran ist eine gewisse Selbstverwöhnung gekoppelt, die auch in Verbindung mit Riesenerwartungen und hohen Ansprüchen an die Umwelt stehen kann (Deimel, 2005, S. 67).

2.2.3. Soziale Folgen

Am Rande der gesundheitlichen und psychologischen Folgen bringt erhebliches Übergewicht in mancher Hinsicht auch alltagsbezogene Einschränkungen mit sich. Ein großes Problem bei Kindern stellt beispielsweise die passende Kleidung dar. Übergewichtige Kinder sind meist gezwungen Erwachsenenmode zu tragen, was sie von anderen Kindern in der Gesellschaft abhebt und zu einer Stigmatisierung führt. Sportgeräte und Möbel orientieren sich an gewisse Standardgrößen und -gewichten, und sind dadurch für Kinder und Jugendliche mit einem überdurchschnittlichen Bauch- oder Hüftumfang beziehungsweise Körpergewicht nicht geeignet (Haack, 2009, S. 44-45).

Das überflüssige Volumen beeinflusst auch die Beweglichkeit und stört etwa beim Schuhanziehen, beim Aufheben herabgefallener Gegenstände oder bei der Körperpflege. (Lawrenz, 2005, S. 14). Warschburger (2000, S. 133) berichtet von einigen Studien, welche die schulischen Leistungen von adipöser Kindern und Jugendlichen untersuchen. Zwar beschreibt sie zwei Untersuchungen, die Hinweise auf schlechtere Schulleistungen geben, fügt dem aber hinzu, dass die Befundlage keine Folgerichtigkeit besitze. Treshakovec, Weller, & Gallagher, (1994; zitiert nach Warschburger, 2000, S. 133) fanden unter adipösen Kindern eine doppelt so hohe Besucherrate von speziellen Lernhilfekursen. Warschburger berichtet über eine Vielzahl von Studien, die soziale Vorurteile, Ablehnung und Abstempelung belegen. Dumm, faul, hässlich und verlogen sind Stereotypen, die in der westlichen Welt für Adipöse herangezogen werden. Wardle, Volz und Golding, (1995; zitiert nach Warschburger, 2000, S. 133) ordnen diese Adjektive einer Silhouette eines adipösen Kindes zu. Adipösen Personen werden geringere akademische Leistungen zugemutet und sie sind oft mit sozialer Ablehnung konfrontiert (Goldfiedel & Chrisler, 1995; zitiert nach Warschburger, 2000, S. 133) Kinder die unter Adipositas leiden, werden laut einer Studie von Harper, Wacker & Seaborg Cobb (1989) weniger gemocht als Kinder mit Entstellungen im Gesicht oder jenen, die im Rollstuhl sitzen. Viele adipöse Personen, auch Kinder, erleben eine negative Schuldzuschreibung, die sich auf das Gewicht der Betroffenen bezieht (Brownell, 1991; zitiert nach Warschburger, 2000, S. 133). Diez (1993; zitiert nach Warschburger, 2000, S. 135) nutzte die Daten der „National Longitudinal Survey of Labor Market Experience Youth Cohort“, welche 10.039 Personen einschließt. Jene Frauen, die im Alter zwischen 16 und 24 Jahren adipös waren, hatten nach sieben Jahren eine schlechtere Ausbildung, verdienten weniger und waren seltener verheiratet als Normalgewichtige es nach diesem Zeitraum waren. Bei Männern war nur ein Unterschied bezüglich der Vermählungen zu erkennen. Diese Ergebnisse ließen sich nicht durch den sozioökonomischen Status aufklären. Auch in der Studie von Sargent und Balanchflower (1994; zitiert nach Warschburger, S. 135) zeigt sich, dass der Unterschied bei adipösen Mädchen stärker ist als bei Jungen. Gleich wie bei Diez kann dieser Effekt auch hier durch den sozioökonomischen Status oder die schlechteren Schulleistungen nicht aufgeklärt werden. Warschburger (2000, S. 136) gibt zu verstehen, dass der Schwerpunkt der Empirie bei adipösen Kindern und Jugendlichen lange Zeit das Selbstkonzept untersucht hat. Zusammengefasst unterstützt die Forschungsliteratur die Annahme eines geminderten Selbstkonzeptes jedoch nicht. Lediglich jene Subskalen, die in direktem Bezug zum Körper stehen, können von Einschränkungen berichten. Warschburger macht jedoch darauf aufmerksam, dass viele Studien nicht konkret zwischen Adipositas und Übergewicht unterscheiden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Folgen von Adipositas im Kindes- und Jugendalter vielfältig, aber nicht zu verallgemeinern sind. Der Schweregrad der Folgen hängt vor allem im medizinischen Bereich stark von der Ausprägung der Adipositas ab. Im Bereich der sozialen Folgen scheint das weibliche Geschlecht unter stärkeren Konsequenzen zu leiden. Im Anschluss soll gezeigt werden, mit welchem Therapieangebot die Medizin, die Psychologie aber auch die Sportwissenschaft jenen Kindern und Jugendlichen zu helfen versucht.

2.3. Adipositastherapien für Kinder und Jugendliche

Die genannten Folgen von Adipositas und Übergewicht sind Medizin, Psychologie, Sportwissenschaften und der Forschung bewusst. Darum gibt es heute zu Tage auch schon eine Menge Therapieeinrichtungen. Um einen Überblick über diese zu bekommen, sollen im nächsten Schritt Möglichkeiten, Inhalte und Qualitätsmerkmale jener Einrichtungen vorgestellt werden.

Grundsätzlich kann man Adipositastherapien in zwei unterschiedliche Formen einteilen. Beginnend mit der stationären Form wird im Anschluss auch auf die ambulante Therapieform eingegangen. Vorteile und Nachteile werden von beiden Therapien, oder auch Schulungsprogrammen, genannt. Die ambulante Therapieform nützt den Vorteil, dass Eltern und Familie besser in das Programm einbezogen werden können. Ebenfalls können die Kinder erlernte Inhalte unmittelbar in ihrem Alltag ausprobieren und Erfolge oder auch Misserfolge beim nächsten Termin mit den Therapeuten besprechen und an eventuellen Verbesserungsvorschlägen arbeiten (Gruber & Hüls, 2009, S. 114).

Die stationäre Therapieform hat den Vorteil, dass die teilnehmenden Kinder sich durch ihren gemeinsamen Aufenthalt untereinander besser austauschen können. Der Aufenthalt mit Gleichgesinnten stärkt die Selbstsicherheit. Das sozial geschützte Setting der stationären Therapieform bietet mehr Möglichkeiten, die neu zu erlernenden Verhaltensweisen mit pädagogischen Interventionen zu steuern und ein direktes Feedback durch die Therapeuten und Betreuer und Betreuerinnen zu erhalten. Hingegen ist ein Mit einbinden der Familie auf Grund der häuslichen Entfernung kaum möglich. Bei der stationären Therapieform können sich die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen von ihrem möglicherweise sehr bewegungsarmen Lebensalltag erholen und einen aktiveren Alltag kennen und lieben lernen (Warschburger, Fromme, Wojtalla & Oepen, 2001; zitiert nach Dämon, 2006, S. 2). Beide Therapien umfassen im Idealfall interdisziplinäre Ansätze „bestehend aus den Bereichen Psycho-Soziales, Ernährung,

Medizin und Sport“. Der sportliche Inhalt stellt dabei einen wichtigen Teil dar. Die Bewegung soll Teilnehmer und Teilnehmerinnen dazu motivieren Inaktivität abzubauen und in Aktivität umzuwandeln, also selbst körperlich aktiv zu werden (Gruber & Hüls, 2009, S. 112).

Alternativ zu stationären Aufenthalten in Krankenhäusern oder Reha-Zentren gibt es ein weiteres Therapieangebot: Diätcamps. Dort findet man ein sehr ähnliches Programm wie im stationären Angebot. Da jene Camps zwischen zwei und fünf Wochen dauern, ist es wichtig, dass die Kinder das Wegsein von zu Hause akzeptieren. Auch das soziale Zusammenleben mit Gleichaltrigen in einer unbekanntem Umgebung sollte ihnen nicht neu sein. Aus diesem Grund sind Camps für ältere Kinder bzw. Jugendliche besser geeignet (IASO, 2004; zitiert nach Dämon, 2006, S. 3). Nach Zwiauer (2000; zitiert nach Dämon, 2006, S.3) bietet sich für Diätcamps eine Drei-Phasen-Therapie an. Die erste Phase, *Vorbereitungsphase*, ist gekennzeichnet durch stationär geprägte Beratungstermine bei denen gemeinsam mit den motivierten Teilnehmern und Teilnehmerinnen individuelle Ziele für das Camp definiert werden. In der darauf folgenden Phase, dem eigentlichen *Campaufenthalt* erlernen die Kinder und Jugendliche gemeinsam mit einem bestenfalls interdisziplinären Betreuungsteam, aktive Freizeitgestaltungsmöglichkeiten, die Zubereitung von gesunden Speisen und weitere wertvolle Inhalte wie Entspannungsübungen. Die dritte Phase ist geprägt durch *Nachbetreuung* in Form von regelmäßigen Treffen mit Raum für Erfahrungsaustausch.

Seit 2005 gibt es bezüglich Therapieeinrichtungen eine österreichweite Broschüre, die Interessierten einen Überblick zu stationären und ambulanten Therapieeinrichtungen für adipöse Kinder und Jugendliche liefert. Diese Arbeit von Dämon (2005; zitiert nach Dämon, 2006,) wurde 2006 überarbeitet und berichtet von 84 Einrichtungen mit 117 Therapieangeboten. 42 Einrichtungen davon sind Krankenhäuser mit 66 Therapieangeboten. 22 weitere Einrichtungen werden durch öffentliche Institutionen und Vereine gestellt, diese bieten 28 Therapieangebote. Weitere 19 sind privatrechtliche Unternehmen und stellen 22 Angebote zur Verfügung. Zuletzt genannt wird ein Reha-Zentrum, welches sich allerdings in Deutschland befindet.

„Mit 61,1 % wird der Großteil der Therapieformen im klinischen Setting, das heißt in Kinderkliniken und -abteilungen angeboten, wobei hauptsächlich eine individuelle, ambulante Betreuung erfolgt (42,1 % aller Angebote); Umfang, Intensität und Inhalte nach Bedarf, meist beschränkt auf klinische Abklärung und Ernährungsberatung, kaum psychologische Betreuung“ (Dämon, 2006, S.4).

Im Gegensatz zu Deutschland überwiegen in Österreich die ambulanten Angebote. Auf stationärer Basis bietet Österreich hauptsächlich Diätcamps an, insgesamt sind es elf Stück. Anders als in Deutschland, wo 57 % aller stationären Einrichtungen

Rehabilitationszentren sind, gibt es in Österreich ein Hotel und eine Kuranstalt, aber kein Reha-Zentrum für adipöse Kinder. Österreichischen Patienten und Patientinnen steht das Reha-Zentrum in Berchtesgaden (Deutschland), nahe der österreichischen Grenze, offen (Siegried, Hebebrand & Siegried, 2002; zitiert nach Dämon, 2006, S.4.). Die Zahl der Anbieter von Therapieangeboten hat im vergangenen Jahrzehnt zugenommen. Rechnet man von den 90er Jahren weg, erfuhr die Zahl der Neuintiierungen von Schulungsprogrammen für adipöse Kinder und Jugendliche im 21. Jahrhundert ihre Blütezeit. In den Jahren 2000 bis 2004 wurde eine Steigerung von 79,3 % erreicht. Hinsichtlich langjähriger Erfahrung sind aus österreichischer Sicht folgende fünf Einrichtungen zu nennen: die Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Wien, das Krankenhaus St. Pölten in Kooperation mit dem Institut Sacre Coeur der Erzdiözese, die seit 1981 Diätferien anbieten, die Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz, die Caritas Linz und das Reha-Zentrum in Berchtesgaden. Auch bei unseren Nachbarn in Deutschland hat sich in den letzten Jahren einiges getan. So waren es 2003 laut Reinehr und Wabitsch, (2003), 119 Anbieter mit ambulanter Therapiemöglichkeit und 56 mit stationären Einrichtungen. Vier Jahre später gab es laut Arbeitsgemeinschaft für Adipositas (AGA) 179 ambulante und 90 stationäre Therapieanbieter in Deutschland (zitiert nach Gruber, Hüls, 2009, S. 114).

Die angesprochenen Therapieanbieter sind auf Förderer angewiesen um ihre finanziellen Aufwendungen zu decken und gleichzeitig die Teilnahmebeiträge so niedrig wie möglich halten zu können. In Österreich ist eine Finanzierung von Adipositas-therapien durch das Gesundheitssystem im Gegensatz zu Deutschland nicht gedeckt. Öffentliche Mittel von Land, Stadt, Gemeinde, Fond Gesundes Österreich, Jugendrotkreuz usw. stehen nur für ein Viertel aller Programme zur Verfügung. Sponsoren wie Banken, Versicherungen, Apotheken etc. decken nicht einmal ein Zehntel der restlichen Programme ab, was dazu führt, dass mehr als die Hälfte aller Einrichtungen auf Beiträge von den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen beziehungsweise deren Eltern angewiesen sind. Klinische Angebote werden durch die Krankenkasse in Form von Patientenversorgung übernommen. In Deutschland wird die Finanzierung des Aufenthalts im Reha-Zentrum Berchtesgaden durch die deutsche Krankenkasse abgewickelt (Dämon, 2006, S.12).

2.3.1 Therapieeffekte und Qualitätsmerkmale

In der „EvAKuJ-Studie“ (Hoffmeister et al., 2011) wurden erstmals mehrere deutsche Therapieangebote für adipöse Kinder und Jugendliche mit einem einheitlichen Forschungsdesign untersucht. 1916 teilnehmende Kinder aus 48 Einrichtungen zwischen acht und 16 Jahren wurden untersucht. Zu Beginn der Therapie, am Ende und ein Jahr danach wurden Größe, Gewicht, Blutdruck und der Lipidstatus erhoben. Psychosoziale Variablen wurden an Hand eines Fragebogens für Kinder und Eltern aufgenommen.

Die mittlere BMI-SDS-Reduktion (die Standardabweichung des individuellen BMI berechnet am Median des jeweiligen alters- und geschlechtsadäquaten BMI), der gemessenen Kinder und Jugendlichen lag zu Beginn der Therapie bei -0,27, ein Jahr später bei -0,23. Bei den Nachuntersuchungen ein Jahr später, kristallisierte sich eine Verbesserung der psychischen Gesundheit und der Lebensqualität heraus. Hingegen veränderten sich körperliche Aktivität, Medienkonsum oder Essverhalten kaum. Außerdem ließ sich eine Gewichtsreduktion, verbunden mit einer Verbesserung des kardiovaskulären Zustands feststellen. Auch langfristige Verhaltensänderungen sind möglich wobei man anmerken muss, dass die Rate der nachuntersuchten Kinder und Jugendlichen bei weitem nicht im Verhältnis zu den Stichproben des ersten Zeitpunkts der Messung standen und somit das Ergebnis verfälscht ist (Hofmeister et al., 2011, S. 129).

Interessant für die vorliegende Forschungsfrage ist, dass folgende Faktoren auf den langfristigen gewichtsbezogenen Therapieeffekt signifikanten Einfluss nehmen: die Hyperaktivität der Kinder aus Sicht der Eltern, die elterliche Unterstützung aus Sicht des Kindes und der sozioökonomische Schichtindex nach Winkler, Alter, Geschlecht, Ausgangs-BMI-SDS, Störbarkeit des Essverhaltens, die adipositasspezifische Selbstwirksamkeit, der Migrationshintergrund und der BMI der Eltern haben hingegen keinen signifikanten Einfluss gezeigt (Hofmeister et al., 2011, S. 132).

Damit solche Studien leichter durchgeführt werden können und eine Vergleichbarkeit möglich wird, bedarf es einer Transparenz und eines gewissen Standard für Schulungsprogramme. Ein Schritt in diese Richtung wurde von der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA) gemacht. Sie erarbeiteten Leitlinien für Adipositastherapien, die in Deutschland auch als Steuerungsinstrument für die Finanzierung dienen. Folgende drei Bewertungskriterien liegen vor und wurden von Mayer, l'Allemand, Chen-Stute, Koch, Korsten-Reck, Kunze, Oepen, A. von Hippel und Wabitsch in den Leitlinien der AGA (2011, S. 54-55) wie folgt dargestellt:

1. Die *strukturelle Qualität*, welche bauliche, institutionelle und medizinische Ausstattung ebenso wie die Therapiearten und das Personal beinhalten.

2. Die *Prozessqualität*, welche die schriftliche Festhaltung von wichtigen Prozessen mittels Handbuch oder Manual betrifft. Von Aufnahmeverfahren über Diagnostik bis hin zu einzelnen Therapiemodulen und der Finanzierung sollen alle wichtigen Prozesse enthalten sein. Das interdisziplinäre Team mit den jeweiligen Verantwortungskompetenzen soll in Form eines Diagrammes genannt werden.
3. Die *Ergebnisqualität* bildet das dritte Bewertungskriterium und umfasst eine ordentliche Dokumentation der Ergebnisse, die während des Therapieverlaufes aber auch danach, bei der Nachbetreuung, gemessen werden. Die Datensätze sollen einheitlich und vergleichbar sein, eine Langzeitmessung ist anzustreben.

Die Umsetzung dieser Leitlinien ist noch nicht flächendeckend gelungen. 2003 hielten sich in Deutschland 73 % aller stationären Einrichtungen an die angesprochenen Leitlinien, bei den ambulanten waren es nur 49 %. 2007 stieg zwar die Anzahl der Anbieter, jedoch setzten nur 33,5 % der ambulanten Einrichtungen und 31,1% der stationären jene Qualitätskriterien der AGA um (Gruber & Hüls, 2009, S.114).

Die in Punkt zwei angesprochenen vergleichbare Diagnostik wird laut Kurth, Kamtsiuris, Höllinger, Schlaud, Dölle, Ellert, Kahl, Knopf, Lange, Mensink, Neuhauser, Rosario, Scheidt-Nave, Schenk, Schlack, Stolzenberg, Thamm, Thierfelder und Wolf nur bei der Hälfte aller Patienten und Patientinnen am Anfang einer Intervention abgehandelt (2008; zitiert nach Hoffmeister et al., S. 133).

Die im dritten Punkt erwähnte schriftliche Festlegung der Zielvereinbarung ist sehr wichtig. Um diese jedoch überprüfbar und gleichzeitig die gesetzten Maßnahmen nachvollziehbar zu machen, ist die angesprochene Dokumentation von Teilzielen ausschlaggebend. Empfohlen wird dafür die Verwendung von EDV Programmen die speziell für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht entwickelt wurden und halbjährlich zentral ausgewertet werden (Gruber & Hüls, 2009, S.115).

In den Leitlinien enthalten findet man auch definierte Therapieziele, diese veranschaulicht Korsten-Reck (2008, S. 225) folgendermaßen:

1. „Langfristige Gewichtsreduktion (=Reduktion der Fettmasse) und Stabilisierung
2. Verbesserung des aktuellen Ess- und Bewegungsverhalten des Patienten unter Einbeziehung seiner Familie. Erlernen von Problembewältigungsstrategien und langfristiges Sicherstellen von erreichten Verhaltensänderungen.
3. Verbesserung der adipositasassoziierten Komorbidität (z.B. Fettstoffwechselprofil, siehe Normwerte in Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von Hyperlipidämien, Stand 3/2006).
4. Vermeiden von unerwünschten Therapieeffekten (Entwicklung einer anderen Essstörung).
5. Förderung einer normalen körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung und Leistungsfähigkeit.“

Graf (2010, S. 704) fügt dem hinzu, dass es speziell bei Kindern ganz besonders um die langfristige Veränderung des Lebensstils geht. Dem stimmt auch Stübing, Van Egmond-Fröhlich, Stachow und Wabitsch (2007; zitiert nach Hüls & Gruber, 2009, S. 112) zu. Die Aneignung eines „Bewegten Alltags“ sei eines der bedeutendsten Ziele der Adipositastherapien für Kinder und Jugendliche. Zumal diese Lebensstilveränderung laut Korsten-Reck (2008, S. 226) bei Kindern oft besser zu erzielen ist, als es bei Erwachsenen möglich ist.

Um einen Überblick bezüglich jener Programme beziehungsweise Schulungskonzepte zu schaffen, welche die angesprochenen Leitlinien und Therapieziele erfolgreich verfolgen, sollen diese kurz erwähnt werdend: CHILT III, Fitoc, Obeldicks und „leichter, aktiver, gesünder“ der KgAS (Konsensusgruppe Adipositas für Kinder und Jugendliche). Die ersten drei Konzepte sind für den ambulanten Bereich entwickelt worden, hingegen ist das letztere für ambulante als auch für stationäre Schulung geeignet (Gruber & Hüls, 2009, S.114).

Damit sich in Zukunft mehr Schulungsprogramm zu den eben genannten zählen können, fordert Korsten-Reck, (2008, S. 223), eine Initiierung von Vernetzungen zwischen niedergelassenen Ärzten und Ärztinnen mit Schwerpunkteinrichtungen in Universitäten und Kliniken. Ebenso spricht er von einer Verbindung der ambulanten und stationären Therapien. Eine politische Vorgabe hinsichtlich Zusammenschlüsse sämtlicher beteiligten Strukturen (Kindergärten, Hort, Schulen, Eltern und Ärzte wie auch Ärztinnen) sei notwendig.

In diesem Abschnitt wurde ein Überblick bezüglich Adipositas und seinen Ursprüngen auf sozialer, elterlicher, ernährungs- und bewegungsbezogener Ebene getätigt. Es wurde deutlich wie komplex dieses Thema ist und wie viel Einflussfaktoren zu beachten sind. Auch der Einblick in die Therapieformen unterstreicht diesen Eindruck. Interdisziplinäre Konzepte sind notwendig um den geforderten Qualitätskriterien stand zu halten. Im nächsten Abschnitt werden Erklärungstheorien zur Verhaltensänderung erklärt. Bald wird deutlich, dass die oben angesprochenen Einflussfaktoren nicht nur hinsichtlich Adipositas sondern auch bezüglich einer bewegungsorientierten Verhaltensänderung ihre Bedeutung haben.

3. Erklärungstheorien der Sportaktivität

Wie in Punkt 1.1. vorweg genommen, verfolgt die Arbeit die Fragestellung, wie eine Verhaltensänderung bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen nach einem Diätcamp aussehen könnte, und welche Gegebenheiten darauf Einfluss haben. Der Optimalfall jener Verhaltensänderung würde so aussehen, dass Kinder und Jugendliche unter anderem ein aktiveres Verhalten mit mehr körperlicher Bewegung entwickeln.

Die Literatur versucht anhand von Erklärungsmodellen das Verhalten und die Sportteilnahme von Personen zu beschreiben, zu erklären und sogar vorherzusagen. Damit ich bei der Erhebung des Datenmaterials den Fokus für das hier Wesentliche – die Verhaltensänderung und die dazugehörigen Motive und Einflussgrößen – nicht verliere, möchte ich im folgenden Kapitel Modelle der Verhaltensänderung vorstellen. Aus diesen leiten sich Motive für oder gegen eine Verhaltensänderung im Sinne von mehr Bewegung ab. Auf die Motive werde ich im Anschluss an die Verhaltensänderungsmodelle eingehen. Am Ende des Kapitels folgt eine kurze Zusammenfassung, in der ich genauer darauf eingehen werde, welche Aspekte der unterschiedlichen Modelle und Motive für meine Untersuchung von besonderer Bedeutung sind. Im Ergebnissteil werde ich überprüfen in wie weit jene Modelle und Motive mit den erhobenen Daten zusammenhängen. Möglicherweise ergeben sich neue Ansätze die eine Verhaltensänderung von adipösen und übergewichtigen Kindern und Jugendlichen unterstützen können.

Im Anschluss findet sich daher ein Überblick einiger bestehender Erklärungstheorien zur allgemeinen Verhaltensänderung und zur sportspezifischen Verhaltensänderung. Die Theorien sind in Struktur- und Stadienmodelle gegliedert.

3.1. Strukturmodelle

Modelle der Verhaltensänderung im Sport haben sich aus länger existierenden, allgemein-, sozial-, entwicklungs- und gesundheitspsychologischen Modellen entwickelt. Im Gegensatz zum Beginn der Sportdeterminantenforschung Ende der 1980er, Jahre als einzelne Einflussfaktoren des Sporttreibens noch isoliert betrachtet wurden, gibt es heute schon umfangreiche Theorie zur Begründung der Sportteilnahme (Fuchs, 2003, S. 127).

Anders als bei den Stadienmodellen werden bei Strukturmodellen anhand von Prädiktorvariablen, deren Verhältnis zueinander und zum (Sport)Verhalten in Form von Kausalstrukturen klassifiziert und so versucht Verhaltensänderungen vorherzusagen. Es handelt sich um eine starre Abbildung. Die Repräsentation der Variablen zeigt den direkten oder indirekten Einfluss, den gewisse psychische oder soziale Zustände auf das jeweilige Verhalten haben (Fuchs, 2003, S. 128-129).

Mit indirekter Auswirkung sind beispielsweise Einstellungen, Emotionen und Erwartungen gemeint, welche sich laut Pfeffer (2007, S. 14) in erster Linie auf die Intention, daher die Absicht ein gewisses Verhalten auszuführen, auswirken. Die Intention reagiert in Wechselwirkung mit den für das Verhalten ausschlaggebenden Kognitionen und Emotionen, und bildet das Verhalten, also die tatsächliche Handlungsausführung. Dazu mehr im Anschluss:

3.1.1. Health Belief Modell

Das Health Belief Modell, kurz HBM, stützt sich auf die Annahme, dass ein gesundheitsbewusstes Verhalten durch die jeweilige Einschätzung des persönlichen Risikos eine bestimmte Krankheit zu erleiden, der sogenannten subjektiven Vulnerabilität, gesteuert wird. Aus der Größe des eingeschätzten Risikos und dem partizipierten Schweregrad der Krankheit ergibt sich die wahrgenommene Bedrohung, welche in weiterer Folge Einfluss auf die Motivation hat, das eigene Verhalten zu ändern, bzw. die empfohlene Intervention zu starten. Je nach Bewertungsergebnis der persönlichen Erwartungen bezüglich Wirksamkeit der Intervention und einhergehender Barrieren, die das empfohlene Verhalten mit sich bringt, ergibt sich die Wahrscheinlichkeit einer dementsprechenden Präventivhandlung. Die Person wird ihrem Lebensstil nur dann Abgleichung tun, wenn das bestehende Verhalten als Bedrohung erkannt wird und gleichzeitig der Nutzen (etwa nicht zu erkranken, ein längeres Leben oder höhere Lebensqualität) einer Abänderung nicht die dadurch entstehenden Kosten (finanzielle Mittel, Zeit, Überwindung usw.) überschreitet (Pfeffer, 2007, S. 16; Schwarzer, 1996, S. 54).

Fuchs (1997, S. 111) macht auf eine weitere Komponente des HBM aufmerksam: die Handlungsreize. Das können interne Hinweise wie etwa Schmerzen oder auch externe Hinweise wie die Erkrankung einer Freundin oder eines Freundes sein. Auch Zeitungsartikel oder Fernsehberichte über Krankheiten, zählen zu externen Hinweisen. Neben den Handlungsreizen nennt Fuchs auch noch die soziopsychologischen und demografischen Variablen. Es wird angenommen, dass diese Variablen einerseits auf das Bedrohungserleben, aber auch auf die Kosten und Nutzenbilanz Wirkung bezieht.

Obwohl das HBM schon über drei Jahrzehnte lang in Bezug auf Sportpartizipation angewendet wird, ist es aus heutiger Sicht ein überholtes Modell. Grund dafür sind fehlende Teilkomponenten, wie etwa die Selbstwirksamkeitserwartung, aber auch die unzureichend ausdifferenzierten Kausalbeziehungen der einzelnen Variablen. Als weitere Kritik nennt Schwarzer (1996, S. 55) die fehlende Berücksichtigung der Intention und der

Kompetenzerwartung. Darüber hinaus wisse man nicht, wie man die Variablen überhaupt messen soll. Um einem Verschwimmen der Kosten-Nutzen-Analyse entgegen zu wirken und eine Operationalisierung der beiden Faktoren zu ermöglichen, sei es laut Schwarzer sinnvoll zwei einzelne Konstrukte zu bilden. Er schlägt auch eine Unterscheidung zwischen der motivationalen Phase und der volitionalen Phase vor. Nur so könnte das Modell den prozesshaften Eigenschaften des Gesundheitsverhaltens standhaft werden und die Erklärung der Aufrechterhaltung sowie der Rückfälligkeit eines Verhaltens ermöglichen. Fuchs (1990, S.31) macht darauf aufmerksam, dass das HBM speziell hinsichtlich Jugendlicher kaum überzeugende Ergebnisse liefert. Er nennt dafür dieselben Gründe wie Schwarzer (1996). Im Anschluss wird daher eine Theorie vorgestellt, welche Intention und Kompetenzerwartung berücksichtigt: Es handelt sich um die Theorie des geplanten Verhaltens.

3.1.2. Theorie des geplanten Verhaltens

Die Theorie des geplanten Verhaltens (TBB), dargestellt in Abbildung 3, ist die erweiterte Version der Theorie der Handlungsveranlassung (Theory of Reasoned Action, Fishbein & Ajzen, 1975; Ajzen & Fishbein, 1980; zitiert nach Schwarzer, 1996, S. 57). Beide Theorien bringen die Zusammengehörigkeit zwischen Verhalten und Einstellung zum Ausdruck. „Neben den ursprünglichen zwei Prädiktoren für die Intention, subjektive Norm und Einstellung, enthält die Theorie des geplanten Verhaltens zusätzlich die wahrgenommene Verhaltenskontrolle“ (Scholz, Schüz & Ziegelmann, 2007, S. 141-142).

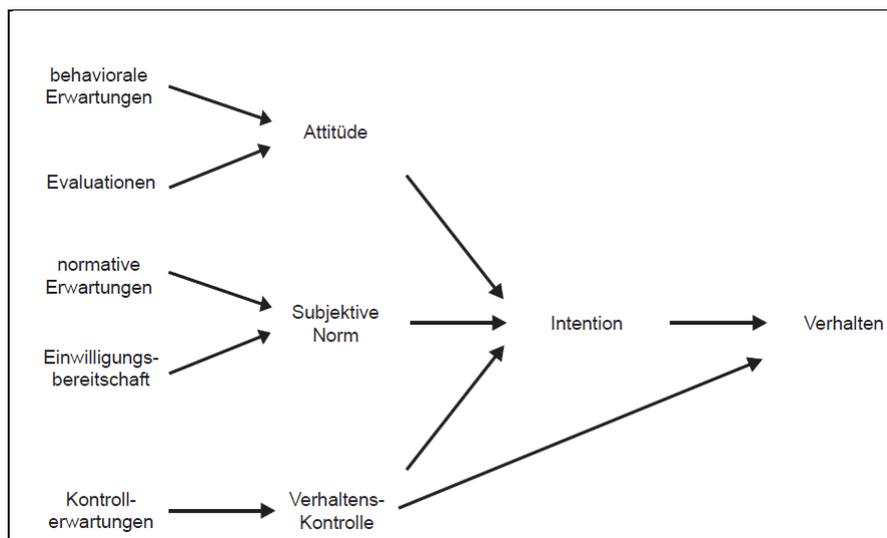


Abbildung 3: Theorie des geplanten Verhaltens (Fuchs, 1997, S. 126)

Die *Intention* ist laut Autoren wahrscheinlich die kräftigste Determinante, sie wird als eine Funktion aus Einstellung, subjektiven Normen und der Handlungskontrolle gebildet. Die *Einstellung* bildet die Bewertung des Verhaltens, beispielsweise ob eine Person Bewegung im Sinne von Wichtigkeit und Erträglichkeit als positiv oder negativ bewertet. Die *subjektive Norm* gibt Aufschluss über die Einstellung, die das für die Person wichtige Umfeld zum gefragten Verhalten hat. Das können Eltern, Geschwister, Freunde und Freundinnen, Lehrer und Lehrerinnen oder auch Ärzte und Ärztinnen sein (Scholz et al., 2007, S. 142). Beispielhaft: „Meine Mutter wäre stolz auf mich, wenn ich regelmäßig den Sportunterricht besuchen würde“. „Meine Freundin würde es toll finden, wenn ich weniger wiege.“

Gleichzeitig hat die jeweilig *wahrgenommene Handlungskontrolle* auch einen direkten Effekt auf das Verhalten. Der direkte Effekt kommt dann zur Geltung, wenn die Handlungskontrolle nicht nur wahrgenommen wird, sondern tatsächlich zur Kontrolle des eigenen Handelns wird. Fehlen nach objektiver Betrachtung Ressourcen oder Möglichkeiten eine Handlung zu vollenden, dann tritt die direkte Beziehung der *realen Kontrolle* auf das Verhalten in Kraft (Schwarzer, 1996, S. 60). Ein Beispiel dafür wäre: Eine Familie fährt zum Eislaufen auf einen See und stellt dort fest, dass das Eis auf Grund des warmen Wetters zum Eislaufen zu dünn ist. Das Verhalten (Eislaufen) war von der Familie nicht vollständig kontrollierbar. Die Tatsache, dass sie nicht eislaufen war hing nicht vom Wollen ab, sondern von der fehlenden Ressource, dem Eis auf dem See. In anderen Fällen können solche fehlenden Ressourcen auch Dinge wie Fähigkeiten, Wissen, Geld, Zeit, soziale Unterstützung und ähnliches sein. Ajzen (1988; in Fuchs, 1997, S. 126) unterscheidet die tatsächliche von der wahrgenommenen Kontrolle. Wobei die tatsächliche Verhaltenskontrolle im zeitlichen Sinn nur schwer zu messen ist. Einfacher zu messen ist allerdings die wahrgenommene Verhaltenskontrolle. Damit ist jene persönliche Überzeugung gemeint, das geplante Verhalten auch wirklich auszuführen. Diese bildet sich aus der Subtraktion der von einer Person perzipierten Ressourcen und Möglichkeiten und den befürchteten Handlungshindernissen. Die Einstellung, die subjektive Norm, aber auch die Verhaltenskontrolle werden von diversen Erwartungen der Person geprägt. Jene Erwartungen zeigen sich auf der einen Seite zum Teil durch Erfahrungen aus der Vergangenheit und spiegeln auf der anderen Seite die demografischen Variablen wie Alter, Geschlecht, soziale Schicht etc. wieder (Fuchs, 1997, S. 127; Scholz et al., 2007, S. 143).

Pfeffer (2007, S. 19) berichtet von einer Meta-Analyse (Hausenblas, Carron und Mack, 1997) zur Theorie des geplanten Verhaltens und der Theorie des begründeten Handelns und macht darauf aufmerksam, dass die Einstellung einen starken Effekt auf die Intention

hat und des Weiteren die Intention einen noch stärkeren Effekt auf das Bewegungsverhalten aufweist. Die Einstellung von Personen und im schwächeren Maß die wahrgenommene Verhaltenskontrolle, aber auch die in manchen Studien hinzugefügte Selbstwirksamkeit, dürften die Schlüsselvariablen zur Intention einer regelmäßigen sportlichen Betätigung darstellen. Generell gilt die TPB laut Pfeffer (2007, S. 20) als wertvolle theoretische Grundlage zur Vorhersage und Forschung der Sportteilnahme. Eine Studie von Dzewaltowski (1989, S. 266-267) zeigt jedoch, dass die sozial-kognitive Theorie von Bandura gegenüber der TPB eine stärkere Vorhersagekraft der Sportaktivität ermöglicht. Auf die sozial-kognitive Theorie soll an dieser Stelle daher ebenfalls eingegangen werden.

3.1.3. Sozial-kognitive Theorie

Bandura erarbeitete die sozial-kognitive Theorie (SKT), welche in Abbildung 4 zu sehen ist, eingangs nicht zur Erklärung des Gesundheitsverhaltens. Die Theorie besitzt aber die grundlegenden Bestandteile, die sich auf das Gebiet der kognitiven Verhaltensänderung im Gesundheits- und Sportbereich anwenden lässt und wurde daher oftmals erweitert und adaptiert (Pfeffer, 2007, S. 20). „Social cognitive theory addresses the sociostructural determinants of health as well as the personal determinants“ (Bandura, 1998, S. 1).

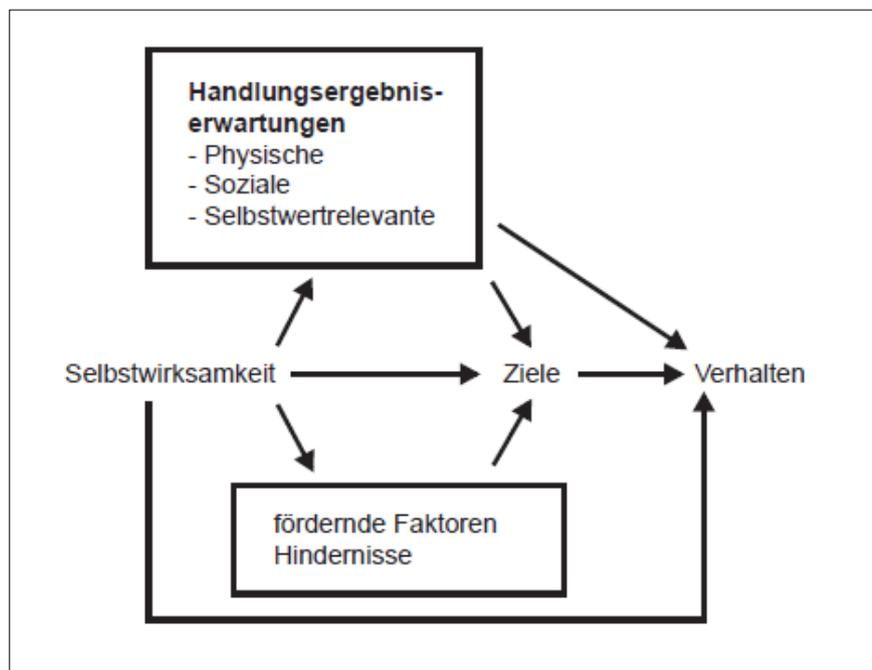


Abbildung 4: sozial-kognitive Theorie (Bandura, 2000, S. 308)

Diese sozialen und personalen Determinanten kennen wir schon aus den vorigen Modellen. Die Initiierung und Aufrechterhaltung neuer Verhaltensweisen wird laut dieser Modellen.

Theorie unter anderem durch die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Erwartungen an diese vorherbestimmt. Aus dem Konstrukt von Beurteilung und Erwartung ergibt sich die eingeschätzte Wahrscheinlichkeit mit den bevorstehenden Herausforderungen umgehen zu können. Aus dem Ergebnis dieser Bewertungen und Einschätzungen ergeben sich die jeweiligen Ziele, die sich Personen stecken. Auch die Aufwandsbereitschaft zur Verfolgung der Ziele ist laut Maddux (1993; zitiert nach Pfeffer, 2007, S. 20) von den eben angesprochenen kognitiven Prozessen abhängig.

Im Mittelpunkt seiner Theorie befindet sich das Modell der triadischen, dynamischen und reziproken Wechselbeziehung zwischen Mensch, Umwelt und Verhalten. Es wird davon ausgegangen, dass das menschliche Verhalten nur durch Berücksichtigung dieses Interaktionsprozesses zu verstehen ist. Zu den personalen Bestandteilen, die für die Verhaltenssteuerung bedeutend sind, gehören: die Abspeicherung diverser Erfahrungen und Erlebnisse im Gedächtnis, die dadurch entwickelte Antizipation von Konsequenzerwartungen, die Fähigkeit durch Beobachtung zu lernen (Modelllernen), die Selbstwirksamkeit, die Selbstregulation und die Anlage zur Analyse und Reflexion der gemachten Erfahrungen (Bandura, 2002, S. 94).

Bandura (1998, S. 2ff) verdeutlicht, dass seine Theorie eine multifaktorielle Kausalstruktur besitzt, welche Selbstwirksamkeitserwartung, Konsequenzerwartung, umweltbezogene Hindernisse und Ressourcen für das individuelle Handeln im Sinne von „Verhaltensänderung zum eigenen Wohlbefinden“, verantwortlich macht. Er unterstreicht, dass eine gewisse Selbstwirksamkeit gefragt ist, um die bestehenden Hindernisse am Weg zur Verhaltensänderung zu überwinden und die neuen Lebensgewohnheiten zu habituierten. Auf der einen Seite ist die SkT eine Erklärungstheorie, die motivationale und volitionale Abläufe der Verhaltensänderung und -aufrechterhaltung thematisiert. Zweiter Hand ist es aber auch eine Interventionstheorie, die Impulse zur Verhaltensänderungen aufzeigt (Bandura 1998, S. 2; Fuchs, 2003, S. 151). Ein Überblick dazu findet sich hier in Tabelle 2.

Tabelle 2: Konzepte der SkT und deren Bedeutung für das Interventionshandeln

Konzept	Definition	Implikationen für die interventive Praxis
Umwelt	Faktoren, die außerhalb der Person liegen	Bereitstellen von Gelegenheiten und sozialer Unterstützung
Situation	Wahrnehmung der Umwelt durch die Person	Korrektur von Fehlwahrnehmungen und Propagierung erwünschter handlungsleitender Normen
Verhaltenskompetenz	Wissen und Fertigkeit zur Ausführung des Verhaltens	Förderung des Kompetenzerwerbs durch Verhaltenstraining
Konsequenzerwartungen	Antizipierte Folgen eines Verhaltens	Vermittlung der Erfahrung positiver Konsequenzen des erwünschten Verhaltens
Anreiz	Bewertung der Konsequenz eines bestimmten Verhaltens	Herstellen von Verhaltenskonsequenzen des erwünschten Verhaltens
Selbstkontrolle	Personale Regulation des zielgerichteten Verhaltens	Schaffung von Gelegenheiten für Selbstbeobachtung, Goal-Setting, Problemlösen und Selbstverstärkung
Beobachtungslernen	Verhaltensaneignung durch Beobachtung von Handlungen und deren Folgen bei anderen	Bereitstellung attraktiver und glaubwürdiger Modelle des erwünschten Verhaltens
Bekräftigung	Konsequenz auf Verhalten, die seine Auftrittswahrscheinlichkeit erhöhen	Unterstützung der Fähigkeit zur Selbstverstärkung
Selbstwirksamkeit	Vertrauen einer Person in ihre Fähigkeit, bestimmtes Verhalten auszuführen	Prozess der Verhaltensänderung in kleine Schritte unterteilen, um Erfolgserlebnisse zu vermitteln
Emotionale Copingreaktionen	Strategien der Person zur Emotionskontrolle	Durchführung von Trainings zum Problemlösen und Stressmanagement
Reziproke Determination	Dynamische Interaktion zwischen Person, Umwelt und Verhalten	Berücksichtigung der verschiedenen Wege zur Verhaltensmodifikation insbesondere auch durch Umweltveränderungen

Quelle: Baranowski, Perry und Parcel, S.157

Die Inhalte der Tabelle 2 dienen mir den „motivationalen und selbstregulativen Prozess der Aneignung und Aufrechterhaltung neuer Verhaltensweisen“ anhand der erhobenen Daten der interviewten Kinder und Jugendlichen „zu beschreiben und zu erklären“ (Fuchs, 2003, S. 153).

Zwei der oben genannten Faktoren sind zur Aufnahme und Aufrechterhaltung der Sportteilnahme besonders wichtig. Das ist einerseits die Selbstwirksamkeit und andererseits die Konsequenzerwartung, auf welche im späteren Verlauf der Arbeit noch genau eingegangen wird. In diesem Punkt liegt einer der Unterschiede zur vorigen Theorie des geplanten Verhaltens, welche die Intention als wichtigste Determinante ansieht. Fuchs (1997, S. S.89-91) nennt einige Studien, welche ebenfalls die hohe

Aussagekraft der Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Verhaltensänderung im sportlichen Bezug bekräftigen. So etwa die Untersuchung von Sallis, Hovell, Hofstetter und Barrington (1992), welche bei einer Stichprobe von 1739 Personen die Vorhersagekraft folgender Prädiktorvariablen untersuchten: sportbezogene Selbstwirksamkeit, positive Konsequenzerwartung, negative Konsequenzerwartung, bewegungsbezogenes Vorbildverhalten der Bezugspersonen, verhaltensspezifische soziale Unterstützung von Freunden und die seitens der Familie. Das Ergebnis zeigte für die Selbstwirksamkeit mit Abstand die höchste Vorhersagekraft. Hingegen konnte die positive Konsequenzerwartung keine vorhersagende Bedeutung erzielen. Lubans, Plotnikoff, Morgan, Dewar, Costigan und Collins (2012, S. 518) unterstreichen, dass die Selbstwirksamkeit die zentrale Determinante der SkT ist. Dieses Ergebnis zeigen auch die Studien von Dziewaltowski (1989, S. 266-267). Der zweite große Unterschied liegt in der oben angesprochenen triadischen Sichtweise der Wechselwirkungen, die bei den bisher genannten Theorien nicht erwähnt wurde.

Pfeffer (2007, S. 21) kritisieren, dass die SkT keiner Kausalstruktur zu Grunde liegt und daher eine ganzheitliche Überprüfung ihrer Aussage nicht möglich ist. Diese Aussage widerspricht der von Banduras (1998, S. 1), indem er von einer multifaktoriellen Kausalstruktur seiner Theorie spricht. Klar ist jedenfalls, dass die Theorie maßgeblich zur Unterscheidung von Selbstwirksamkeits- und Konsequenzerwartung sowie der Beschreibung unterschiedlicher Funktionsweisen der Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Handlungsregulation beigetragen hat (Fuchs, 1997, S. 92). Nachfolgend sollen nun einige relevante Stadienmodelle etwas näher erläutert werden.

3.2. Stadienmodelle

Im Unterschied zu den statischen Strukturmodellen ist es den Stadienmodellen möglich, die Veränderung eines Verhaltens Schritt für Schritt in zeitlichen Dimensionen zu erfassen. Die im Anschluss folgenden Modelle haben eine prozessartige Analyse der jeweiligen Schritte oder Stadien gemeinsam. Wie es aus den Erkenntnissen zahlreicher, volitionalen und motivationalen Theorien hervorgeht, ist es notwendig, die beiden Ansätze Volition und Motivation zu berücksichtigen. Dies gelingt den Stadienmodellen, welche jetzt anhand einiger ausgewählter Beispiele etwas näher erklärt werden (Peffer, 2007, S. 33).

3.2.1. Rubikon-Modell der Handlungsphasen

Das Rubikon-Modell (Heckhausen, 1989, S. 212-218), zu sehen in Abbildung 5, nennt vier Phasen der Handlungssteuerung: die prädezonale Motivationsphase, die präaktionale Volitionsphase, die aktionale Volitionsphase und die postaktionale Motivationsphase.

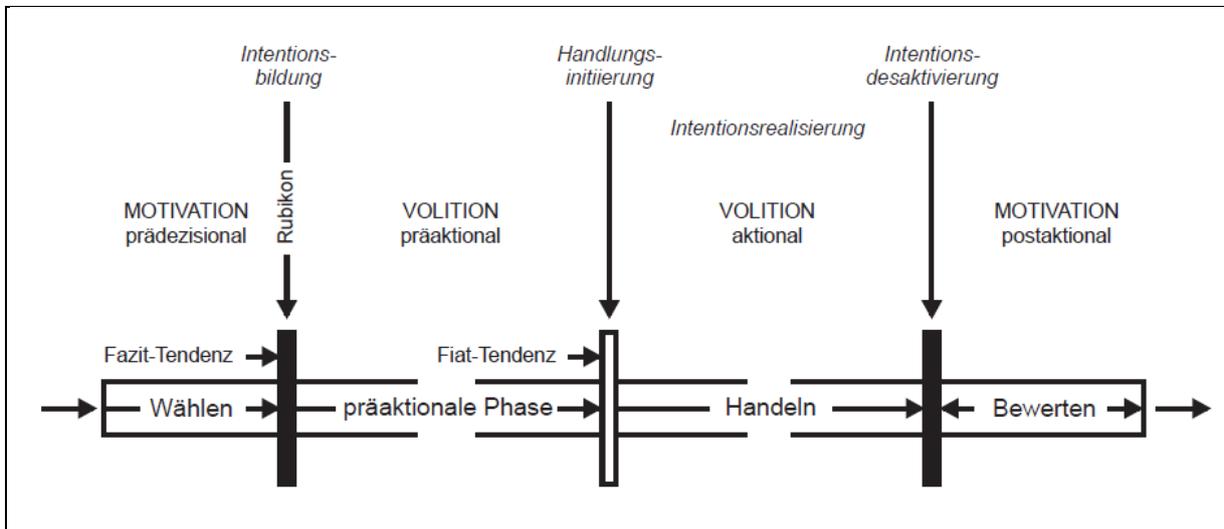


Abbildung 5: Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Fuchs, 1997, S. 141)

In der *prädezielionalen Motivationsphase* dreht sich alles um den Prozess der Intensionsbildung. Dieser Prozess besteht darin unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten zu vergleichen und gegeneinander abzuwägen. In dieser Phase tritt die sogenannte Fazit-Tendenz auf, welche metakognitive Kontrollprozesse beschreibt. Diese führen nach ausführlicher Klärung den Entschluss für eine der vorliegenden Möglichkeiten herbei. In der Phase ist die Person sehr gehörig für entscheidungsrelevante Anregungen und Informationen aus der Umgebung. Gollwitzer (1991; in Fuchs, 1997, S. 140) nennt die Bewusstseinslage, in der sich die Person zu diesem Zeitpunkt befindet, „realitätsnah“. Am Ende der Phase wird der „Rubikon überschritten.“ Das bedeutet, die Person hat sich für eine der zur Auswahl stehenden Handlungsmöglichkeiten entschieden und will dieses Verhalten auch realisieren. Mit der Überschreitung des Rubikons gelangt die Person in die *präaktionale Volitionsphase*. Auch der Bewusstseinszustand ändert sich und wird „realisierungsorientiert“ (Gollwitzer 1991, S.40-41). Die Person interessiert sich für Informationen, welche die Realisierung der Intention bekräftigen. Hingegen werden Kritiken oder Aussagen, welche die Richtigkeit der Intention in Frage stellen, ignoriert oder zum Positiven uminterpretiert. Für diese Phase prägnant ist der Planungsprozess, der das Wann, Wo und Wie des Handlungsauftrages und der anschließenden Durchführung festlegt. In der Regel stehen sich mehrere Zielintentionen gegenüber. Welche der Intentionen sich am Ende tatsächlich durchsetzt, bestimmt die Stärke der *Fiat-Tendenz*. Jede Zielintention besitzt eine Fiat-Tendenz. Diese setzt sich aus der Stärke der

Zielintention, wie auch von der Gunst der Gelegenheit zur Realisierung ab. Die Zielintention mit der stärksten Fiat-Tendenz setzt sich schließlich durch. An diesem Punkt wird klar, dass bei günstiger Gelegenheit auch schwach ausgeprägte Zielintentionen ausgeführt werden können (Pfeffer, 2007, S.34; Fuchs, 1997, S. 141). Die anschließende Phase ist die *aktionale Volitionsphase*, welche den gesamten Handlungsvollzug umfasst. Diese Phase beginnt daher mit der Handlungsinitiation und endet mit dem Erreichen des Zielzustandes. Je nach Komplexität der Handlung werden auf kognitiver Basis Zwischenziele zur Repräsentation spezifiziert. Im Handlungskontrollprozess dieser Phase gilt es der, dem Schwierigkeitsgrad entsprechenden, Anstrengung Stand zu halten. Um das Ziel zu erreichen kann es gegebenenfalls notwendig sein die Anstrengung zu steigern, dies erfordert allerdings ausreichend Selbstwirksamkeitserwartung. Diese Anstrengungsregulation ist ebenso wichtig wie das Abschirmen der aktuellen Intention gegenüber der konkurrierenden Intention (Fuchs, 1997, S. 141). In der letzten Phase des vorliegenden Modelles, der postaktionalen Motivationsphase, gilt es das Handlungsergebnis zu bewerten. Es werden Schlussfolgerungen für zukünftige Handlungen getroffen. Nach Erreichung des Zielzustandes folgt die Desaktivierung, welche laut Fuchs (1997, S. 142) Voraussetzung für zukünftiges effizientes Handeln ist. Im Falle eines nicht erreichten Zieles kann es entweder zu einem Neuversuch, zu einer Abwandlung der Zielintention oder überhaupt zu einer Aufgabe kommen.

In einer sportspezifischen Studie von Höner, Sudeck und Willimzick (2004, S. 8) offenbart sich die Bedeutung der volitionalen Merkmale, welche für die Initiierung einer Sportaktivität eine wichtige Rolle spielen dürften. Für die Motivations- und die Absichtsstärke zeigt sich hingegen kein signifikanter Effekt auf die Initiierung einer Sportaktivität. Jedoch wird der im Modell beschriebene sequentielle Ablauf einer Handlung durch eine Pfadanalyse bestätigt. Die Bedeutung des Rubikon-Modell für die Begründung des Bewegungsverhaltens und der Anwendbarkeit im Sportbereich wird dadurch empirisch belegt. Die Relevanz des Rubikon-Modells wird im Erörterungsverlauf der weiter unten angeführten Modelle abermals deutlich.

3.2.2. Transtheoretisches Modell

Das Transtheoretische Modell (TTM), welches in Abbildung 6 dargestellt wird, unterscheidet fünf unterschiedliche Veränderungsstadien, welche es ermöglichen die menschliche Verhaltensänderung aus deren Entwicklungsperspektive zu betrachten. Ursprünglich wurde das Modell für die Raucherentwöhnung konstruiert, jedoch wird es seit den 90er Jahren auch immer öfter auf die Anwendbarkeit im Bewegungsbereich

überprüft. So kommt es, dass es momentan das meist genutzte Stadienmodell zur Analyse von Veränderungen im Bewegungsverhalten darstellt (Marshall & Biddle, 2001, S. 229). Im Gegensatz zum oben beschriebenen Rubikon-Modell der Handlungsphasen, wird beim nun vorliegenden Modell anhand psychologischer Konstrukte der „Prozess der Verhaltensänderung genauer charakterisiert“ (Pfeffer, 2007, S. 42). Darüber hinaus wurden aus unterschiedlichen Erklärungsansätzen Änderungsstrategien postuliert, deren Bedeutung einerseits im Vorrangkommen der jeweiligen Stadien, aber auch an der Ableitung von Interventionsstrategien festgemacht wird. Im Anschluss möchte ich die fünf Stadien Absichtslosigkeit, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlungsstufe und Aufrechterhaltung sowie auch die deskriptive, prozedurale und die kognitive Ebene auf denen das Modell aufbaut, etwas genauer erläutern.

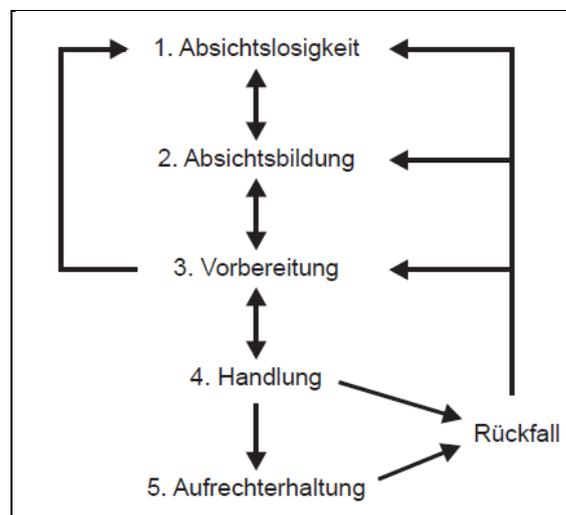


Abbildung 6: Die dynamische Struktur des TTM (Pfeffer, 2007, S. 44)

Beginnen wir mit der *deskriptiven Ebene*, geprägt durch Verhaltensänderung: Die erste Stufe dieser Ebene ist die *Absichtslosigkeit*: Die Person hat keine Absicht das aktuelle Verhalten im Lauf der nächster Zeit zu ändern. Gründe für diese Haltung können unzureichende Informationen oder mangelndes Problembewusstsein sein. Die Konsequenzen des geführten Verhaltens sind gar nicht oder nicht ausreichend bewusst (Pfeffer, 2007, S. 43). Typisch für diese Stufe sind Leugnungen der persönlichen Gefährdung und Rechtfertigungen der gepflegten Verhaltensgewohnheiten. Ohne Intervention scheint ein Weiterkommen in die nächste Stufe, also die der *Absichtsbildung*, unrealistisch (Fuchs, 1997, S. 159). In dieser Stufe startet eine Auseinandersetzung bezüglich des Problemverhaltens. Die Person wiegt Vor- und Nachteile ab, zu einer tatsächlichen Handlung kommt es aber in dieser Stufe noch nicht. Die Person ist dafür zu unentschlossen, plant die Umstellung des Verhaltens aber für die nächsten sechs Monate. Im darauffolgenden Stadium der *Vorbereitung* legt die Person höchste Motivation

an den Tag das problemhafte Verhalten zu ändern. Wie in der präaktionalen Volitionsphase des Rubikon-Modells von Heckhausen beschäftigt sich die Person in dieser Phase mit der Planung der Verhaltensänderung. Trotzdem die Handlungsintentionen bereits bestehen, wird noch keine Aktion gesetzt. Der Zeitraum dieser Phase wird auf 30 Tage festgelegt. Die nächste Stufe ist die *Handlungsstufe*. Erstmals wird nun das vorweg geplante Zielverhalten anhand aktiver Versuche der Umsetzung sichtbar. Von Bedeutung ist die entsprechende Bewertung des Soll – Ist – Vergleiches. Dafür scheinen im Bereich des Bewegungsverhaltens vor allem die Intensität und die Kontinuität ausschlaggebend zu sein. Gelingt es der Person das gewünschte Verhalten über sechs Monate aufrecht zu erhalten, öffnet sich die nächste Stufe, die *Aufrechterhaltung*. An dieser Stelle muss gesagt werden, dass die Angabe von sechs Monaten auf Forschungen der Zigarettenentwöhnung basieren. Inwieweit diese Zeitspanne auch für das Sporttreiben gültig sind, muss noch geprüft werden (Fuchs, 1997, S. 160). Um die Darstellung auf deskriptiver Ebene, also die Stufe der Verhaltensänderung, abzuschließen, folgen nach Pfeffer (2007, S. 44-45) noch einige Anmerkungen:

„Um ein Problemverhalten erfolgreich verändern zu können, müssen die Stufen eins bis fünf durchlaufen werden. Die Autoren betonen allerdings, dass dies in den seltensten Fällen linear geschieht, sondern eine Stagnation ebenso wie ein Zurückfallen (Regression) auf vorangehende Stufen eher die Regel denn die Ausnahme ist... Die konstruktive Verarbeitung von Misserfolgserfahrungen kann bei zukünftigen Änderungsversuchen zu einer günstigeren Auswahl von Strategien führen, die den erneuten Versuch positiv beeinflussen können.“

Die prozedurale Ebene umfasst Strategien zur Verhaltensänderung. Insgesamt handelt es sich um fünf kognitiv-affektive und fünf behaviorale Veränderungsstrategien. Generell sollen diese Strategien dem Menschen dabei helfen den Übergang von einer Stufe zur nächsten leichter zu bewerkstelligen (Fuchs, 2003, S. 157). Pfeffer (2007, S. 46ff) beschreibt die angesprochenen Strategien wie folgt:

Kognitiv-affektive Veränderungsstrategien

Steigern des Problembewusstseins: Der Hinweis von Mediziner und Medizinerinnen, Medienkampagnen, Foren oder andere Informationsarten können das Bewusstseinsbild der jeweiligen Person beeinflussen. Bei Interventionen ist es wichtig die positiven Konsequenzen des angestrebten Verhaltens hervorzuheben, so kann das Gefühl von Hilflosigkeit vermieden werden.

Emotionales Erleben: Emotionale Betroffenheit bezüglich des gelebten Problemverhaltens macht sich breit. Der Zustand kann genutzt werden um die positiven Konsequenzen einer Änderung in Form emotionaler Erleichterung zu erleben.

Neubewertung: Die Einschätzung der Auswirkungen vom Problemverhalten werden auf körperlichem und psychischem Niveau sowohl für sich selbst, als auch für die betroffene Umwelt neu bewertet.

Wahrnehmung förderlicher Umweltbedingungen: Dabei werden jene Umweltbedingungen wahrgenommen, die einer Veränderung des Problemverhaltens beiwohnen. So etwa Sportstätten oder Laufstrecken in nahegelegenen Parkanlagen.

Behaviorale oder verhaltensorientierte Strategien

Selbstverpflichtung: Mit der Absicht einer Verhaltensänderung verpflichtet sich die Person gewissermaßen sich selbst. Verhaltensverträge und öffentliches Sprechen über die geplanten Veränderungen erweisen sich als helfende Mittel.

Kontrolle der Umwelt: Das Adaptieren der eigenen Umwelt hinsichtlich einer Beseitigung von Störfaktoren wie dem Fernseher und das Bereitstellen von unterstützenden Hilfsmitteln wie Hometrainer fallen in diese Strategie.

Gegenkonditionierung: Der Austausch von ungünstigen gegen günstige Verhaltensweisen. Eine sehr gestresste Person baut ihren Stress etwa bei einer abendlichen Sporteinheit ab statt diesen vor dem Fernseher abzusitzen.

Nutzen hilfreicher Beziehungen: Gelegenheiten werden genutzt, Hilfe wird angenommen und soziale Unterstützung erbeten. So können soziale Beziehungen aktiv für die Realisierung des gewünschten Zielverhaltens beitragen.

(Selbst-)verstärkung: Ganz im Sinne von klassischer Belohnung erstellt sich die Person einen Plan für welche Teilziele welche Art von Belohnung erlangt wird. Gegengleich dazu gilt dasselbe für das Nichterreichen, beziehungsweise für den Rückfall in das alte Verhalten, welches je nach Verstärkungsplan dann auch bestraft wird.

Tabelle 3: Der stufenspezifische Einsatz der Veränderungsstrategien

Absichtslosigkeit	-steigern d. Problembewusstseins			
Absichtsbildung	-Wahrnehmung förderlicher Umweltbedingungen	-Emotionales Erleben -Selbstneubewertung		
Vorbereitung		-Neubewerten der persönlichen Umwelt	-Selbstverpflichtung -Nutzen hilfreicher Beziehungen	
Handlung				- (Selbst-) Verstärkung - Gegenkonditionierung
Aufrechterhaltung				- Kontrolle der Umwelt

Quelle: Pfeffer (2007, S. 48)

Die kognitiv-affektiven Strategien scheinen besondere Bedeutung in den anfänglichen Phasen, wie der Absichtslosigkeit und der Absichtsbildung, zu finden. Im Gegensatz dazu sind die handlungsbezogenen, behavioralen Strategien in den Phasen der Vorbereitung, der Handlung und der Aufrechterhaltung, von höherer Bedeutung (Pfeffer, 2007, S. 46-47). Biddle und Mutrie (2001, S. 261ff) erwähnen, dass für das Vorankommen von der Vorbereitungsstufe in die Handlungsstufe, die Selbstverpflichtung sehr wertvoll sei.

Um auch die zweite Ebene des TTM kurz kritisch zu hinterfragen, soll darauf hingewiesen werden, dass jene Strategien in Bezug auf Rauchen und Alkoholkonsum konstruiert wurden. Wie vorhin schon erwähnt, gibt es zwar mittlerweile auch schon einige Untersuchungen hinsichtlich Sportteilnahme. „Inwieweit dies auch auf den Verhaltensbereich von Sport und Bewegung zutrifft, ist aber noch nicht entschieden.“ (Fuchs, 2003, S. 158). Pfeffer (2007, S. 51-44) fasst drei Studien zur Überprüfung der Anwendbarkeit für das Sportverhalten zusammen (Marcus, Rossi, Selby, Niaura & Abrams, 1992; Gorely & Gordon, 1995; Courneya & Bobick, 2000):

„Die meisten Veränderungen finden zwischen den ersten beiden Stufen der Verhaltensänderung statt. In der Absichtsbildung werden vor allem die Strategien, Steigern des Problembewusstseins, Selbstneubewertung, Gegenkonditionierung und Selbstverpflichtung häufiger verwendet als in der Absichtslosigkeit. Der Übergang von der Stufe der Vorbereitung zur Handlungsstufe wird über die drei Studien konsistent durch einen Anstieg in den Strategien Gegenkonditionierung und Selbstverpflichtung begleitet.“

Die letzte Ebene, die kognitive Ebene, spricht jene zwei Determinanten an, die sich schon in den vorangegangenen Theorien als besonders ausschlaggebend erwiesen haben. Die Rede ist von der Selbstwirksamkeit und der Entscheidungsbalance, welche in Zusammenhängen mit der Konsequenzerwartung oder dem Änderungsdruck steht (Fuchs, 1997, S. 162; Pfeffer, 2007, S. 49). Da im nächsten Abschnitt dieser Arbeit unter anderem auch auf diese Determinanten genauer eingegangen wird, möchte ich hier nur kurz auf den Einfluss der beiden Variablen im Bezug auf das TTM eingehen.

Die Selbstwirksamkeit wird als individuelle Zuversicht einer Person betrachtet, ein sich vorgenommenes Verhalten auch in die Tat umzusetzen. Bezogen auf die Stufen des TTM steigt die Selbstwirksamkeit einer Person von der Absichtslosigkeit bis zur Vorbereitung nur leicht an, verzeichnet dann aber eine steile Kurve und erreicht ihren Höhepunkt in der Aufrechterhaltungsphase (Pfeffer, 2007, S. 49).

Die Entscheidungsbalance stellt die Vor- und Nachteile bezogen auf die Verhaltensänderung dar und hat somit Einfluss auf die situative Änderungsmotivation. Überwiegen die individuell wahrgenommenen Vorteile, ist die Motivation zur Änderung höher, als bei Überwiegen der Nachteile. Bezogen auf die Stufen im eben dargestellten Modell lässt sich sagen, dass während der Absichtslosigkeit die Motivation zum Teil auf Grund der interpretierten Nachteile sehr gering ist, hingegen in der Handlungs- und Aufrechterhaltungsstufe sehr stark ausgeprägt ist. Im Stadium der Absichtsbildung befinden sich Vor- und Nachteile etwa im Gleichgewicht (Marshall & Biddle, 2001, S. 239).

Das TTM trägt zur Aufklärung menschlicher Verhaltensänderungsprozessen bei und kann durch die stufenspezifische Staffelung von Interventionsmaßnahmen Änderungsprozesse positiv unterstützen.

3.2.3. Berliner Sport Stadien Modell

Der Grund warum das Berliner Sport Stadien Modell (BSM) in dieser Arbeit als letztes der genannten Stadienmodelle erläutert wird, basiert auf der Überlegung, zuerst allgemeine Stadienmodelle und aufbauend darauf, ein sportspezifischeres Modell vorzustellen. Hierfür scheint das in Abbildung 7 illustrierte BSM sehr gut geeignet zu sein. Es greift Überlegungen des Transtheoretischen Modelles und die der handlungstheoretischen Konzepte des Rubikon-Modelles, sowie die des hier nicht erklärten Prozessmodells des präventiven Handelns auf. Tatsächlich wurde das BSM eigens für den Verhaltensbereich des alltäglichen Sporttreibens erarbeitet. Es beschreibt acht Handlungsstufen, wobei zwei davon prädezisional und sechs postdezisional sind (Fuchs, 2001, S. 262; Fuchs, 2003, S. 136).

Um Wiederholungen zu vermeiden, werden inhaltliche Gemeinsamkeiten zu den anderen Modellen nur kurz genannt. Ausführlicher sollen hingegen die sportspezifischen Überlegungen und die neu hinzugekommenen Stadien erläutert werden.

Die erste Phase des BSM ist die *Präkontemplation*, welche mit der gleichnamigen und auch schon bekannten Phase des TTM vergleichbar ist. Für die Person, welche sich in jener Phase befindet, ist Sporttreiben kein Thema. Eine defensiv ausgeprägte Grundhaltung der Rechtfertigung für Inaktivität, sowie der Leugnung bezüglich

persönlicher Gefährdung sind optional, aber nicht grundlegend für diese Phase (Fuchs, 2001, S. 262- 263).

Die nächste Phase, dessen Name ebenfalls schon aus dem TTM bekannt ist, unterscheidet sich aber dahingehend, dass kein zeitlicher Rahmen definiert ist. Die Rede ist vom Stadium der *Kontemplation*, welches wie auch die prädezesionale Motivationsphase des Rubikon-Modells durch ein realitätsorientiertes Bewusstsein geprägt ist. Der Informationseinholungsprozess und das Abwiegen von Vor- und Nachteilen können sich über mehrere Tage aber auch Jahre erstrecken. Am Ende dieser Phase hat sich die Person entweder gegen die Aufnahme des Sporttreibens entschieden und fällt daher wieder in die Präkontemplationsphase zurück, oder sie hat sich für den Einstieg in den Sport entschieden. Ist zweiteres der Fall, so folgt die Phase der *Disposition* (Fuchs, 2001, S. 264).

Mit dem Eintritt in das Stadium der Disposition liegt die Zielintention vor, und somit die Entschlossenheit zukünftig regelmäßig Sport zu treiben. Das Stadium ist prinzipiell der präaktionalen Volitionsphase des Rubikon-Modells und dem Präparationsstadium des TTM sehr ähnlich. Der Grundstein, die Intention den Sport regelmäßig in den Alltag aufzunehmen, ist gelegt, der Rubikon ist somit überschritten. Details zur Handlungsrealisierung fehlen aber noch. Das Wann, Wo und Wie ist somit noch ungeklärt. Der schon aus den beiden genannten Modellen bekannte realisierungsorientierte Bewusstseinszustand ist gegeben. So steht die Person am anderen Ufer des Rubikon und verharnt vorerst in den Überlegungen hinsichtlich einer Realisierung der Zielintention. Jener Prozess kann unterschiedlich lange dauern. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Person nach wochen-, oder monatelangem Verharren den Rubikon abermals überquert und in das Stadium der Kontemplation oder sogar in das der Präkontemplation zurückkehrt. „Zusammengefasst bezeichnet das Stadium der Disposition,... , jenen postdezesional-präaktionalen Zustand, in dem sich eine Person bereits grundsätzlich zum Sporttreiben entschlossen, das Was, Wann, Wo aber noch nicht präzisiert hat“ (Fuchs, 2001, S. 265).

Weiterführend werden im Stadium der *Präaktion* die eigentlichen Zielintentionen in sogenannte Realisierungsintentionen also „Wann-Wo-Wie-Pläne“ umformuliert (Lippke, S. & Kalusche, A., 2007, S. 176). Dieser Plan inkludiert jedoch nicht automatisch die Umsetzung. Fuchs (2001, S. 265) weist darauf hin, dass die Wahrscheinlichkeit der Nichtrealisierung höher ist, wenn der tatsächliche Handlungsbeginn zeitlich gesehen in weiter Ferne liegt. Trotz eines sehr guten Plans kann es auch durch unerwartete Geschehnisse (Krankheit, Kursausfall usw.) vorkommen, dass eine Verwirklichung des Plans scheitert. Jene Person macht dann entweder einen Schritt zurück in das

Dispositionsstadium und überlegt sich erneut einen Handlungsplan. Oder die Person fällt in eines der beiden prädezisionalen Stadien zurück. Gelingt es jedoch die Handlung aufzunehmen, so wechselt die Person in das *Implementierungsstadium*. Dieses Stadium gleicht der aktionalen Volitionsphase des Rubikon-Modelles. Erst wenn es der Person gelingt die benötigte Anstrengungsbereitschaft aufzubringen und dadurch sämtliche Hindernisse (Kursverschiebungen, Absage von Trainingspartner oder Trainingspartnerin, schlechtes Wetter, Besuch usw.) zu überwinden, daher der Sporthandlung gegenüber konkurrierenden Wünsche Stand zu halten, ist ein Weiterkommen in das Stadium der *Habituation* möglich. Anders als im TTM, welches die Aufrechterhaltung mit sechsmonatigem, regelmäßigem Sporttreiben definiert, wird beim BSM von derartigen zeitlichen Kriterien abgesehen. Vielmehr sind es Regulationsmodalitäten die eine Handlung zur Gewohnheit machen. „Das Sportverhalten steht hier weniger unter der Kontrolle motivationaler Faktoren als vielmehr unter dem Einfluss situativer Bedingungen“ (Fuchs, 2001, S. 267).

Grafisch betrachtet auf derselben Ebene liegend wie die *Habituation*, findet sich die *Fluktuation*. Dabei spricht man von unregelmäßigem Sporttreiben, welches zwar nicht mehr dem Prozess der Implementierung entspricht, jedoch auch nicht als feste Gewohnheit bezeichnet werden kann. Von kognitiver Seite betrachtet wird jenes instabile Verhalten von unzureichender Aktivierungskontrolle, Impulskontrolle und Aufmerksamkeitskontrolle mitverantwortet (Fuchs, 2001, S. 267). Es kann sein, dass aus dem fluktuierenden Verhalten nach einiger Zeit ein habituiertes Sportverhalten wird, genauso kann es aber nach voranschreitender Destabilisierung zum *Abbruch* kommen. Der Abbruch wird nicht als eigenes Stadium betrachtet, sondern bildet den Endpunkt eines solchen. Im BMS kann es in drei Stadien zu Abbrüchen kommen: Im Stadium der Implementierung, dem der Fluktuation und der *Habituation*. Wobei letzteres weniger auf unzureichende volitionale Kontrollkompetenzen zurückzuführen scheint. Eher dürften es plötzliche Ereignisse wie Verletzung, Umzug oder Auflösung des Kurses sein. Im Falle eines Abbruchs kehrt die Person entweder in eines der prädezisionalen Stadien zurück, oder sie verbleibt „jenseits des Rubikons“ im eigens postulierten Stadium der *Resumption*. Es ist dem der Disposition ähnlich, die Person hat eine Zielintention, welche erneut in eine Realisierungsintention präzisiert werden muss. Der Unterschied besteht darin, dass jene Person schon Erfahrungen mit der jeweiligen Zielintention gesammelt hat und diese Tatsache ermöglicht eine realistischere Einschätzung bezüglich Konsequenz- und Selbstwirksamkeitserwartungen (Fuchs, 2001, S. 268).

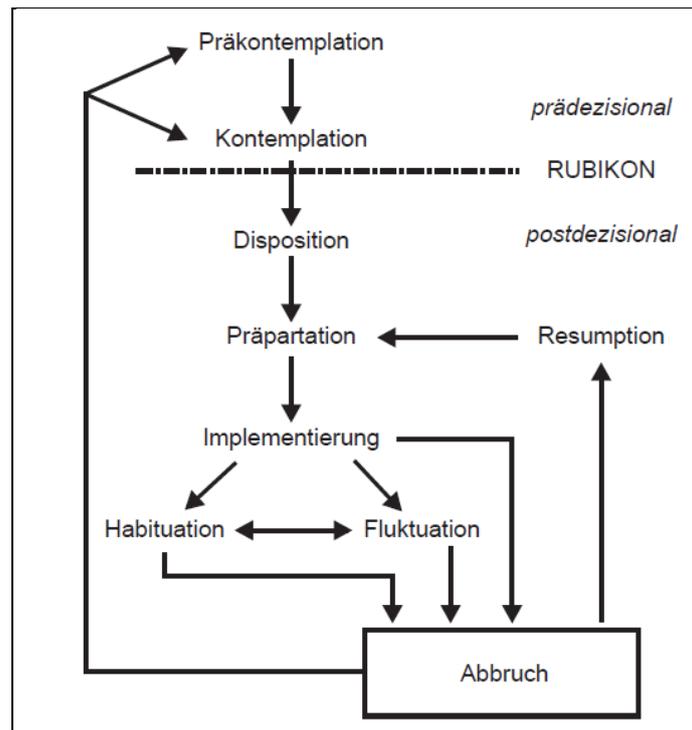


Abbildung 7: Berliner Sportstadienmodell (Pfeffer, S. 39)

Die Einzigartigkeit des BSM liegt wie vorher schon angesprochen darin, dass die Stadien des Modells auf die Besonderheiten des menschlichen Sportverhaltens angepasst wurden. Die Stadien konnten mit Inhalten des Rubikon-Modells begründet werden, was dazu führt, dass Stadien wie die Präparation aus dem Transtheoretischen Modell wegfallen, dafür anderen Stadien wie die Disposition, die Fluktuation und die Resumption hinzukommen. Im Rahmen des TTM wurde schon darauf hingewiesen, dass dieses Modell ursprünglich aus der Raucherentwöhnung kommt, daher soll ein bestimmtes Verhalten abgebaut werden. Im vorliegenden Fall ist es genau umgekehrt, man ist daher bemüht ein sportliches Verhalten aufzubauen. Die Stadien Fluktuation und Resumption tragen diesem Anspruch Leistung (Fuchs, 2001, S. 274; Fuchs, 2007, S. 41). Zur empirischen Überprüfung gelang es Fuchs, Studenten und Studentinnen aus unterschiedlichen Fachbereichen, jeweils einem der acht Stadien des BSM zuzuordnen. Dazu dienten ihm Stufen-Algorithmen und der „FDS“ Fragebogen zur Diagnostik des Sportstadiums. Das BSM kann daher als Grundlage einer stadienspezifischen Sportförderung angesehen werden. Ausführlicher dazu Fuchs (2001, S. 271ff).

Abschließend zeigt sich für die Stadienmodelle folgendes Hauptproblem (Bandura, 1997; zitiert nach Lippke & Kalusche, 2007, S. 179): Sie können das komplexe Verhalten des Menschen nicht abbilden, kategorisieren es aber trotz eines eigentlich kontinuierlich ablaufenden Prozesses in feste Stadien. Darüber hinaus wird kritisiert, dass den

Stadienmodellen die kognitionspsychologische Fundierung fehlt. In genauerer Ausführung soll das heißen, dass unklar ist „worin sich die Stadien in kognitiver und motivationaler Hinsicht unterscheiden.“ Fuchs (2003, S. 140) führt aus, dass weder das TTM noch das BSM ein Erklärungsmodell darstellt. Sie beschreiben das Verhalten der verschiedenen Entwicklungsstadien, erklären aber nicht was die vorantreibende Kraft ist, die jene Veränderungsprozesse auslöst.

Um dessen Kritik Rechnung zu tragen fordern Weinstein, Rothman, und Sutton mit ihrem Review (1998, S. 298) Querschnittsvergleiche von Personen, die sich in unterschiedlichen Stadien befinden und längsschnittliche Beobachtungsstudien, um den Stadienwechsel in seiner Sequenz zu erklären. Außerdem sei der Einfluss sozial-kognitiver Variablen auf die Veränderungsprozesse zu überprüfen. Letzter Hand schlagen sie experimentelle Untersuchungen vor. Dabei sollte durch Manipulation gewisser Faktoren untersucht werden, ob ein Stadienwechsel durch jene Faktoren positiv oder negativ beeinflusst werden kann. Sutton (2002 & 2005) schlägt vor, die Annahme von Stadienmodellen anhand Diskontinuitätsmuster zu überprüfen. In einige Untersuchungen haben sich Andeutungen solcher Diskontinuitätsmuster ablesen lassen, ausführlicher dazu Sutton, 2000 & 2005.

Fuchs fasst noch einmal zusammen, dass vor allem der verspürte Änderungsdruck (Fuchs, 1996, S. 1952) und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, welche weiter oben im Zuge der Strukturmodelle erwähnt wurden, für die Verhaltensveränderung und somit den Stadienwechsel verantwortlich sind. Sollte es nun der Fall sein, dass sowohl die statischen Strukturmodelle, als auch die dynamischen Stadienmodelle ihre Richtigkeit haben, erscheint es sinnvoll, beide Modellmuster zu einem integrativen Modell zu vereinen (Fuchs, 2003, S.140).

Aus dem vergangenen Kapitel lassen sich für meine weitere Arbeit einige wertvolle Schlüsse ziehen. Da die Konsequenz- und Selbstwirksamkeitserwartung solch wichtige Punkte in der Forschung der Verhaltensänderung zu sein scheinen, muss ich eine geeignete Methode finden, diese bei Kinder und Jugendlichen zu erheben. Interessant wird zu sehen, ob die beiden Faktoren je nach Kind und biografischem Hintergrund, oder auch bezüglich der beiden Messzeitpunkte unterschiedlich ausgeprägt sind. Der triadische Gedanke der SkT und die dynamischen und reziproken Wechselbeziehungen zwischen Mensch, Umwelt und Verhalten unterstreichen meine Annahme, dass je nach sozioökonomischem Hintergrund unterschiedliche Interventionen nötig sind. Eine Beschreibung der unterschiedlichen Wechselwirkungsbeziehungen bei unterschiedlichen

Kindern und Jugendlichen aus unterschiedlichen Familien und sozialen Umfeldern dürfte höchst interessant werden. Die Inhalte der Tabelle 2 dienen mir, „den motivationalen und selbstregulativen Prozess der Aneignung und Aufrechterhaltung neuer Verhaltensweisen“ anhand der erhobenen Daten der interviewten Kinder und Jugendlichen „zu beschreiben und zu erklären“ (Fuchs, 2003, S. 153).

Ergebnisreich könnten auch Informationen der Kinder und Jugendlichen zu den kognitiv-affektiven Verhaltensänderungen und den behaviouralen verhaltensorientierten Strategien werden. Eventuell zeigen sich interessante Techniken wie speziell adipöse Kinder und Jugendliche mit dem Problembewusstsein, der Kontrolle der Umwelt, der Nutzung von Beziehungen oder auch der Selbstverstärkung, umgehen. Möglicherweise haben manche Kinder und Jugendliche andere Ideen oder Methoden die Verhaltensänderung in den Alltag zu integrieren.

Besonders spannend erscheint mir, welche Kinder und Jugendliche sich in welchem der vorgestellten Stadien befinden und ob Muster bezüglich der soziodemografischen Variablen entstehen. Erlebnisse, Gefühle und wahrgenommene Barrieren könnten lohnende Informationen für die nachhaltige Unterstützung adipöser Kinder und Jugendlicher geben.

Um Klarheit über die in diesem Kapitel zum Teil schon angesprochenen Determinanten wie die Selbstwirksamkeit und Konsequenzerwartung zu schaffen, sollen diese nun folgend im nächsten Kapitel erläutert werden.

4. Motive für die Sportteilnahme

Im vorigen Abschnitt wurden Modelle zur Verhaltensänderung vorgestellt. Es wurde deutlich, dass unter den verschiedenen Motiven und Einflussfaktoren zur Verhaltensänderung, einige von besonders großer Bedeutung sind. Im nächsten Schritt sollen nun diese Motive genauer erklärt werden und Überlegungen dazu vor den Hintergrund der Adipositas und des Übergewichtes gestellt werden. Da die einzelnen Motive teilweise sehr stark miteinander in Beziehung stehen, ist es nur schwer möglich explizite Beispiele zum Thema Adipositas und Übergewicht im Kindes und Jugendalter zu liefern. Aus diesem Grund werde ich am Ende des Abschnittes die für meine Untersuchung wichtigen Aspekte zusammenfassen. Schließlich dient mir dieses Grundwissen und die abgeleiteten Überlegungen in späterer Folge bei der Erstellung des Interviewleitfadens und noch später bei der Interpretation der Ergebnisse.

Im Vergleich zu den Erwachsenen, wo das Gesundheitsmotiv (Fuchs, 1997, S. 23) verhältnismäßig am stärksten ausgeprägt ist, sind die Motive für sportliches Engagement bei Kindern und Jugendlichen vor allem:

„Spaß und Freude an der Bewegung; Kompetenzerwerb, d.h. neue Fähigkeiten und Fertigkeiten lernen bzw. schon vorhanden verbessern; Geselligkeit, also mit Freunden zusammen sein können, neue Freunde kennenlernen oder einem Team angehören; Wettbewerb, wozu auch das Erfolg-Haben und Gewinnen-Können zählt; und schließlich Fitness, d.h. Kondition und Gesundheit verbessern bzw. aufrecht erhalten können“ (Biddle, 1994; Gould & Petlichkoff, 1988; zitiert nach Fuchs, 1997, S. 23).

Die Prägung dieser Motive wird bei Heranwachsenden durch das soziale Umfeld mit geformt. Familie, Schule und Peergruppe haben Einfluss auf das Sport- und Bewegungsverhalten (Fuchs, 1990, S. 219). Wie bei den oben zitierten Motiven deutlich wird, steht Sportausübung bei jungen Menschen sehr stark im sozialen Kontext. Sport findet in der Klasse, in der Mannschaft oder in einer Spielgruppe statt. Diese Tatsache bringt grundlegende Erwartungen an die Umwelt mit sich und fordert instrumentelle und emotionale Unterstützung von Seiten des sozialen Umfeldes, welches in Folge die Regelmäßigkeit der Bewegung beeinflusst (Tietjens, 2001; zitiert nach Fuchs, 2003, S. 126).

Auf kognitiver, psychologischer und emotionaler Ebene heben sich dieselben Faktoren wie bei Erwachsenen hervor. Laut Sallis und Owen sind es die wahrgenommene Barriere, die Selbstwirksamkeitskognition und der erwartete Nutzen durch die Bewegung (1999, S. 129). Auf diese und weitere Determinanten der Sportteilnahme soll nun genauer eingegangen werden.

4.1. Selbstwirksamkeitserwartung

Bandura versteht unter Selbstwirksamkeit die eigene Überzeugung bzw. Erwartung, der Fähigkeit, ein gewisses Verhalten mit Hilfe eigener Möglichkeiten erfolgreich zu bewerkstelligen. Ganz besonders dann, wenn sich die Situation durch Unbekanntes, Neues, Unvorhersehbares und somit zusätzlichen Stress auszeichnet (Bandura, 1994/1977; zitiert nach Fuchs 1997, S. 191; Friedman & Schustack, 2004, S. 316; Weber & Rammsayer, 2012, S. 97; Pfeffer, 2007, S.49). Für Bandura (1997) ist Selbstwirksamkeitserwartung eine Persönlichkeitseigenschaft, die sich situationsbedingt durch ein Gefühl der Überzeugung äußert, ohne dem es viel unwahrscheinlicher ist, dass eine Person überhaupt versucht die Verhaltensweise auszuführen. So bestimmt die Selbstwirksamkeit laut Bandura, „ob wir überhaupt versuchen zu handeln, wie lange wir bei Schwierigkeiten oder Misserfolg in unseren Bemühungen fortfahren und wie Erfolg oder Misserfolg bei der Lösung einer Aufgabe unser zukünftiges Verhalten beeinflussen“ (Friedman & Schustack, 2004, S. 316).

Die Kraft der Überzeugung hinsichtlich unserer Selbstwirksamkeit ist ein Gefüge aus vier Informationsquellen. Deren Wichtigkeit voran geordnet, lauten diese nach Bandura (1998, S. 625-626) wie folgt:

1. Unsere Erfahrungen bezüglich Erfolg und Misserfolg mit dieser oder einer ähnlichen Verhaltensweise.
2. Die stellvertretenden Erfahrungen, welche wir durch das Beobachten anderer Personen bei dieser oder ähnlichen Verhaltensweisen wahrnehmen.
3. Die verbalen Informationen von Personen, im Sinne von Ermutigung oder Abrat die gefragte Verhaltensweise zu verfolgen.
4. Die emotionale Erfahrung die wir in bestimmten Situationen durch physische Reaktionen des Körpers vernehmen.

Betrachtet man die Selbstwirksamkeit im Kontext sportlichen Verhaltens (sportbezogene Selbstwirksamkeit), dann ist jene Fähigkeit gemeint, die eine Person besitzt und dazu beiträgt, dass sie trotz beispielsweise Besuchs von Freunden, schlechten Wetters, leichten Unbehagens und ähnlichen, regelmäßig eine Sportstunde besucht. Die Selbstwirksamkeit dient insbesondere der Vorhersage von Verhaltensformen und bietet sich als Ansatzpunkt für interventive Maßnahmen (Pfeffer, 2007, S. 68).

Friedman und Schustack (2004, S. 317) verdeutlichen, dass die Selbstwirksamkeit eine Eigenschaft ist, auf dessen Grundlage man Verhalten und Reaktion sehr gut vorhersagen kann. Sie erklären aber auch, dass die Selbstwirksamkeit von Situationen mitbestimmt ist. Das bedeutet, dass eine Person mit hoher sportlicher Selbstwirksamkeit nicht auch

zwingend im ernährungsbezogenen Rahmen starke Selbstaufmerksamkeit besitzt. Weber und Rammsayer (2012, S. 97) bestätigen, dass Bandura die Erwartung von Selbstwirksamkeit auf ein spezifisches Verhalten bezieht. Damit spricht er sich ausdrücklich gegen die Annahme von Jerusalem und Schwarzer (2003) aus. Sie reden nämlich wiederum von einer generalisierten Selbstwirksamkeit, welche sich durch Erfolgs- und Misserfolgserlebnisse generiert und dazu führt generell mit schwierigen Situationen besser fertig zu werden. Sie nennen das dann Kompetenzerwartung. Sowohl die Selbstwirksamkeit als auch die Konsequenzerwartung gelten als motivationale Komponenten, die Einfluss auf das gesundheitliche Handeln haben (Haack, 2009, S. 115). Sind Selbstwirksamkeit und Konsequenzerwartung gegeben, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Personen sich mit bevorstehenden Situationen konfrontieren und sich neue Verhaltensweisen aneignen, oder trotz Anstrengung sich um eine Lösung zur Bewältigung der Anforderungen bemühen und bei anfallenden Schwierigkeiten länger dran bleiben und durchhalten (Brehm, 1998; zitiert nach Haack, 2009, S. 115). Desharnais, Bouillon und Godin (1986) stellten bei einer Untersuchung der Vorhersagekraft von Konsequenzerwartung und Selbstwirksamkeitserwartung fest, dass die Selbstwirksamkeitserwartung eine stärkere Vorhersagekraft für sportliche Aktivität hat als die Konsequenzerwartung.

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Selbstwirksamkeit auch im Bezug auf die Gesundheit Zusammenhänge verzeichnet. Menschen mit geringerer Selbstwirksamkeit erleben mehr Stress, worunter die Gesundheit leidet und auch das Immunsystem geschwächt werden kann. Auch die Aufnahme eines gesundheitsförderlichen Verhaltens ist bei Personen mit wenig Selbstwirksamkeit viel geringer (Bandura, 1992/1998).

Einige Studien zeigen, dass die Selbstwirksamkeit am besten für die Vorhersage einer regelmäßigen Sportaktivität geeignet ist (Desharnais, Bouillon & Godin, 1986; Noble & Shaw, 1990; Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2002; zitiert nach Pfeffer, 2007, S. 68). Wagner (2000) hat mit einer einjährigen Untersuchung der Teilnahme von Personen eines Jahreskurses eines gesundheitsorientierten Sportprogrammes gezeigt, dass jene Personen mit regelmäßiger Teilnahme über einen langen Zeitraum kontinuierlich mehr Selbstwirksamkeit zeigten als es die Abbrecher und Abbrecherinnen tun. Die Studie von Pahmeier (2006) spricht Menschen mit hoher sportbezogener Selbstwirksamkeit neben einer regelmäßigeren, auch eine langfristige sportliche Aktivität zu. Hohe Selbstwirksamkeit ist wichtig, damit übergewichtige Personen ein Programm zum regelmäßigen Sporttreiben beginnen und anhaltend besuchen (Bess & Leighann, 2009, S. 41).

Uneinigkeit herrscht darüber, ob die Stärke der Selbstwirksamkeit als Prädiktor zur Vorhersage regelmäßiger Sportteilnahme vom jeweiligen Stadium (Aneignung oder Aufrechterhaltung einer Aktivität) abhängig ist (Fuchs, 1997, S. 193). Bei der von Fuchs 1997 durchgeführten Untersuchung bestätigt sich die Annahme, dass die Selbstwirksamkeit sowohl für die Aneignungsphase, als auch für die Aufrechterhaltung einer Aktivität ausschlaggebend war. Allerdings trifft letzteres nur bei älteren Probanden zwischen 41 und 60 Jahre zu (Fuchs, 1997, S. 207).

Ebenfalls zu erwähnen ist, dass die Selbstwirksamkeitserwartung auch eine negative Auswirkung auf das gesundheitsorientierte Handeln haben kann. Das ist dann der Fall, wenn Personen durch eigene Überschätzung enttäuschende Erlebnisse erfahren. Besonders übergewichtige und adipöse Personen neigen zu dem Problem einer unrealistischen Selbsteinschätzung in Bezug auf ihre körperlichen und konstitutionellen Fähigkeiten (Haack, 2009, S. 117).

4.1.1. Selbstwirksamkeit als habituelle Kompetenzerwartung

Jerusalem und Schwarzer (2003) sprechen von einer generalisierten Erwartung der Selbstwirksamkeit. Die Autoren gehen davon aus, dass sich die Erfolge oder Misserfolge, welche eine Person in verschiedenen Situationen macht, zu einem Konstrukt bündeln können und sich daraus dementsprechend eine hohe oder niedrige „allgemeine“ Selbstwirksamkeit habituieren kann. Diese Erwartung nennen sie Kompetenzerwartung.

Rotter unterscheidet im Zuge der Entwicklung seiner Lerntheorie (1954; zitiert nach Fuchs, 1996, S. 76-77) zwei Arten von Erwartungen: Die spezifische und die generalisierte Erwartung. Die Begriffe sind uns schon aus dem vorigen Abschnitt der Selbstwirksamkeit bekannt. Die spezifischen Erwartungen bilden sich aus der Überzeugung heraus, dass bisher gemachte Erfahrungen in der gegenwärtigen Situation ein bestimmtes Handlungsergebnis hervorbringen. Hingegen werden bei der generalisierten Erwartung, wie oben bei Jerusalem und Schwarzer, Erlebnisse ähnlicher Verhaltensweisen und Situationen verallgemeinert. Rotter postuliert, dass generalisierte Erwartungen in spezifischen Situationen mehr Einfluss auf die Handlungsergebniserwartung haben, wenn geringe Erfahrungswerte mit dieser und ähnlichen Situationen vorhanden sind. Es lässt sich zusammenfassen, dass in unbekanntem Situationen eher generalisierte Erwartungen und in bekannten Situationen die spezifischen Erwartungen für die Handlungsmotivation ausschlaggebend sind. Fuchs (1996; S. 77) zieht für den sportlichen Zusammenhang die Schlussfolgerung, „dass generalisierte Erwartungen, wenn überhaupt, dann nur in der Aneignungsphase, nicht

aber in der Aufrechterhaltungsphase des Aktivitätsverhaltens als Motivationsfaktor wichtig sind.“

Die persönliche Handlungsmotivation wird von der wahrgenommenen Kompetenz, eine Aufgabenstellung positiv zu lösen, und durch die Kontrolle über das hervorgebrachte Ergebnis beeinflusst. Das Konzept „Locus of control“ (Weber & Rammsayer, 2012, S. 99) unterscheidet die Kontrolle von generalisierten Erwartungen hinsichtlich dessen, wer die Kontrolle darüber besitzt. Ist die Person davon überzeugt, dass die Kontrolle über das Handlungsgeschehen in deren Hand liegt, so spricht man von einer internalen Kontrollüberzeugung. Externale Kontrollüberzeugung wäre dann, wenn die Person der Ansicht ist, dass der Zufall, das Schicksal oder andere Personen entscheiden was passiert.

Harter (1981/1983; zitiert nach Fuchs, 1997, S. 30) macht die gefühlte Kontrolle über das Ergebnis der Handlung und die Wahrnehmung der eigenen Kompetenz für die Entstehung intrinsischer Handlungsmotivation verantwortlich, daher jene Motivation die keine externe Belohnung abverlangt. Das angesprochene Kompetenz- und Kontrollerleben erklärt sich durch erlebte Situationen in denen jemand eine erwartete oder sogar geforderte Leistung erbringen oder nicht erbringen konnte. Als Folge von oftmaligem Nichterbringen zeigt sich eine geringere Motivation sich weiterhin derselben Aufgabe zu stellen. Die Harter'sche Motivationstheorie ist der Meinung, dass besonders jene Kinder, die in den ersten Jahren nach der Geburt, ausreichend positive Bekräftigung für diverse Unternehmungen erhalten haben, bevorzugt sind, intrinsische Motivation aufzubauen. Die Bekräftigung hilft den Kindern später ihre Leistungen besser einschätzen zu können und von externen Bekräftigungen wie etwa von Eltern, Geschwistern oder Lehrer und Lehrerinnen unabhängiger zu werden. Durch die eigene Kontrollüberzeugung bildet sich eine intrinsische Motivation die eigenen Kompetenzen zu demonstrieren. Umgekehrt läuft es ab, wenn das Kind auf Grund vergeblicher Meisterungsversuche Missbilligung erfährt. Zudem steigert dies die Angstbereitschaft in fordernden Situationen (Fuchs, 1997, S. 30-32).

Eine weitere Studie von Klingt und Weiss (1987; zitiert nach Fuchs 1990, S. 50) zeigt, dass Kinder und Jugendliche, die ihre eigene körperliche Kompetenz hoch einschätzen, verstärkt leistungs- und fähigkeitsorientierte Motive als Grund für ihre sportliche Begeisterung bekannt geben. Sie geben unter anderem an, ihre Fähigkeiten verbessern zu wollen. Kinder denen die soziale Komponente des Sporttreibens wichtig ist und angeben, dass sie gerne mit Freunden zusammen sein möchten, sprechen sich selbst eine hohe soziale Kompetenz zu. Jene Kinder und Jugendliche mit hoher körperlicher Kompetenzwahrnehmung neigen dann zum Drop Out, wenn sie das Gefühl bekommen,

dass ihre Leistung durch das Training nicht mehr gesteigert werden kann. Kinder und Jugendliche mit hoher sozialer Kompetenzwahrnehmung brechen den Sport dann ab, wenn sie ihr Bedürfnis nach Gemeinschaft im Sport nicht mehr verspüren. Die Ergebnisse dieser Studie sprechen für die Harter'sche Theorie, welche annimmt, dass „die Wahrnehmung der eigenen (körperlichen, sozialen und kognitiven) Kompetenzen ausschlaggebend für das jeweils vorherrschende Sport- bzw. Bewegungsmotiv ist“ (Fuchs, 1997, S. 32).

Zusammenhänge der Kompetenzerwartung und der Sportpartizipation zeigt auch die Studie von Roberts, Kleiber & Duda (1981). Kinder zwischen neun und elf Jahren, die an einem Sportprogramm teilnehmen, weisen gegenüber nichtteilnehmenden Kindern einen signifikant höheren Wert der kognitiven Kompetenz (Leistung in der Schule) und körperlicher Kompetenz (Sport und Spielen im Freien) auf. Auch das generelle Selbstwertgefühl liegt bei der erstgenannten Gruppe höher (zitiert nach Fuchs, 1990, S. 50).

4.2. Konsequenzerwartung

Der Begriff Konsequenzerwartung spricht von jener Konsequenz, die eine Person auf Grund einer bestimmten Handlung, mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit erwartet. Fuchs, (1990, S. 81) stützt sich dabei auf die Auffassung von Ajzen und Fishbein (1980). Diese geht von einer personenbezogenen Konsequenzerwartung aus. Das bedeutet, dass man nur dann von Konsequenzerwartung spricht, wenn eine Person die Handlung X selbst ausführt und der Überzeugung ist, dass daraufhin mit bestimmter Wahrscheinlichkeit die Folge Y resultiert. Bei der jeweiligen Konsequenzerwartung ist zu beachten, dass nur jene von Bedeutung sind, die für eine Person subjektiv wichtig sind, daher eine hohe Salienz besitzen. Diese Einschätzung, so scheint es, hängt von den Zielvalenzen, die eine Person hat, ab. Jene Folgen des Sporttreibens, von denen die Person denkt, dass sie zur Erreichung des angestrebten Zieles ausschlaggebend sind, besitzen anzunehmender Weise eine höhere Salienz als jene, die für das Individuum gerade weniger interessant sind. Die Theorie des geplanten Verhaltens von Ajzen (1988) weist darauf hin, dass „nicht die Verhaltensänderung allein, sondern nur das Produkt aus Verhaltensüberzeugung und Erwünschtheit (outcome evaluations) für die Herausbildung der Attitüde und damit für die Verhaltensintention maßgeblich ist“ (Ajzen, 1988; zitiert nach Fuchs 1997, S. 210).

Nach Fuchs (1990, S. 82) wird die sportbezogene Konsequenzerwartung durch den von der sporttreibenden Person wahrgenommenen Effekt geprägt. An dieser Stelle kommen

die selbst gemachten Erfahrungen und Erlebnisse im Sportbereich zur Geltung. Hat ein Kind die Teilnahme am Campsportprogramm, für das psychische, körperliche und soziale Wohlbefinden, als wertvoll oder effektiv erlebt, so wird dieses Erlebnis dem Sporttreiben zugeschrieben. Die Möglichkeit einer positiven Konsequenzerwartung zu Gunsten des Sporttreibens ist verhältnismäßig höher, als dann, wenn das Kind nur eine angenehme Gruppenatmosphäre empfunden hat.

Haack (2009, S. 118) unterteilt die Konsequenzerwartung im sportlichen Kontext, in die Bereiche der körperlichen, der sozialen und der selbstevaluativen Konsequenzerwartung: Zu den *körperlichen Konsequenzen*, die man sich von sportlicher Betätigung erwartet, zählen in erster Linie die Verbesserung der Fitness und die Veränderung der Körperproportionen und -zusammensetzung. Aber auch negative Konsequenzen wie Schmerzen bei Verletzungen oder Müdigkeit und Missbefinden können durch sportliche Betätigung entstehen. In den Bereich der *sozialen Konsequenzerwartung* fällt etwa die Anerkennung anderer Personen, die man durch sportliche Leistung ernten kann. Im Gegenzug dazu besteht aber auch die Möglichkeit, dass durch Misserfolg, fehlender Ästhetik und Erfolglosigkeit, von anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern Ablehnung, Spott und Hohn erfahren wird. Je nach Gelingen der ausgeübten Tätigkeit kann das Selbstwertgefühl entweder gestärkt oder geschwächt werden. Dieses Phänomen wird von Bandura als *selbstevaluativer Anteil der Konsequenzerwartung* bezeichnet (Haack, 2009, S. 119).

Sallis, Hovell, Hofstetter & Barrington machen mit ihrer Studie darauf aufmerksam, dass bei der Konsequenzerwartung ein Unterschied zwischen positiver und negativer Konsequenzerwartung zu machen ist. Ergebnisse ihrer Forschung machen deutlich, dass eine negative Konsequenzerwartung, wie etwa eine wahrgenommene Barriere, einen weit höheren Vorhersagewert für die sportliche Aktivität hat, als eine positive Konsequenzerwartung wie etwa die Steigerung der persönlichen Fitness (1992; zitiert nach Fuchs, 1997, S. 212). Pfeffer (2007, S. 71) erwähnt ein Review von Trost, Owen, Bauman, Sallis und Brown (2002) welches zeigt, dass besonders die wahrgenommenen Barrieren das regelmäßige Sporttreiben beeinflussen.

Die Konsequenzerwartung wird heutzutage stark von den Medien und der Gesellschaft beeinflusst. So wird beispielsweise vermittelt, dass mit Hilfe von Diäten, Pillen und diversen Trainingsgeräten ein Traumkörper in unmittelbarer Reichweite liegt und Gewichtsreduktion sehr schnell möglich sei. Hingegen benötigen gerade übergewichtige Personen einige Zeit, bis sich ihr Körper so verändert, wie es in der Werbung zu sehen ist. Die Schnelllebigkeit der heutigen Generation trägt dazu bei, dass Geduld meist schmal gesät ist und die ohnehin schon übertriebene Konsequenzerwartung zusätzlich

auch noch viel zu rasch herbeigewünscht wird. So kommt es durch nicht erfüllte Erwartungen schnell zu Enttäuschungen und Abbrüchen (Haack, 2009, S. 119).

4.3. Änderungsdruck

Die Theorie des Änderungsdrucks besagt, dass neben der Einstellung, der subjektiven Norm und der Verhaltenskontrolle auch die persönliche Lebenslage Einfluss auf die Intention des Verhaltens einer Person hat. Fuchs, (1997, S. 265) bezeichnet die durch eine bestimmte Lebenslage hervorgerufene Motivation als „bereichsspezifischen Änderungsdruck“. Konkret wird von ihm „das Ausmaß verstanden, mit dem eine Person die Dringlichkeit verspürt, dass bestimmte persönliche Lebensumstände so nicht bleiben können wie sie sind, und sich ändern müssen.“

Der Begriff bereichsspezifisch kommt daher, dass die jeweilige Lebenslage von diversen Bereichen beeinflusst wird, dazu gehört beispielsweise die finanzielle Lage, die soziale Situation, Beruf, Familie, Wohnung, die emotionale oder eben auch die körperliche Verfassung. Je nach dem spricht man dann vom beruflichen Änderungsdruck oder im Rahmen dieser Arbeit, vom gesundheitsbezogenen Änderungsdruck (Fuchs, 1997, S. 266).

Fuchs (1997, S. 266-267) weist darauf hin, dass Menschen ihr Verhalten nicht nur aus Angst oder Bedrohung ändern, sondern auch dann, wenn sie mit der gegebenen Situation unzufrieden sind. In diesem Zusammenhang wird auch von einer individuell wahrgenommenen Ist-Soll-Diskrepanz gesprochen. Die Normen des Soll-Zustandes ergeben sich durch das eigene Bild einer gesundheitsorientierten Lebensweise, die mitunter auch durch die Gesellschaft und der jeweiligen Umgebung impliziert werden. Bei adipösen und übergewichtigen Menschen können verachtende Blicke, Beleidigungen und ähnliches zur Diskrepanzwahrnehmung und gleichzeitig zur bedrohlichen Kognition führen, die den Wunsch nach dem geforderten Idealgewicht auslösen können. Die Untersuchung von Haack (2009, S. 180) zeigt, dass die Höhe des BMI einen Einfluss auf den Änderungsdruck hat. Es zeigt sich, dass Menschen mit höherem BMI verstärkt den Wunsch haben ihr Verhalten zu Gunsten einer Gewichtsreduktion zu ändern. Die Dringlichkeit dieses Wunsches zur Veränderung prägt nach Allmer (2002; zitiert nach Haack, 2009, S. 120) die Stärke des Änderungsdrucks. Der Änderungsdruck dürfte in der Anfangsphase des sportlich aktiveren Lebensstiles von höherer Bedeutung sein als in der Aufrechterhaltungsphase. Die wahrgenommene Ist-Soll-Diskrepanzen und auch Bedrohungskognitionen kann bei depressiven Personen vermehrte Hilflosigkeit statt Änderungsdruck auslösen (Fuchs, 1997, S. 267).

4.4. Angst als Dimension sportbezogener Verhaltensänderung

Kerr und Vlaswinkel (1990; zitiert nach Fuchs, 1990, S. 9) unterscheiden State- und Traitanxiety. Ersteres wird als akuter Gefühlszustand beschrieben, der durch kognitive Prozesse hervorgerufen wird. Auf ein bedrohlich eingeschätztes Ereignis folgt ein unangenehm empfundener Erregungszustand. Dieser kann sich einerseits durch somatische Reaktionen (Erhöhung des Puls, Anspannung, Schwitzen, Nervosität) und oder auch mittels kognitiver Reaktionen wie etwa Besorgtheit oder Selbstzweifel bemerkbar machen. Besonders oft wird Angst durch Bedrohungssituationen, wie Angst vor Krankheit oder Verletzung, Leistungssituationen oder soziale Situationen, hervorgerufen. Menschen sind darum bemüht solche Situationen zu meiden. Auf Verhaltensebene sind Flucht- oder Vermeidungsreaktionen zu beobachten (Bös & Brehm, 1998, S. 292). Bei Traitanxiety spricht man hingegen von einem Persönlichkeitsmerkmal, welches im deutschsprachigen Raum als Ängstlichkeit bekannt ist. „Sie beschreibt interindividuelle Unterschiede im Ausmaß und der Häufigkeit, eine Situation als bedrohlich zu erleben“ (Schwenkmezger, 1985; zitiert nach Schwenkmezger, 1998, S.292).

Um die Entstehung von Angst zu erklären, wird oftmals die transaktionelle Stresstheorie von Lazarus herangezogen (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman 1984; 1987; zitiert nach Fuchs, 1990, S. 62). Diese Theorie wird von zwei Phasen geprägt. In der ersten Phase, der *primären Einschätzung*, beurteilt die Person die situationsbedingte Anforderung der sie gegenüber gestellt ist. Zur Bewertung der gestellten Anforderung gibt es nach Lazarus und Launier, (1978; zitiert nach Fuchs, 1990, S. 63) drei Möglichkeiten: Die Aufgabe wird als irrelevant, positiv-angenehm oder als stressrelevant eingeschätzt. Trifft letzteres zu, dann ist die individuelle Situationsbewertung dafür verantwortlich, wie sich der nachfolgende Stressverlauf entwickelt. Wird eine Situation als schädigend aufgefasst, das bedeutet, die Tatsache einer schon eingetretenen Situation (z.B. vergebener Elfmeter im Fußball) wird von der Person als Minderung der Prestige oder der Selbstachtung wahrgenommen, dann folgt darauf meist Traurigkeit und Niedergeschlagenheit. Eine Situation kann aber auch als eine in der Zukunft liegende Bedrohung oder eben Herausforderung eingeschätzt werden. Bedrohungen werden, so Bandura, (1988; zitiert nach Fuchs, 1990, S. 63) mit einer Reaktion der Angst postuliert, in diesem Zusammenhang Sportangst. Hingegen kann eine wahrgenommene Herausforderung positive Erregung auslösen.

Je nachdem wie eine Person die zur Verfügung stehenden Ressourcen in der *sekundären Einschätzung* wahrnimmt, ergibt sich die Schlussfolgerung ob die jeweilige Sportsituation ohne Probleme bewältigt werden kann. In diesem Fall ist die Stressphase vorbei und eventuell entstandene Ängste lassen nach. Im zweiten Fall, nämlich wenn die Person der

Meinung ist, dass ihre technischen, konditionellen, psychischen und sozialen Ressourcen der Anforderung nicht Stand halten, dann schreitet der Stressprozess fort und die Angst bleibt. Trifft dieser Zustand ein, steht die Person vor einer Problemlösungssuche (Fuchs, 1990, S. 63-64). Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis und Gruen (1986) nennen in Fuchs (1990, S. 63) acht Bewältigungsversuche die bei der Problemlösungssuche auftreten: „konfrontative Bewältigung, kognitive Distanzierung, Selbstkontrolle, Suche nach sozialer Unterstützung, Übernahme von Verantwortung, problembezogene Lösungsversuche, positive Neueinschätzung und Flucht bzw. Vermeidung.“

Vermeidung findet man häufig bei Menschen, die ihre eigene Handlung entweder selbst als Misserfolg einschätzen oder aber vom sozialen Umfeld das Gefühl bekommen versagt zu haben. Durch die Anhäufung erfahrener Misserfolge im Sport, kann sich eine Furcht entwickeln, die zu einer generellen Aversion gegen jene Situationen führt. Jene Personen neigen dazu die erlebten Misserfolge mit ihrem ausbleibenden sportlichen Talent in Zusammenhang zu bringen. Überzeugungen von Unsportlichkeit können sich im Selbstkonzept solcher Personen manifestieren und zu einem resignierenden negativen Selbstbild führen, welches die Aufnahme einer sportlichen Aktivität nicht fördert. Je öfter eine Person schon im Kindesalter negative Emotionen in Verbindung von ausbleibenden sportlichen Erfolgen erfahren hat, desto tiefer sitzt die negative Attributierung des Sports im Selbstkonzept. Da adipöse Kinder auf Grund höherer Körpermaße im Vergleich zu normalgewichtigen Kindern im Sportunterricht schneller negative Erfolge einstecken, findet man die Furcht vor Misserfolgen bei dieser Gruppe sehr oft. Die daraus folgende Vermeidungshaltung führt oft dazu, dass jene Kinder auch im späteren Lebensverlauf Sport meiden und zu Sportabstinenz neigen. Die Person nimmt aber die Ist-Soll-Diskrepanz des eigenen Körpers und Verhaltens wahr und verspürt auf lange Zeit gesehen Unzufriedenheit. Eine Wiederaufnahme von sportlicher Aktivität und eine Änderung der persönlichen Verhaltensweise kosten dann große psychische und physische Überwindung (Haack, 2009, S. 144-145).

Eine weitere Dimension von Angst, die im Kontext der Adipositas erwähnt werden sollte, ist die *soziale Angst*. Im gesunden Maß hat sie wohl jede Person schon einmal erlebt, unangenehme Emotionen und eine erdrückende Erregung in Situationen der sozialen Interaktion. Schwarzer (2000, S. 118) beschreibt, dass Situationen der sozialen Angst als selbstwertbedrohend erlebt werden. Menschen die zu sozialer Angst neigen, sind stets darum bemüht in der Öffentlichkeit möglichst wenig aufzufallen. Dennoch quält sie die Befürchtung einer Evaluation durch ihr soziales Gegenüber, welche grundsätzlich negativ erwartet wird (Haack, 2009, S. 132). Jene Personen neigen dazu ihr eigenes Erscheinungsbild permanent an gegebenen Normen zu messen und zu bewerten. Im

Falle einer Abweichung jener gesellschaftlich verankerten Normwerte reagieren sie mit Scham, Verlegenheit, Schuld und Peinlichkeit. Für eine übergewichtige Person kann solch eine Situation etwa ein Besuch im Fitnessstudio darstellen. Neben überwiegend schlanken und sportlichen Menschen bewertet sich die übergewichtige oder auch adipöse Person als Abweichung der dortigen Norm (Haack, 2009, S. 133).

Zur sozialen Angst gehört auch die *Selbstaufmerksamkeit*. Es handelt sich um einen Zustand, in dem sich eine Person als Objekt wahrnimmt und ihre Gedanken auf sich selbst fokussiert. Stimmungen, Einstellungen, Erwartungen, Motive und Affekte werden dadurch verstärkt. Bei auftretender Diskrepanz des beobachteten Selbst und des eigentlich gewünschten Bildes von sich, wird versucht mittels Kognitionsmodifikation oder Verhaltensänderung gegen zu steuern. Unabhängig davon, ob es der Person gelingt, gilt der Zustand der Selbstaufmerksamkeit als unangenehm. Letzten Endes steht die Person ständig in einer Auseinandersetzung des gewünschten Ideals und der realen Erscheinung (Haack, 2009, S. 134).

Man unterscheidet die private von der öffentlichen Selbstaufmerksamkeit. Während die private Selbstaufmerksamkeit eher durch Wahrnehmung der persönlichen Einstellung, Stimmung und Motive des eigenen Verhaltens geprägt ist, bezieht die öffentliche Selbstaufmerksamkeit neben den intrapersonellen Inhalten auch Umweltaspekte mit ein. Es geht vielmehr um die Vorstellung der Gedanken anderer Personen in Bezug auf die eigene Person (Schwarzer, 2000, S. 105ff). Personen mit einer hohen öffentlichen Selbstaufmerksamkeit neigen dazu nicht nur sich selbst, sondern auch andere Personen kritischer zu bewerten. Außerdem sind sie bemüht ihr eigenes Selbstkonzept durch soziale Abwertungs- und Vergleichsprozesse zu schützen. Negative Konsequenzen können sich durch Essstörungen und Depressionen bemerkbar machen. In Bezug auf das körperliche Aussehen neigen Frauen eher zu derartigen Vergleichen als es Männer tun (Haack, 2009, S. 138).

Betrachtet man die öffentliche Selbstaufmerksamkeit in Zusammenhang mit dem eigenen Körper und der sportlichen Aktivität, können sich durchaus auch positive Effekte ergeben. So ist es möglich, dass die wahrgenommene Diskrepanz des eigenen Körpers und des gewünschten Ideals, eine gewisse Motivation zur körperlichen Aktivität auslöst. Es besteht aber auch die Gefahr, dass sich durch die empfundene Abweichung Hemmungen verstärken und sich die soziale Angst soweit steigert, dass sportliche Aktivität eher gemieden wird. Übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche die beispielsweise im Sportunterricht unter sozialer Angst und öffentlicher Stigmatisierung durch Klassenkameraden und Klassenkameradinnen leiden, geben häufig an, dass sich diese

Tatsache bei Verringerung des eigenen Körpergewichtes mildern würde (Fait, 2003; zitiert nach Haack, 2009, S. 143).

Die oben beschriebenen Determinanten verdeutlichen, welche kognitiven Prozesse und auch Emotionen an eine Verhaltensänderung gekoppelt sind. Meine Vermutung, dass die Determinanten bei unterschiedlichen Kindern, daher auch bei adipösen oder übergewichtigen Kindern, anders ausgeprägt sind, wird durch die Studie von Fuchs (1996) verdeutlicht. Um adipöse Kinder und Jugendliche und ihren Zugang zum Sport besser zu verstehen, möchte ich im Anschluss jene Inhalte des vorigen Abschnittes zusammenfassen, die mir dafür besonders wichtig erscheinen.

Da die Selbstwirksamkeit einen sehr ausschlaggebenden Teil der Verhaltensänderung einnimmt, möchte ich diese anhand der vier oben genannten Informationsquellen erheben. Es interessiert mich daher:

1. Welche Erfahrungen bezüglich Erfolg und Misserfolg im Sport die Kinder und Jugendlichen bisher erlebt haben.
2. Welche Erfahrungen sie durch Ihr Umfeld (Eltern, Geschwister, Freunde, Schule) gemacht haben.
3. Welche verbalen Informationen sie von ihrer Umwelt bekommen, sowie
4. Welche emotionalen Erfahrungen sie im Sinne von physischen Reaktionen beim oder nach dem Sport wahrnehmen.

Von hohem Interesse sind die Selbstaufmerksamkeit und diese vier Punkte, vor allem im Zusammenhang mit speziellen Situationen. Erleben sich die Kinder und Jugendlichen beispielsweise bei Sport und Bewegung in unterschiedlichen Settings anders und was erleben sie anders? Wie schätzen Kinder und Jugendliche ihre Selbstwirksamkeit, aber auch ihre körperlichen, sozialen und kognitiven Kompetenzen ein? Gab es Erlebnisse der eigenen Überschätzung? Ist ein Unterschied zwischen den zwei Messzeitpunkten zu erkennen? Lässt sich im Falle eines Wechsels von Aneignungsphase in die Aufrechterhaltungsphase ein Unterschied der Selbstwirksamkeit erkennen?

Aufschlussreich könnten auch Daten über das eigene Kontrollerleben der Kinder und Jugendlichen sein. Wie sehen sie ihre eigene Kontrolle über eine Verhaltensänderung in die Richtung eines bewegungsreicheren Alltags? Machen sie Eltern, Schule oder Freunde für ihr jetziges Verhalten verantwortlich? Gibt es andere Dinge, die sie an der Ausübung von Sport hindert oder fördert?

Im Rahmen der Konsequenzerwartung sind Informationen bezüglich der unterschiedlichen Erwartungen von Bedeutung. Welche Kinder oder Jugendliche stellen welche unterschiedliche Konsequenzerwartung an den Sport? Was ist den Kindern und Jugendlichen beim Sporttreiben wichtig? Lassen sich diese Konsequenzen in soziale und körperliche Konsequenzen einteilen? Gibt es überhaupt Konsequenzerwartung, formulieren sie negative Konsequenzerwartungen? Woher stammen diese?

Ein anderer Bereich, der anregende Auskunft über adipöse Kinder und Jugendliche beinhalten könnte, ist der Änderungsdruck und die Soll-Ist-Diskrepanz, die von ihnen wahrgenommen wird. Sind die Kinder der Meinung, dass ihr Verhalten normal ist oder sind sie sich der Gesundheitsschädigung bewusst? Welche Dinge sind den Kindern und Jugendlichen bei dem Gedanken an Veränderung besonders wichtig? Bei bestehendem Änderungsdruck ist es auch von Interesse zu wissen, woher dieser kommt.

Als letzten Punkt wurde das Thema Angst behandelt. Es ist zu erwarten, dass einige Kinder durch diverse Erlebnisse, Angst vor dem Sport haben. Sollte Angst bestehen, gilt zu klären, ob und wenn ja welche, der oben, nach Folkman et al. (1986) beschriebenen, Bewältigungsstrategien die Kinder und Jugendlichen nutzen.

Um Antworten auf all die eben angeführten Fragen zu bekommen, erarbeite ich im nächsten Kapitel dieser Arbeit eine passende Methodik dafür.

5. Methodik

Das folgende Kapitel soll einen kleinen Überblick zur qualitativen Sozialforschung liefern. Anhand dessen werde ich eine geeignete Methode für die vorliegende Problemstellung finden. Anregungen zur Forschung mit Kindern und Jugendlichen helfen mir einen geeigneten Weg zur Erfassung des notwendigen Datenmaterials zu generieren und es im Anschluss adäquat auszuwerten. Ergebnisse und Erfahrungen ausgewählter Studien zum Thema Adipositas und Übergewicht im Kindes- und Jugendalter werden herangezogen und als Basis für die eigene Untersuchung genutzt.

Da Kinder und Jugendliche das Untersuchungsobjekt meiner Arbeit darstellen, soll gleich zu Beginn dieses Abschnittes geklärt werden, welche Möglichkeiten des Datenerhebens bei der gegebenen Untersuchungsgruppe bestehen. Heinzel (2003, S. 396) benennt die Methode des qualitativen Interviews als gute Möglichkeit, „die Sicht von Kindern auf ihr Leben, ihre Wünsche, Interessen, Lernprozesse, Probleme und Ängste in familiären und freundschaftlichen Beziehungen, in Schule, Wohnumwelt und Freizeit wissenschaftlich zu erfassen.“

Heinzel (2003, S. 399-400) nennt einige Forschungsgebiete, die anhand qualitativer Interviews mit Kindern untersucht wurden. Neben der Reformpädagogik und der Grundschuldidaktik, die sich versucht kinderorientiert zu entwickeln, nennt sie auch die Forschung um die Lebensverhältnisse, die Lebensqualität und die Analyse der soziokulturellen Umwelt und deren Einfluss auf die Kinder. Ebenfalls wird der Einsatz von Interviews im Zusammenhang mit Forschungsfragen aus dem Bereich der Entwicklung von sozialem Verhalten und Verstehen, sowie Bewältigungsstrategien gesellschaftlicher Konflikte genannt. Gunnarsson et al. (2010) untersuchten anhand von Interviews, wie sich übergewichtige Kinder zwischen zehn und zwölf Jahren im täglichen Leben fühlen. Neben der Frage zum Tagesablauf wurden die Kinder auch gebeten bekannt zu geben, was sie im täglichen Leben benötigen um sich wohl zu fühlen. Die Forschergruppe nützte eine kleine Zeichenaufgabe als Einstieg in das Gespräch und verwendete die sieben Figuren nach Collins (1991) um die Zufriedenheit der Kinder mit dem eigenen Körper zu erheben. Eine etwas andere Methode nutzte die Forschergruppe Barton et al. (2004). Sie erhoben das Selbstwertgefühl und die Gedanken zu Sport, Ernährung und Körper bei 61 adipösen Kindern im Alter von ungefähr 14 Jahren. Die Kinder wurden gebeten vorformulierte Sätze nach ihrem eigenen Ermessen zu Ende zu sprechen. Barton et al. (2004, S. 314) erwähnten, dass es diese Technik ermöglichte besonders spontane und ehrliche Antworten zu bekommen. Es sind Fragen, welche die soziale Erwünschtheit oder eine einfache Zustimmung ausschließen. Das offene Ende des Satzes bietet den Kindern Spielraum, ihre eigene Meinung und Sichtweise zu dem Thema auszusprechen.

Es zeigt sich, dass Forscher bei Untersuchungen von Kindern, unterschiedlichste Methoden kombinieren. Auch Richter (1997) empfiehlt komplexe Designs, die beispielsweise verbale und nonverbale Verfahren einschließen. Für meine Arbeit bietet sich eine Kombination aus mehreren Methoden ebenfalls gut an. In Anlehnung an die oben genannten Untersuchungen, werde auch ich bei der Erhebung der Daten eine Kombination von verschiedenen methodischen Wegen konstruieren, um die Vielfalt meiner Fragen zum Thema der Verhaltensänderung und der Bedeutung von Bewegung bei übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen abzudecken. Da es sich hierbei um methodische Bereiche der qualitativen Sozialforschung handelt, möchte ich im Anschluss einige theoretische Inhalte erwähnen und aufbauend darauf die methodische Vorgehensweise meiner Untersuchung erklären. Einleitend dazu wird in Tabelle 4 eine allgemeine Übersicht zu qualitativen Einzelbefragungen dargestellt.

Tabelle 4: Varianten qualitativer Einzelbefragungen

Interviewtyp	Ziel und Methodik
Assoziatives Interview (Engel, 1969)	Vorgabe eines biografischen Themas, dann freies Assoziieren des Befragten
Biografisches Interview Thomae, 1952)	Erfassung der Lebensgeschichte, meist sehr offen gehalten in Form eines narrativen Interviews
Deutungsanalyse Hopf (1982)	Erfassung von Interpretations- und Erklärungsmustern einschließlich deren Begründung in sozialen Normen und Regeln
Dilemma Interview (Reinshagen et al. 1976)	Vorgabe eines moralischen Dilemmas, dessen Lösung vom Befragten erläutert werden soll, Nachfrage, um die Argumentation genau zu erfassen
Diskursives Interview (Hopf, 1995)	Im Kontext der Aktionsforschung diskutiert der Untersuchungsteilnehmer mit dem Forscher die Ergebnisse.
Experteninterview (Bogner, 2002; Bogner et al., 2005)	Sammelbegriff für offene oder teilstandardisierte Befragungen von Experten zu einem vorgegebenen Bereich oder Thema
Exploration, Anamnese, klinische Gespräche (Allport, 1970; Sullivan, 1976)	Offene Erfassung biografischer Entwicklung, oft mit Abfragen diverser Lebensbereiche, sodass ein Gesamtbild der Person entsteht.
Feldgespräch, Ethnografisches Interview (Becker und Geer, 1970)	Befragung im Kontext der Feldforschung, oft informell und handlungsbegleitend im Alltag
Fokussiertes Interview Merton und Kendall, 1945; 1946)	Leitfadeninterview über ein fokussiertes Objekt (z. B. Film, Foto), Leitfaden entsteht durch Analyse der Reizvorlage.
Lautes Denken (Ericson und Simon, 1978; 1980)	Handlungsbegleitendes Verbalisieren von Gedanken, meist bei kognitiven Aufgaben und beim Problemlösen
Lebenslaufanalytische Methode (Quekelberghe, 1985)	Erfassung der biografischen Dimension wesentlicher Überzeugungen und Sichtweisen unter Verwendung von psychodramatischen und meditativen Verfahren
Leitfaden Interview (Hopf, 1978)	Allgemeine Technik des Fragens anhand eines vorbereiteten, aber flexibel einsetzbaren Fragenkatalogs, für jedes Thema geeignet

Interviewtyp	Ziel und Methodik
Narratives Interview (Schütze, 1983)	Eingeleitet durch einen Erzählanstoß generiert der Befragte Stegreiferzählungen zu Lebensepisoden
Problemzentriertes Interview (Witzel, 1982; 1985)	Thematisierung gesellschaftlich relevanter Probleme, einzelne biografische Interviews und Gruppendiskussion
Tiefeninterview, Intensivinterview (Lamnek, 1993)	Sammelbegriff für offene oder teilstrukturierte Interviews mit dem Ziel, unbewusste Motive und Prozesse aufzudecken. Orientiert sich an der Psychoanalyse)
Tiefenpsychologisches biografisches Interview (Dührssen, 1981)	Erfassung kritischer Lebensereignisse und Biografieabschnitte aus tiefenpsychologischer Sicht
Verhaltensanalyse (Lutz, 1978)	Erfassung des Verhaltens und Erlebnisse in umschriebenen Situationen Leitfadeninterview nach SORKC-Formel (Stimulus Organismus Response Kontingenz Consequence)
Vertikale Verhaltensanalyse (Grawe, 1980)	Erfassung von handlungsleitenden Motiven und Ziel-Mittel-Relation, strukturiertes Nachfragen

Quelle: Borz und Döring, 2006, S. 315

5.1. Qualitative Sozialforschung

Die qualitative Sozialforschung wird als eine Methode beschrieben, die den Fokus ihrer Messungen auf die Qualitäten ihrer Untersuchungsobjekte richtet. Diese können nonmetrische Eigenschaften von Personen, Produkten oder Diensten sein. Sie werden fern vom Einsatz statistischer Analysen und im Vergleich zu quantitativen Verfahren, anhand einer relativ kleinen aber spezifisch ausgewählten Stichprobe erhoben (Vogel & Verhallen, 1983, S. 146). Immer wieder ist die qualitative Sozialforschung mit Kritik bezüglich Stichprobengröße, Stichprobenauswahl, Maße und Auswertung konfrontiert. In der Norm ist es tatsächlich so, dass qualitative Forschungen auf den Aussagen kleiner Stichproben beruhen. Oft sind dafür Kosten- und Zeitfaktoren verantwortlich. Jedoch gilt keine generelle Ablehnung größerer Stichproben, so wurden auch schon Untersuchungen mit 50 bis 100 Probanden unternommen. Da bei einer geringeren Stichprobenanzahl eine zufallsbezogene Stichprobenauswahl problematisch ist, sehen qualitative Sozialforscher bei der Auswahl der Stichprobe vom Zufallsprinzip eher ab. Das Messniveau der Variablen spielt in der qualitativen Forschung keine so große Rolle, wie es in der quantitativen der Fall ist. Dennoch werden auch bei qualitativen Methoden, etwa in Form von narrativen und problemzentrierten Interviews, metrische Variablen wie Alter, Geschlecht etc. aufgenommen. In meinem Fall sind es: Körpergröße, Körpergewicht, Geschwister, Wohnort und Familienstand. Betreffend der Auswertung, schließt die qualitative Methode eine Quantifizierung von Aussagen nicht aus. Verfahren wie die Prozentuierung und die Typenbildung sind unter qualitativen Forschern üblich und finden auch im Zuge meiner Arbeit ihren Stellenwert (Lamnek, 2010, S. 4-5).

Die Tatsache, dass es schwierig ist adipöse oder übergewichtige Kinder auf der Straße anzusprechen und ein Interview mit ihnen zu vereinbaren, brachte meine Gedanken auf die Idee Diätferien für Kinder und Jugendliche zu besuchen und die Interviews dort abzuhalten. Diese Überlegung wurde zusätzlich von dem Gedanken gestützt, dass jene Kinder und Jugendlichen im Rahmen des Aufenthaltes am Camp Informationen zur Verhaltensänderung bekommen und diese dann zuhause eventuell dafür nützen ihr eigenes Verhalten zu ändern. Insgesamt habe ich neun Anbieter aus dem Therapieangebot nach Dämon und Schindelar (2009) kontaktiert. Aus diversen Gründen haben mir sieben Anbieter nicht gestattet deren Camp zu besuchen und die teilnehmenden Kinder zu interviewen. Zwei Anbieter, deren Namen ich aus Anonymitätsgründen nicht nennen möchte, waren von meinem Konzept begeistert und erlaubten mir die teilnehmenden Kinder nach Absprache mit den Eltern zu einem Gespräch zu bitten. Demnach ergab sich die Stichprobenauswahl durch jene zwei Diätcamps, die ich schließlich im Sommer 2011 besucht habe. Es war mir möglich 21 Interviews mit Kindern zwischen 8 und 14 Jahren zu führen, darunter waren 14 Mädchen und sechs Jungen.

5.1.1. Prinzipien des qualitativen Denkens

Lamnek (2010) und Mayring (2003) beschreiben unterschiedliche, aber ihrer Ansicht nach zentrale Prinzipien der qualitativen Sozialforschung, bzw. des qualitativen Denkens. Lamnek (2010, S. 24) postuliert die Offenheit des Forschers gegenüber der Untersuchungsperson, der Untersuchungssituation und der Untersuchungsmethode als grundlegendes Prinzip. An zweiter Stelle nennt er, dass die Kommunikationsweise den ganzen Forschungsprozess über an die Kommunikationsgewohnheiten des Gegenübers angepasst werden muss. Er fügt hinzu, dass die empirische Forschung ein Prozess ist, dessen Ablauf gegebenenfalls abgeändert werden muss. Ebenfalls benötigt die empirische Forschung Reflexivität, und verlangt daher nach Anpassungsfähigkeit des Forschers und dessen Untersuchungsinstrumentariums. Um die einzelnen Handlungsschritte der Untersuchung nachvollziehbar zu machen, ist es notwendig diese zu explizieren. Während des ganzen Forschungsprozesses, ist es vonnöten, dass der Forscher und die Forscherin flexibel bleiben und deren Untersuchung den gegenständigen Bedingungen angleichen.

Mayring (2003, S. 25) ergänzt diese Prinzipien mit den unten angeführten Kriterien. Anschließend werde ich die dargestellten Grundsätze am Beispiel meiner Arbeit ausleuchten:

- Einzelfallanalysen sollen in den Forschungsprozess eingebaut werden.
- Das Vorverständnis des Forschers bzw. der Forscherin soll offengelegt werden.
- Introspektives Material soll prinzipiell für die Analyse zugelassen werden.
- Eine ganzheitliche Gegenstandsauffassung soll erkennbar sein.
- Der Gegenstand soll in dessen historischem Kontext betrachtet werden.
- Es soll an konkrete und praktische Problemstellungen angeknüpft werden.
- Die Verallgemeinbarkeit der Ergebnisse soll argumentativ begründet werden, dafür sind auch induktive Verfahren erlaubt.
- Kontextgebundene Regeln bilden die Gleichförmigkeit des Gegenstandsbereichs ab, wobei statische Gesetzesbegriffe vermieden werden.
- Die Voraussetzung für sinnvolle Quantifizierungen sollen durch die qualitativen Analyseschritte bedacht werden.

Mein Vorverständnis zum bearbeiteten Thema habe ich in Form eines ausführlichen Theorieteiles offengelegt. Aktuelle Studien zur allgemeinen Lage der Adipositas und des Übergewichts bei Kindern und Jugendlichen finden sich im ersten Kapitel der Arbeit. Um ein Bild bezüglich der Ursache von Adipositas zu bekommen, habe ich sämtliche in der Literatur recherchierten Inhalte in die Arbeit aufgenommen. Da ich die konkrete Problemstellung, nämlich das Verhalten und die mögliche Verhaltensänderung von adipösen Kindern und Jugendlichen anhand meiner Forschungsarbeit praktisch beschreiben will, habe ich hierzu passende Erklärungsmodelle und Determinanten dargestellt. Diese lasse ich dann reflektiert durch die Aussagen der Kinder und Jugendlichen in die Ergebnisinterpretationen einfließen. Aus den anfänglichen 21 Interviews, die ich im Sommer 2011 gemacht habe, wurden fünf ausgewählte Einzelfälle im Frühling 2012 nochmals interviewt. Der historische und ganzheitliche Kontext wird durch den Elternfragebogen gewährleistet. Dieser enthält neben Auskünften bezüglich vergangener Therapieversuche, Entwicklung der Gewichtszunahme und deren auslösende Ereignisse auch noch weitere deskriptive Daten. Zu einem gewissen Teil wird auch die elterliche Perspektive zum Freizeitverhalten des Kindes beleuchtet. Dazu gehören die quantitativen Angaben, in Stunden pro Tag, von durchschnittlichen PC-, TV- und Outdoorspielzeiten, sowie Angaben über den Zeitraum, den das Kind alleine daheim verbringt. Das Kind wird im Interview gebeten vom gewohnten Alltag, aber auch von (Bewegungs-) Gewohnheiten aus der Vergangenheit und der Gegenwart zu erzählen. All diese Informationen ermöglichen, eine zumindest annähernd, ganzheitliche Betrachtung des jeweiligen Bewegungsverhaltens. Nach einer Analyse der Daten und der fünf weiteren Einzelfallinterviews, lassen sich aus den subjektiven Angaben der Kinder möglicherweise allgemeine Gemeinsamkeiten deuten. Diese Verhaltensbeschreibungen

liefern eventuell Induktionen die kontextgebundene Regeln für die untersuchte Gruppe darstellen und einen weiteren Forschungsansatz für dieses Gebiet liefern würden. Die Kommunikation mit der Campleitung, den Eltern und schließlich mit den Kindern selbst, musste flexibel sein. Ich musste damit rechnen, dass einige Camps meine Forschung nicht unterstützen. Aber auch das Einverständnis der Eltern und letzten Endes die Begeisterung der Kinder selbst, am Interview teilzunehmen, blieb bis zum letzten Interview offen.

5.2. Datenerhebung – das qualitative Interview

Wie schon im einleitenden Teil formuliert, soll im Zuge dieser Untersuchung Adipositas und die Bedeutung von Bewegung aus Sicht der betroffenen Kinder beleuchtet werden. Die Darstellung von Veränderung des Bewegungsverhaltens, einschließlich auftretender Barrieren, zählt zu den Aufgaben dieser Arbeit.

Das qualitative Interview bietet der befragten Person die Möglichkeit, dem Forscher oder der Forscherin eigene Ansichten und Wirklichkeitsmuster zu einem Thema zu vermitteln (Lamnek, 2010, S. 317). Lamnek (2010, S. 647) berichtet auch davon, dass Kinder die über das Vorschulalter hinausgewachsen sind, hohe Motivation zeigen an Interviews teilzunehmen. Speziell dann, wenn sich das Thema um den Alltag des Kindes dreht. Diese Aussage wird auch von Zeiher (1994, S. 211) bekräftigt. Borz und Döring (2006, S. 309) sprechen im Zusammenhang mit der Methodenvielfalt von qualitativen Interviews davon, dass deren Auswahl, unter anderem auf Grund der Zeitressourcen und der für die interviewte Person angenehmen Gesprächsatmosphäre, getroffen werden soll. Aus all den verschiedenen Formen der qualitativen Befragung erscheint nach Heinzl (2003, S. 402) das teilstandardisierte Interview für die Forschung mit Kindern gut geeignet. Kelle (1996; zitiert nach Heinzl, 2003, S. 406) fügt dem hinzu, dass „Wie-Fragen“ von Kindern gerne beantwortet werden jedoch „Warum-Fragen“ unangenehm auf sie wirken. Besonders schwer fällt es Kindern über Kränkungen oder Triebe zu sprechen. Das Leitfadenterview ermöglicht, durch sein teilstrukturiertes Gerüst, die Vergleichbarkeit von mehreren befragten Personen zu einem Thema. Es bietet trotzdem ausreichend Spielraum für spontane Fragen welche sich gegebenenfalls aus der Interviewsituation ergeben. Auch bei der Auswertung können vorher nicht antizipierte Themen noch aufgegriffen und herausgefiltert werden (Borz & Döring, 2006, S. 314). Das Argument der Vergleichbarkeit ist für diese Untersuchung besonders wichtig. Schließlich möchte ich anhand der Interviews jene fünf ausgewählten Einzelfälle miteinander vergleichen und auf

diesem Weg, Verallgemeinerungsversuche zur Verhaltensänderung von adipösen Kindern und Jugendlichen anstellen.

5.2.1. Erstellung des Interviewleitfadens

Unter Berücksichtigung der Empfehlungen zur qualitativen Forschung mit Kindern und Jugendlichen sowie den Ergebnissen und Erfahrungen aus den zwei Arbeiten von Barton (2004) und Gunnarsson et al. (2010), die zu Beginn dieses Kapitels erwähnt wurden, möchte ich nun den Interviewleitfaden erklären. Die im Theorieteil erarbeiteten Modelle und Determinanten stellen das inhaltliche Gerüst dieses teilstandardisierten Interviewleitfadens da.

In der Begrüßung versuche ich den Kindern die Angst vor dem Gespräch zu nehmen. Ich verdeutliche, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, dass sie keine Fehler machen können und keine Antwort irgendwelche Folgen haben wird. Es wird auch bekräftigt, dass das Interview anonymisiert wird und sozusagen ein Geheimnis zwischen dem Kind und mir bleibt. Danach folgt der erste von vier Frageblöcken, welcher sich um den Alltag des Kindes dreht. Die Frage lautet:

Erzähl mir bitte von deinem Alltag. Angefangen vom Aufstehen, endend mit dem Schlafen gehen.

Prinzipiell lasse ich die Kinder frei erzählen. Sollten sie nicht von alleine darüber sprechen, versuche ich mittels Sondierungsfragen zusätzliche Informationen über Schulweg, Nachmittagsbetreuung, Fernseh- und Computernutzung, Freizeit im Sommer und Winter, Wohnsituation, Stunden alleine zu Hause, Ess- und Schlafgewohnheiten zu bekommen. Im Anschluss frage ich sie, wie ihr Alltag früher ausgesehen hat. Wiederum warte ich die Informationen der Kinder ab und versuche erst hinterher bezüglich Freunde, Eltern, Ernährung- und Freizeitbeschäftigungen an den Wochenenden und in den Ferien nachzufragen. Im zweiten Teil geht es um das Umfeld und die Empfindungen, die das Kind hat. Folgende Fragen werden gestellt:

Denk an etwas, was du in deinem täglichen Alltag am liebsten machst. Etwas wobei du dich wohl fühlst, dich entspannst und erholen kannst. Was ist das?

Kannst du dieses Gefühl beschreiben?

Das Kind erzählt frei von seinen Vorlieben. Ich unterbreche nicht, sondern höre interessiert zu.

Die ersten zwei Fragen sollen mir helfen, das Kind etwas kennenzulernen. Der Informationsgehalt aus diesen Fragen unterstützt außerdem die Auswahl bezüglich der fünf Einzelfälle. Sollte dieses Kind später tatsächlich als Einzelfall herangezogen werden, besteht nach Durchführung des zweiten Interviews zusätzlich die Möglichkeit eventuelle Veränderungen im Alltag, im Umfeld und der Empfindungen des Kindes festzustellen. Gunnarsson et al. (2010) verwenden dieselben Fragen um Lebensweise, Körper und Wohlbefinden bei 16 übergewichtigen Kindern zwischen zehn und zwölf Jahren zu ergründen.

Der dritte Frageblock versucht Informationen bezüglich Körperbild, Selbst- und Problembewusstsein, Änderungsdruck und Konsequenzerwartung zu generieren.

Beschreibe dich mit drei Worten!

Wie bist du auf die Idee gekommen an diesem Camp teilzunehmen?

Mit welchen Erwartungen bist du gekommen?

Unter anderem basiert dies auf der Methode einer Untersuchung von Collins (1991), deren Anwendung auch in der Studie von Gunnarsson et al. zu finden ist. Wie oben schon angesprochen, zählen Kränkungen und Triebe zu den Themen, auf die Kinder sehr sensibel reagieren. Da ich das Kind nicht direkt auf das Übergewicht ansprechen möchte, erscheint es mir sinnvoll die Fragen so zu stellen, damit das Kind von sich aus das eigene Übergewicht anspricht. In der ersten Frage zeigt sich die Sichtweise, die das Kind über sich selbst hat. Wahrgenommene Kompetenzen könnten sich zeigen oder eben auch das Empfinden „dick“ zu sein. Die Antwort auf die nächste Frage wird dann letzten Endes in den meisten Fällen beinhalten, dass sie auf das Camp gekommen sind, weil sie übergewichtig sind. Ein etwaiger Änderungsdruck ließe sich in dieser Antwort möglicherweise auch deuten. Die darauffolgende Unterfrage versucht Konsequenzerwartungen zu erkennen und hilft mir die Kinder in ihrem Problembewusstsein etwas einzuschätzen.

Im nächsten Schritt lege ich den Kindern eine Grafik mit sieben Körpersilhouetten von Collins (1991, S. 201) vor, welche auch im Anhang abgebildet sind. Die Kinder werden von mir gebeten jene Silhouette, mit der sie ihren eigenen Körper am ehesten identifizieren, einzukreisen. Im Anschluss werden folgende zwei Fragen gestellt:

Wie fühlst du dich in und mit deinem Körper?

Was würdest du am liebsten austauschen?

In diesen zwei Antworten drücken die Kinder ihre Gefühle, Wünsche und Ansichten bezüglich des eigenen Körpers aus. Damit die Ist-Soll Diskrepanz für mich ersichtlich

wird, bitte ich das Kind auch die Silhouette einzukreisen, die jene Figur darstellt, welche das Kind gerne hätte. Diese Bitte ist gleichzeitig eine Überleitung zum Thema Konsequenzerwartung, Kontrollgefühl und Selbstwirksamkeit. Die Fragen zu diesem Thema lauten:

Was wäre anders, wenn du die Figur des „Wunschmännchen“ hättest?

Was denkst du sind die Hauptgründe dafür, dass du diese Figur nicht hast?

In diesem Teil des Interviews wird erstmals konkret die soziale und gesundheitliche Konsequenzerwartung thematisiert. Welche Dinge plagen das Kind momentan und was denkt es, wäre besser wenn es schlanker wäre. Die erste Frage gibt dem Kind die Möglichkeit über die subjektiv empfundenen Hauptgründe bezüglich des eigenen Gewichtes zu sprechen. Mögliche Ursachen betreffend Familie, Schule, Freunde, Bewegungsverhalten werden bei Gelegenheit in Form von Sondierungsfragen angesprochen.

Die nächsten zwei Fragen zielen auf den eventuellen Änderungsdruck ab, der von Fuchs, (1997, S. 264ff) thematisiert wird.

Gibt es Gründe dafür, dass du dein Gewicht reduzieren möchtest?

Wer außer dir hätte noch eine Freude, wenn du weniger wiegen würdest?

Schließlich gilt es anhand der Antworten das Bewusstsein bezüglich Bewegungs- und Ernährungsverhalten offen zu legen. Eventuell lässt sich das Kind anhand der Antwort in eines der Stadien aus den Modellen von Kapitel 3 zuordnen. Mit der letzten Frage in diesem Teil soll anhand von Berichten bezüglich subjektiver Befürchtungen, Ängsten und Barrieren, Mutmaßungen hinsichtlich des Kontrollgefühls und der Selbstwirksamkeit des Kindes gemacht werden. Die Fragen heißen:

Was denkst du, müsstest du im täglichen Leben ändern, damit du deine Wunschfigur erreichen könntest?

Was könnte dich dabei hindern?

Im vierten und letzten Teil des Interviews geht es um Informationen zur Bewegungseinstellung. Die Fragen sind an die Untersuchung von Barton, et al. (2004) angelehnt und lauten:

Was denkst du über Sport und Bewegung?

Wie oft (Tage pro Woche und Stunden pro Tag) machst du Sport?

Wie schätzt du dich im Sport ein, wie erlebst du dich und deine Kompetenzen im Sport?

Welche Möglichkeiten hast du um Bewegung zu machen?

Welche hättest du gerne?

Die fünf Fragen geben mir zu Beginn des Sport- und Bewegungsthemas einen kleinen Überblick, wie das Kind überhaupt zu Sport und Bewegung steht und wie oft und welche Art von Bewegung es macht. Sollte gegebenenfalls jenes Kind als Einzelfall herangezogen werden, dann dienen diese Fragen dem Vorher-Nachher-Vergleich hinsichtlich der Verhaltensänderung.

Die nächsten Fragen zielen abermals auf Ängste, Barrieren, Kontrollgefühl und Selbstwirksamkeitserwartung ab. Diesmal werden jene Determinanten speziell auf den Sport bezogen untersucht. Mit den Fragen wird versucht Erfolge und Misserfolge sowie Unterstützung aus dem Umfeld, auch aus der Vergangenheit, aber vor allem aus der Gegenwart, aufzudecken. Sie lauten:

Gibt es einen Grund, warum du nicht öfter Sport machst?

Hat es eine Zeit gegeben, als du mehr Bewegung gemacht hast?

Zum Schluss wird das Kind gebeten folgende Sätze fertig zu formulieren:

Für mich bedeutet Sport und Bewegung...

Mein Lieblingssport ist...

Sport macht mich...

Sportunterricht in der Schule ist...

Am meisten freu ich mich im Sportunterricht wenn...

Dieser Sport macht mir am meisten Spaß weil...

Nach einer „Sporteinheit“ fühle ich mich...

Anhand der vom Kind vervollständigten Sätze lassen sich für die Einzelfallanalyse Veränderungen beschreiben. Die Satzvervollständigungstechnik bietet sich nach Hill (1997; zitiert nach Kellett & Ding, 2004, S. 167) sehr gut für Kinder im mittleren Alter an. Abgeschlossen wird das Interview mit fünf deskriptiv statistischen Fragen zum Alter, der Schulstufe, der Geschwister, der Größe sowie dem aktuellen Gewicht des Kindes.

5.2.2. Organisation und Interviewablauf

Genauso wichtig wie die Zusammenstellung des Interviewleitfadens ist auch die Organisation des Interviews (Borz & Döring, 2006, S. 310). Da es sich in meinem Fall um minderjährige Interviewpartner und Interviewpartnerinnen handelt, die teilweise unter elf Jahren alt sind, benötige ich vor dem Interview das Einverständnis der Erziehungsberechtigten (ADM, 2006, S. 2). Auf Wunsch der Campleitung sollten alle Informationen zur Interviewteilnahme von der Camporganisation an die Eltern weitergeleitet werden. Ich habe daher ein Empfehlungsschreiben der Uni Wien, unterzeichnet von meinem Betreuer, an die Camporganisation übermittelt. Das Schreiben in Form eines Briefes (siehe Anhang), enthält Informationen zum Interview und der geplanten Forschung und bittet die Eltern um Erlaubnis deren Kinder während des Campaufenthaltes zu einem kurzen Einzelgespräch einzuladen. Die Camporganisation händigt diese Information am Anreisetag an alle Erziehungsberechtigten aus und notiert jene Namen, deren Eltern ein Interview nicht gestatten.

Da ich hinsichtlich des Prinzips der Ganzheitlichkeit auch Informationen der Eltern einholen will, waren auch diesbezüglich organisatorische Vorüberlegungen notwendig. Zu diesem Zweck kürzte ich den Obeldicks - Fragebogen aus Reineher, Dobe und Kersting. (2010, S. 128) auf die wesentlichsten Inhalte und erkundigte mich bei der Campleitung nach einer akzeptablen Möglichkeit, diesen Fragebogen auszuhändigen. Wir vereinbarten, dass ich das Camp am Besuchertag besuchen sollte und so die Gelegenheit nutzen konnte, den Fragebogen an die Eltern auszugeben. Ich kombinierte daher die geplanten Interviews mit dem Besuchertag am Camp. Das Angebot der Campleitung schon einen Tag früher anzureisen, um die Kinder etwas an mich zu gewöhnen, nahm ich dankend entgegen. Wie auch Mayall (2008, S. 111) berichtet, ist es wichtig, das Vertrauen der Kinder für sich zu gewinnen. Auch mir gelang es, nach einem gemeinsamen Mittagessen die ersten Kinder für die Teilnahme an einem Interview zu begeistern. Die Teilnahmebereitschaft war generell sehr groß und so arrangierte ich ein Interview nach dem anderen. Da es speziell bei Kindern wichtig ist die Interviews in einer vertrauten Atmosphäre abzuhalten (Lamnek, 2010, S. 649), wählte ich jeweils einen Raum aus, den die Kinder von diversen Gruppenspielen kannten. Zu Beginn des Interviews wurde dem Kind nochmals vermittelt, dass die Teilnahme freiwillig ist, dass die Fragen nicht beantwortet werden müssen und das Interview auf Wunsch jeder Zeit abgebrochen werden kann. Außerdem habe ich jedes Kind auf das Diktiergerät hin gewiesen und darüber informiert, dass das Gespräch aufgenommen wird. Am Ende des Interviews konnte sich jedes Kind ein Rubbel-Tattoo aussuchen und hat als Dankeschön

ein Frisbee erhalten. Kleine Geschenke geben den Kindern das Gefühl an einer wichtigen Sache mitgewirkt zu haben (Lamnek, 2010, S. 650).

Am Besuchertag konnte ich die Eltern kennenlernen. Ich bin mit dem Fragebogen an sie herangetreten und habe sie darum gebeten diesen auszufüllen. Mit Ausnahme einer Mutter waren alle Eltern und Erziehungsberechtigten sehr interessiert und zeigten hohe Teilnahmebereitschaft. So wie es die Zeit zuließ, nutzte ich die Gelegenheit mich mit den Eltern zu unterhalten. Ich beantwortete Fragen zu meiner Untersuchung und klärte auf, dass ich im Frühling 2012 mit einigen Kindern gerne ein zweites Mal sprechen würde. Wir vereinbarten, dass ich mich gegebenenfalls 2012 per Mail und Telefon bei den jeweiligen Eltern und Erziehungsberechtigten melden würde um einen zweiten Interviewtermin zu vereinbaren.

Nachdem alle 21 Interviews auf den insgesamt zwei Camps durchgeführt worden waren, ging es darum, jene fünf Einzelfälle zu definieren, die 2012 zu einem zweiten Gespräch gebeten wurden. Um dies methodengetreu abzuhandeln, folgt im nächsten Abschnitt eine kurze theoretische Grundlage zur Einzelfallanalyse. Argumentationen und Überlegungen dazu werden formuliert und ebnen den Weg zur anschließenden Explikation der fünf Einzelfälle. Der zeitliche Ablauf wird anhand der Tabelle 5 expliziert.

Tabelle 5: Zeitplan der Datenerfassung

Kontakt mit Diätcamps aufgenommen	10. Juni 2011
Interviewleitfaden und Elternfragebogen abgeschlossen	30. Juni 2011
Alle „Erstinterviews“ durchgeführt	20. August 2011
Transkription der „Erstinterviews“ abgeschlossen	6. April 2012
Auswahl der fünf Einzelfälle getroffen	4. Mai 2012
Wiederkontaktaufnahme der fünf ausgewählten Kinder	9. Mai 2012
Einzelfallinterviews abgeschlossen	5. Juni 2012
Transkription der Einzelfallinterviews abgeschlossen	8. Juni 2012
Auswertung der Daten abgeschlossen	6. Juli 2012
Interpretation der Ergebnisse abgeschlossen	28. Juli 2012

5.3. Einzelfallanalyse

Wie im einleitenden ersten Kapitel mehrfach angedeutet wurde, besteht bezüglich der Gefühlswelt, der Ansichten und der auftretenden Probleme bei der erfolgreichen Umsetzung von Therapieinhalten in den Alltag von adipösen Kindern und Jugendlichen noch reger Forschungsbedarf. Betreffend die in Kapitel 3.2. erwähnten Stadienmodelle, fordern mehrere Forschungsgruppen nach individuellen Untersuchungen der jeweiligen Stadien, unter anderem auch anhand ausgewählter Gruppen wie etwa Kinder und Jugendlichen, oder eben auch adipöser Kinder und Jugendlichen. So verlangt beispielsweise das Review von Weinstein, Rothman, und Sutton (1998; zitiert nach Lippke & Kalusche, 2007, S. 179) einen Querschnittsvergleich von unterschiedlichen Personen in unterschiedlichen Stadien.

Eine Einzelfallanalyse erscheint für die vorliegende Thematik deshalb als sehr gut geeignet, weil sie nach Lamnek (1988; zitiert nach Mayring, 1996, S. 28) dabei hilft, „...den Objektbereich (Mensch) in seinem konkreten Kontext und seiner Individualität zu verstehen.“ Schließlich geht es in der Einzelfallanalyse darum: „Die Komplexität des ganzen Falles, die Zusammenhänge der Funktions- und Lebensbereiche in der Ganzheit der Person und der historische, lebensgeschichtliche Hintergrund sollen hier besonders betont werden“ (Mayring, 1996, S. 28). Die Einzelfallstudie versucht Handlungsmuster von alltagsweltlichen Handlungsfiguren wissenschaftlich zu rekonstruieren und nachzuvollziehen. Dabei gilt es jene Muster auf theoriegeleiteter Basis zu betrachten und eventuelle, allgemeingültige Regelmäßigkeiten zu vermuten. Es wird auf die Aufdeckung von Kausalbeziehungen und die Relevanz denkbarer Ursachen und Folgen von diversen Prozessen abgezielt (Lamnek, 2010, S. 285). Mayring (1996, S. 28) spricht vereinfacht davon, dass die Einzelfallanalyse dabei helfen kann, relevante Einflussgrößen aufzuspüren und deren Zusammenhänge zu interpretieren. Im vorliegenden Arbeitsbereich gilt es unterschiedliche Fälle von Adipositas im Kindes- und Jugendalter aufzuzeigen, deren Einflussgrößen hinsichtlich ihres Bewegungsverhaltens und einer Verhaltensveränderung zu beschreiben und zu interpretieren. Wünschenswert wäre die Erkennbarkeit von Strukturen, die eine nachhaltige Unterstützung, hinsichtlich eines bewegteren Lebensstils, bei adipösen Kindern und Jugendlichen fördern könnte. Lamnek (2010, S. 277-278) verdeutlicht, dass anhand von Einzelfallstudien eine Exploration relevanter Dimensionen des Objektbereichs ermöglicht wird und dazu beiträgt, das Bild gegenüber des Objektes mittels subjektiver Informationen aufzuwerten. Lamnek (2010, S. 273) hebt als zentrale Bedeutung dieses Forschungsansatzes nicht die Einbindung einer hohen Anzahl unterschiedlicher Untersuchungsdimensionen oder Variablen hervor, diese würden die Beschreibung der tatsächlichen Identität des Objektes einschränken und

relativ willkürlich erscheinen. Vielmehr geht es ihm um die Darstellung des ganzheitlichen und realistischen Bildes der sozialen Welt jenes Falles. Es sind daher jene Dimensionen einzubeziehen, die für das Objekt als relevant gelten. Mayring (1996, S. 29) spricht fünf wesentliche Punkte an, die bei einer Einzelfallanalyse Beachtung finden sollten.

1. Die *Fragestellung* der Fallanalyse und die jeweilige Relevanz des Einzelfalles muss verdeutlicht werden. Es muss Klarheit darüber herrschen, warum eine Fallanalyse sinnvoll ist.
2. Die *Falldefinition* muss klar sein. Welche Kriterien machen einen Fall zum ausgewählten Einzelfall? Extremfälle, Idealtypen, häufige Fälle sowie besonders seltene Fälle können dafür herangezogen werden.
3. Eine geeignete *Methode* wird festgelegt und das zu analysierende Material gesammelt.
4. Die Aufbereitung des Materials beinhaltet neben der Fixierung durch Tonband, Video oder etwa Fallprotokolle auch eine *Fallzusammenfassung*, also die relevanten Lebensdaten und Eckpunkte eines Falles. Aber auch eine *Fallstrukturierung*, welche abhängig von der Fragestellung und der zugehörigen Theorie einzelne Kategorien bildet und eine Fallinterpretation ermöglicht, gehört dazu.
5. Als letzter Punkt wird der Einzelfall mit anderen Einzelfällen in *Zusammenhang* gebracht und verglichen.

Die Komplexität der in 1.1. formulierten Fragestellung wird unter anderem in Kapitel 2.1. und 2.2. verdeutlicht. Auf Grund der unterschiedlichen Einflussgrößen von Adipositas können allgemeinen Aussagen zur Verhaltensänderung nur schwer getroffen werden. Eine Untersuchung von ausgewählten Einzelfällen wird auch im Zusammenhang mit den Verhaltensänderungsmodellen und deren unterschiedlichen Stadien und Strukturen verlangt. Die Verschiedenartigkeit von Adipositas im Kindes- und Jugendalter, die Andersartigkeit von Barrieren und Motiven des Sporttreibens wie auch die Ungewissheit des Verlaufes einer Verhaltensänderung geben Anlass zum Vergleich unterschiedlicher Adipositasfälle im Kindes und Jugendalter.

Anhand der 21 Interviews sollen fünf Fälle definiert werden, die betreffend der Lebenssituation, der Freizeitbeschäftigung, des Umfeldes, der persönlichen Vergangenheit, des Verlaufes der Gewichtszunahme und des antizipierten Grundes für die Adipositas, möglichst unterschiedlich sind. Ziel ist es, mit den fünf Einzelfällen ein großes Spektrum der in der Theorie erarbeiteten Einflussfaktoren von Adipositas, den Determinanten zur Sportteilnahme sowie jener der Verhaltensänderung abzudecken. Die

Anzahl „fünf“ wurde von meinem Betreuer festgelegt und ist dem Umfang einer Masterarbeit angemessen.

Die Beschaffung des Materials geschieht wie in 5.2. beschrieben durch ein leitfadengestütztes Interview mit teilstandardisiertem Charakter. Der Elternfragebogen ergänzt den Informationsgehalt im Sinne des Prinzips der Ganzheitlichkeit. Die Interviews werden mittels Tonband aufgezeichnet und anhand von der in Tabelle 5 abgebildeten Transkriptionsregeln in Text gefasst. Um den Aufwand der Arbeit in einem sinnvollen Maße zu halten, wird auf die Übernahme von Dialekten verzichtet. Damit der Text für die späteren Interpretationsschritte lesbarer ist, wird die Tonbandaufzeichnung geglättet. Daher soll nicht jedes „Ähm“ und „Mhm“, speziell wenn es von der Interviewerin selbst kommt, in den Text aufgenommen werden (Kuckartz, 2010, S.38ff).

Tabelle 6: Transkriptionsregeln

(.)	= ganz kurzes Absetzen einer Äußerung
..	= kurze Pause
...	= mittlere Pause
(Pause)	= lange Pause
Mhm	= Pausenfüller, Rezeptionssignal
(.)	= Senken der Stimme
(-)	= Stimme in der Schwebe
(´)	= Heben der Stimme
(h)	= Formulierungshemmung, Druckszen
(k)	= markierte Korrektur (Hervorhebung der endgültigen Version, insbesondere bei Mehrfachkorrektur)
<u>Sicher</u>	= auffällige Betonung
(lachen)	= Charakterisierung von nichtsprachlichen Vorgängen bzw. Sprechweise, Tonfall; (geht raus), die Charakterisierung steht vor den entsprechenden Stellen
&	= auffällig schneller Anschluss
(..), (...)	= unverständlich
(kommt es?)	Nicht mehr genau verständlich, vermuteter Wortlaut

Quelle: Kuckartz, 2010, S.45

Mayring (1996, S. 108) fordert die qualitative Forschung auf, verschiedene Analysetechniken zu kombinieren und gegenstandsgetreu ein kreatives, vielfältiges Analyseinstrument zu nutzen. Hinsichtlich der Auswertungsmethode erscheint eine Kombination aus typologischer Analyse und qualitativer Inhaltsanalyse für gut geeignet. Die typologische Analyse versucht typische Bestandteile im Material aufzudecken und diese ausführlich zu beschreiben (Gerhardt, 1985, 1991 & Lamnek, 1989; zitiert nach Mayring, 1996, S. 105). So ließen sich gesellschaftsbezogen unterschiedliche Typen beschreiben, die sich zum Zeitpunkt der Untersuchung in unterschiedlichen Verhaltensänderungsstadien befinden, oder unterschiedliche Lebenssituationen erfahren bzw. erfahren haben. Werden die Typen zur Fragestellung passend ausgewählt, ermöglicht eine Einzelfallanalyse jener Typen ausdrucksvolle Aussagen die zur Verallgemeinerung herangezogen werden können (Foppa, 1986; zitiert nach Mayring, 1996, S. 105). Mayring beschreibt das Vorgehen der typologischen Analyse in zwei Schritten: Zu Beginn müssen die zur Analyse herangezogenen Typen anlässlich der Typisierungskriterien festgelegt werden. Im zweiten Schritt werden jene, im vorliegenden Fall fünf, Typen nochmals auf Besonderheiten gefiltert und im Detail beschrieben. Dieser im Mittelpunkt stehende Durchgang kann mittels strukturierter qualitativer Inhaltsanalyse noch genauer differenziert werden (Mayring, 1996, S. 106). Jene Beschreibungen werden anschließend vor dem Hintergrund der Fragestellung und des Materials rückgeprüft und deren Verallgemeinbarkeit im Sinne der erarbeiteten Theorieinhalte betrachtet. Bevor mit der weiteren Analyse fortgefahren werden kann, müssen die dafür relevanten Einzelfälle ausgewählt werden. Erst dann können die ausgewählten Interviews auf Kategorien überprüft werden, mehr dazu folgt in Kapitle 5.3.2.

5.3.1. Explikation der Einzelfälle

Bei der Wahl der Einzelfälle ist der Forscher oder die Forscherin darum bemüht, Fälle zu finden, die das theoretische Gerüst der Forschung mit individuellen, komplexen und profunden Inhalten ergänzt. Die jeweilige Eignung für einen Extrem- oder Idealtyp wird auf der Basis von Vermutungen und äußeren Merkmalen abgeschätzt, so Lamnek (2010, S. 286). Aufbauend auf den ersten Einzelfall, werden dann die weiteren Einzelfälle ausgewählt, je nachdem ob Interesse daran besteht mit der Auswahl eine möglichst große Bandbreite der theoretisch erarbeiteten Inhalte zu repräsentieren, oder eher darauf abgezielt wird den Fokus auf eine spezielle Facette zu richten. Trifft ersteres zu, dann werden die weiteren Einzelfälle möglichst different zum ersten Fall ausgewählt. Ist zweiteres gegeben, strebt die Bemühung danach ähnliche Fälle zu identifizieren (Lamnek, 2010, S. 288-289).

Für die vorliegende Forschungsfrage sollen weitgehend unterschiedliche Einzelfälle ausgesucht werden. Dabei orientiere ich mich an den Elternfragebögen und mit geringer Ausnahme auch an den Interviews vom Sommer 2011. Um die Anonymität zu bewahren, sind die weiblichen Fälle mit W1 bis W12 benannt und die männlichen mit M1 bis M8. Im nächsten Schritt werden die Gedanken bezüglich der Auswahl angeführt.

Auswahlverfahren

Von den insgesamt 21 Interviewten Kindern schieden drei Buben und drei Mädchen auf Grund eines Perzentilewertes unter 97 aus dem Auswahlverfahren aus. Drei weitere Mädchen konnten nicht zum Zweitinterview gebeten werden, da die elterlichen Angaben von Telefonnummer und E-Mailadresse, oder sogar der gesamte Elternfragebogen fehlten. Ein anderes Mädchen reagierte im Interview sehr ängstlich und schüchtern, wodurch der inhaltliche Output des Gespräches limitiert war und eine Auswahl zum Einzelfall nicht in Frage kam.

Damit die von mir getroffene Auswahl etwas klarer ist, wird in Tabelle 6 ein Überblick der deskriptivstatistischen Daten, die anhand des Elternfragebogens erhoben wurden, dargestellt. In vier von 20 Fällen wird die Schule als Grund für das Übergewicht genannt. Auch familiäre Ereignisse wie Scheidung oder Todesfall werden in weiteren vier Fällen angeführt. Übergewicht besteht teilweise schon von Geburt an, mindestens aber seit 1,5 Jahren. Mit Ausnahme von vier Kindern haben alle die Volksschule schon abgeschlossen und besuchen aktuell Hauptschulen oder Gymnasien mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Nach elterlichen Angaben verbringen die Kinder zwischen null und vier Stunden alleine daheim. Das Verhältnis bezüglich der Wohnorte (Stadt und Land) ist ausgewogen. Vier Kinder werden von ihrer Mutter alleine erzogen und vier leben mit ihren leiblichen Eltern in einem Haushalt. Ein Kind lebt in einer Wohngemeinschaft der MA 11 und sieht die Eltern, welche getrennt leben, nur an ausgewählten Wochenenden. Die anderen elf Kinder leben in Patchworkfamilien.

Nach der ersten Reduzierung verbleiben vier Buben und sieben Mädchen, die entsprechend ihres Alters und des jeweiligen BMI die 97. Perzentile überschreiten. Das sind jene Kinder, die in der Tabelle mit einer Grauschattierung hervorgehoben sind. Um ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis für die Untersuchung zu gewähren, sollen zwei Buben und drei Mädchen zum Einzelfallinterview im Frühling 2012 gebeten werden. Bei den Buben trifft meine erste Wahl auf M3. Er ist von Geburt an übergewichtig und zum Zeitpunkt des ersten Interviews adipös. Da er noch die Volksschule besucht, hat er vergleichsweise mehr Freizeit als M1 und M4. Nach einem Telefonat mit der Mutter zeigt

sich aber schnell, dass keine Zeit für ein weiteres Interview besteht. Die Mutter gibt an momentan keinen Kopf für derartige Dinge zu haben, da sie den Bruder von M3 regelmäßig zur Physiotherapie bringen muss. Da M2 ebenfalls von Geburt an übergewichtig ist und er zum Zeitpunkt des ersten Interviews auch noch in die Volksschule geht, bitte ich seine Mutter per Telefon um einen zweiten Interviewtermin. Sie zeigt sich sehr hilfsbereit und erlaubt es mir, trotz bevorstehender Hochzeit und Umzug, M2 im neuen Haus in Niederösterreich zu besuchen. Der zweite Bub soll M1 sein. Seine familiäre Vorgeschichte und die vergleichsweise außergewöhnliche Wohnsituation, wecken die Vermutung, dass er ein interessanter Einzelfall ist. Im Gegensatz zu M2 ist er schon etwas älter und besucht die erste Hauptschule in Wien. Nach einem Telefonat mit der Mutter habe ich die Telefonnummer der Wohngemeinschaft erhalten und konnte mir mit M1 einen Termin für ein zweites Interview ausmachen. Bei den Mädchen war die Auswahl etwas größer. Da ich mit M1 schon einen familiären Spezialfall hatte und mit M2 einen Buben, dessen Eltern getrennt sind, er jedoch zwei Geschwister hat und am Land in einem Haus lebt, würde W1 einen guten Kontrast für einen weiteren Einzelfall geben. Sie lebt mit ihren leiblichen Eltern in einem wiener Haushalt und hat zwar einen Halbbruder, jener ist aber schon 27 Jahre alt und wohnt nicht mehr zuhause. Als Grund für das seit zwei Jahren steigende Gewicht geben die Eltern den Schulbetrieb und die Langeweile des Kindes am Nachmittag an. W1 verbringt von allen Kindern die meiste Zeit alleine zuhause und hebt sich auch deswegen als Einzelfall ab. Leider endpuppte sich jedoch die anfängliche Begeisterung der Mutter am Telefon, bezüglich eines zweiten Interviews mit W1, als voreilige Freude meinerseits. Ich vereinbarte mit der Mutter, dass sie sich bei mir meldet, nachdem sie ihre Tochter um Einverständnis gefragt hat. Allerdings meldete sie sich danach nicht mehr und reagierte auch nicht auf meine zwei weiteren Anrufe. W1 fiel daher aus. Alle anderen Mädchen leben in Patchworkfamilien oder werden von ihrer Mutter alleine erzogen. Ein anderes Mädchen, welches auch in Wien lebt und keine Geschwister hat, ist W2. Sie wohnt alleine mit ihrer Mutter und besucht wie M2 zum Zeitpunkt des ersten Interviews die vierte Klasse Volksschule. Das Übergewicht hat kontinuierlich zugenommen. W2 war im Interview sehr offen und gesprächig und bot sich auch aus diesem Grund für ein weiteres Interview an. Als vierten Einzelfall wählte ich W3 aus. Im Gegensatz zu allen bisher ausgewählten Einzelfällen besucht sie ein Gymnasium. Der Grund für das seit vier Jahren gestiegene Gewicht ist laut Mutter die Scheidung der Eltern. Sie lebt mit einem zwei jährigen Geschwister, ihrer Mutter und deren Lebensgefährten, in einem Haus am Land. Als letzten Einzelfall würde sich W6 anbieten, da sie durch den Tod ihrer Mutter eventuell einen markant anderen biografischen Verlauf erlebt hat, als W7 und W5. Die Wahl fällt aber trotzdem auf W7, da bei ihr anders als bei den restlichen Einzelfällen das Übergewicht schon seit acht Jahren besteht und daher

eine gewisse Erfahrung hinsichtlich Verhaltensveränderungsprozesse erwartet werden kann.

Tabelle 7: Datenübersicht zur Einzelfallbestimmung

Kinder	Alter	BMI	Übergewichtig seit ...Jahren/der Geburt	Grund für Gewichtszunahme	Schulstufe	Std./Tag TV	Std. /Tag PC	Std. draußen Winter	Std. draußen Sommer	Eltern	Wohnort	Geschwister	Alleine Zuhause
W1	11	26,74	2	Schulbetrieb	1.AHS	3	1	0	1	V	Stadt	J	4
W2	10	27,86	2	kontinuierlich	4.VS	2	2	1	2	A	Stadt	N	1
W3	11	25,63	4	Scheidung	1.AHS	2	1	0,5	1,5	P	Land	J	0
W4	11	24,22	5	kontinuierlich	1.AHS	1,5	1	1,5	1,5	A	Land	N	X
W5	10	27,20	4	kontinuierlich	1.HS	3	1	2	3	V	Land	J	0
W6	12	26,89	4	Tod der Mutter	3.HS	X	X	X	X	A	Land	J	X
W7	12	27,58	8	kontinuierlich	3.HS	4	4	1	5	P	Land	J	0
W8	x	x	7	kontinuierlich	2.HS	2	0,5	1	6	P	Land	J	0
W9	10	27,20	4	kontinuierlich	3.HS	3	0,5	0,5	0,5	P	Stadt	J	1,5
W10	13	25,16	10	Scheidung	2.AHS	1	0	1	1,5	P	X	J	1,5
W11	8	19,09	8	Schule	2.VS	1	0	1	1	P	Stadt	N	0
W12	12	22,99	9	kontinuierlich	3.HS	2	2	2	4	V	Stadt	J	0
M1	12	26,71	2	MA 11 WG	1.HS	X	X	X	X	P	Stadt	N	0
M2	10	29,45	G	kontinuierlich	4.VS	2	0	2	3,5	P	Land	J	1
M3	9	27,19	G	kontinuierlich	3.VS	1	1	2	5	P	Stadt	J	0
M4	12	29,40	3	kontinuierlich	2.AHS	1	2,5	0	4	V	Land	J	2
M5	12	23,12	3	Ganztagschul e	3.AHS	1	1	1	2	P	Land	J	X
M7	12	23,29	2	kontinuierlich	3.AHS	2	1	2	3,5	P	Land	J	1
M8	11	23,40	1,5	Schulwechsel	1.AHS	3	1	0	0,5	A	Stadt	N	2

Quelle: Datenerhebung

In Tabelle 7 sind die eben beschriebenen Einzelfälle mit der dunkelsten Grauschattierung hervorgehoben. Jene zwei Kinder, die in das Zweitinterview nicht einwilligen wollten sind mit der nächst helleren Graustufe markiert. Die zwei Kinder, die zwar die 97. Perzentile erreichen, aber nicht zum Interview ausgewählt wurden, sind mit der hellsten Graustufe hervorgehoben. Die Zweitinterviews wurden mit den ausgewählten Kindern durchgeführt und transkribiert.

5.3.2. Ablaufmodell der Analyse

Da es sich um eine Methodenkombination handelt und darüber hinaus Datenmaterial von zwei verschiedenen Messzeitpunkten behandelt wird, erscheint eine grafische Darstellung der einzelnen Arbeitsschritte sinnvoll. Abbildung 8 bietet einen Überblick der fünf Analysephasen, die nun kurz erklärt und nachfolgend abgearbeitet werden.

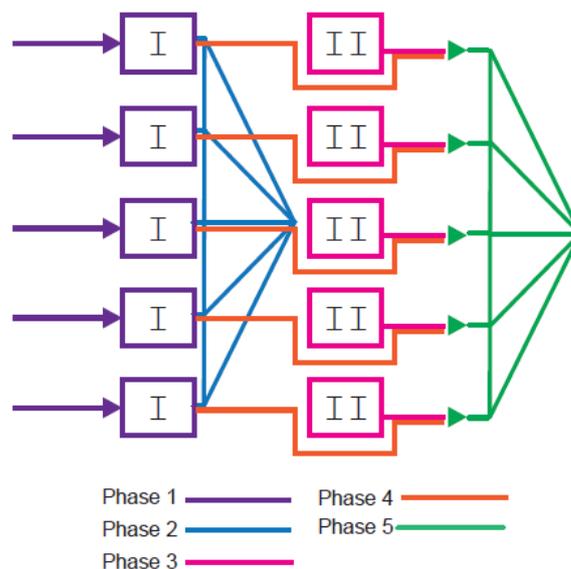


Abbildung 8: Fünf Phasen der Datenanalyse

Zuerst werden die fünf Interviews der ausgewählten Einzelfälle vom Sommer 2011 nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2003, S. 53) kategorisiert und strukturiert. Im nächsten Schritt werden wie in Punkt 5.3 angedeutet, die Einzelfälle zusammengefasst und es wird einerseits auf Differenzen, aber auch auf Gemeinsamkeiten eingegangen. In der dritten Phase wiederholt sich der erste Schritt, jedoch werden als Datenquelle die Interviews von 2012 herangezogen. Sind die Kernaussagen jener Interviews abermals in Kategorien zusammengefasst, folgt die vierte Phase, die Beschreibung von Veränderungsprozessen vor allem hinsichtlich des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens. Aber auch Probleme, Barrieren, Erfolge und Misserfolge sollen in diesen weiteren fünf Einzelfallbeschreibungen Platz finden. In der letzten Phase, werden

ähnlich wie in Phase zwei die Einzelfälle miteinander in Beziehung gebracht und fallspezifisch verglichen.

Wie oben schon erwähnt, ist es möglich die Filterung der Besonderheiten von den ausgewählten Einzelfällen anhand der strukturierten qualitativen Inhaltsanalyse genauer zu differenzieren. Einer der Vorteile, der die qualitative Inhaltsanalyse entgegengesetzt zu anderen Interpretationsverfahren verzeichnet, ist der, dass sie nach vorheriger Festlegung Schritt für Schritt in einzelne Interpretationsschritte zerlegt werden kann. Dieser Aspekt macht die Ausführung für andere nachvollziehbar, intersubjektiv überprüfbar und auf andere Gegenstände übertragbar (Mayring, 2003, S. 53). In Anlehnung an das Ablaufmodell der deduktiven qualitativen Inhaltsanalyse von Gläser-Zikuda (2008, S. 72), werden in Tabelle 8 alle jene Analyseschritte gezeigt, die abgesehen der eben beschriebenen fünf Phasen, die für diese Arbeit notwendig sind. Dabei wird deutlich, dass sich die strukturierte, in diesem Fall als deduktiv bezeichnete Inhaltsanalyse in ihrem Ablaufmodell den oben schon erwähnten Schritten der typologischen Analyse sehr ähnlich ist.

Tabelle 8: Ablaufmodell

1. Theorie und Fragestellung
2. Definition des Materials <ul style="list-style-type: none"> • Festlegung des Materials • Analyse der Entstehungssituation • Formale Charakteristika des Materials
3. Festlegung der Variablen auf theoretischer Grundlage
4. Definition der Ausprägungen pro Dimension auf Grundlage des Interviewmaterials <ul style="list-style-type: none"> • Sammlung von Ankerbeispielen • erste Formulierung von Kodierregeln zur Abgrenzung der Ausprägung
5. Probekodierung der Interviews
6. Revision von Kodierschema und Kodierleitfaden, falls notwendig.
7. Rekodierung der ersten drei Interviews nach dem überarbeiteten Kodierschema, falls notwendig
8. Analyse interindividueller Differenzen (Typenunterschiede)
9. Interpretation der Ergebnisse im Hinblick auf Theorie und Fragestellung

Quelle: Gläser-Zikuda, 2008, S. 72

Einige Punkte dieses Ablaufmodells wurden im Lauf der Arbeit schon beschrieben. Die themenrelevante *Theorie und Fragestellung* wurde in den ersten vier Kapiteln ausführlich dargelegt.

Mit der Beschreibung der Stichproben und der Definition der Einzelfälle aus Kapitel 5.3.1. ist die *Festlegung des Materials* abgeschlossen. Generell werden zur Analyse die transkribierten Interviews der jeweiligen Fälle (siehe Anhang), sowie die dazugehörigen Elternfragebögen als Datenmaterial zugelassen.

Die *Analyse der Entstehungssituation* umfasst nach Mayring (2003, S. 47) die Beschreibung jener Bedingungen, nach denen das Material erhoben wird. Dazu gehören der „emotionale und kognitive Handlungshintergrund der Verfasserin“, die Beschreibung der Zielgruppe mit all den in Kapitel zwei, drei und vier erwähnten Determinanten und Motiven, die „konkrete Entstehungssituation“ wie sie in 5.2.2 beschrieben wurde und der „sozio-kulturelle Hintergrund“. Nachdem es sich um eine Magisterarbeit handelt, wurde die gesamte Datenerhebung von der Verfasserin dieser Arbeit persönlich durchgeführt. Wie in der Einleitung schon erwähnt, konnte ich im Laufe des Studiums Erfahrungen in der Interviewführung sammeln, habe diese jedoch nie mit Kindern oder Jugendlichen durchgeführt. Meinen Zugang zu Kindern und Jugendlichen ist auf Grund vielfältiger Arbeitserfahrungen als Trainerin sehr offen und positiv. Ich habe kein Problem damit auf Kinder zuzugehen, sie zu begeistern oder mich von ihnen begeistern zu lassen. Erfahrung mit übergewichtigen oder adipösen Kindern habe ich wenig, da die meisten Kinder, die ich trainierte einen sportlichen Körperbau hatten. Wenn ich mich an meine eigene Kindheit zurückerinnere, war ich selber nie übergewichtig und hatte einen ständigen Bewegungsdrang. Einige meiner Schulfreunde und Freundinnen waren allerdings übergewichtig, vielleicht sogar adipös. Was meinen sozio-kulturellen Hintergrund angeht, so prägen mich als Städterin viele Eindrücke aus einer Kindheit in Wien. Die Wohnung meiner Familie lag im 14. Wiener Gemeindebezirk, dort teilte ich mir mit meinem älteren Bruder ein Zimmer. Unsere Lebensverhältnisse waren die einer durchschnittlichen Familie. Meine Eltern trennten sich als ich 18 Jahre alt war. Kurze Zeit danach zog ich in eine Wohnung im 14. Bezirk.

Die *Formale Charakteristika des Materials* ist durch die Erwähnung der Tonbandaufzeichnung und der Verwendung der angeführten Transkriptionsregeln belegt.

Mit der in Punkt drei und vier angesprochenen *Festlegung der Variablen* beginnt mit dem nächsten Unterkapitel die erste der in Abbildung 8 dargestellten „fünf Phasen der Datenanalyse“.

5.3.2.1. Kategorisierung und Strukturierung des Datenmaterials

Vor dem Hintergrund der in Kapitel drei und vier vorgelegten Theorie zur Verhaltensänderung und auf Basis des Interviewleitfadens, wird ein vorläufiges Kategorienschema erstellt und in Tabelle 9 dargestellt.

Nachdem die Interviews auf die angegebenen Kategorien überprüft worden waren, stellte sich heraus, dass die Kategorien 15 und 16 besser zu einer allgemeinen Ernährungskategorie umgeformt werden sollten, und sich die Angaben aus Kategorie 17 auch ganz gut zu Kategorie neun zuordnen ließe. Zusätzlich wurden noch weitere Kategorien aufgenommen. Diese sind in Tabelle 9 mit grauer Schattierung hervorgehoben. In einem weiteren Durchgang wurden mit Punkt 4 aus Tabelle 8, der *Definition der Ausprägungen pro Dimension auf Grundlage des Interviewmaterials* fortgefahren. Alle Aussagen, die mit einer dieser 31 Kategorien in Verbindung stehen wurden markiert und in einer Tabelle jeweils dem entsprechenden Kind und der jeweiligen Kategorie zugeordnet. Beispielhaft wird ein Auszug dieser Tabelle im Anhang angeführt. Anhand dieser Ankerbeispiele zeigt sich, dass bei einigen Kategorien eine weitere Unterteilung sinnvoll wäre. Auch diese sind in Tabelle 9 erkenntlich. So wurde etwa der positive Änderungsdruck in „allgemeiner Wunsch nach Veränderung“, „soziale Einflüsse durch Ereignisse“ und „Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen“ unterteilt. Die Kategorie Konsequenzerwartung wurde wie auch in der Literatur von Hack (2009, S. 118) erwähnt, in die Subkategorien „körperliche, soziale und selbstevaluativer Konsequenzerwartung“ unterteilt. Um bei der sportlichen Aktivität besser differenzieren zu können und einen gründlicheren Überblick zu bekommen, wurde diese Kategorie zusätzlich in „Freizeitsport mit Freunden und Familie“, „Schulsport“ und „Sport alleine“ unterteilt. Nachdem alle Interviews durchgearbeitet worden waren, wurden die Ankerbeispiele der jeweiligen Kinder zu den diversen Kategorien nochmals miteinander verglichen. Teilweise zeigte sich, dass manche Ankerbeispiele nicht eindeutig waren, oder diese sich einer anderen Kategorie besser zuordnen ließen. Nachdem alles ein letztes Mal umsortiert wurde, konnte mit der in Abbildung 9 dargestellten Phase zwei begonnen werden, die *„Beschreibung der Einzelfälle sowie deren Gemeinsamkeiten und Differenzen“*.

Tabelle 9: Kategorienschema

Nr.	Kategorienbezeichnung	Kategorienkriterien
K1	Positive Unterstützung	Angaben bezüglich positiver Unterstützung aus dem Umfeld.
K2	Negative Unterstützung	Angaben bezüglich Behinderung und Hemmung aus dem Umfeld
K3	Barrieren	Beschreibung von Hindernissen, Erschwernissen und Problemen bei der Umsetzung einer Verhaltensänderung
K4	Kompetenzerwartung	Die persönliche Einschätzung hinsichtlich Sport, Bewegung aber auch ganz allgemeinen Freizeitaktivitäten und Interessensgebieten.
K5	Positiver Änderungsdruck	Wunsch das eigene Verhalten (ernährungs- oder sportspezifisch) zu ändern, das Körpergewicht zu reduzieren, Problembewusstsein hinsichtlich des Übergewichtes
	Soziale Einflüsse durch das Umfeld	Hänseleien und ähnliches
	Unzufriedenheit mit dem Aussehen	Angaben über die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper
K6	Körperliche und sportliche Konsequenzerwartung	Vorstellungen von Konsequenzen, die durch einen schlankeren Körper ausgelöst werden. Erwartungen an Sport und Bewegung, die Einfluss auf den Körper oder auf das Bewegungsverhalten selbst nehmen.
	Soziale Konsequenzerwartung	Vorstellungen von Konsequenzen, die durch einen schlankeren Körper ausgelöst werden. Erwartungen an den Sport und die Bewegung, die Einfluss auf die soziale Komponente nehmen.
	Selbstevaluative Konsequenzerwartung	Vorstellungen von Konsequenzen, die durch einen schlankeren Körper ausgelöst werden. Erwartungen die das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden steigern.
K7	Kontrollgefühl	Möglichkeiten der selbstständigen Handlungsfähigkeit, Entscheidungsfreiheit, Handlungsfreiheit, Zeitressourcen
K8	Sport ist positiv	Positive Gedanken, Gefühle und Erlebnisse im Zusammenhang mit Sport und Bewegung, Erfolge
K9	Sport ist negativ	Negative Gedanken, Gefühle und Erlebnisse im Zusammenhang mit Sport und Bewegung, Misserfolge, Angst
K10	Positive soziale Kontakte	Angaben über Freundschaften, berichtet positiv über Aktivitäten mit anderen Menschen
K11	Negative soziale Kontakte	Spricht von negativen Erlebnissen mit Schulkollegen, Nachbarn oder anderen Menschen
K12	Nachmittagsbetreuung	Angaben bezüglich Nachmittagsunterricht der abseits des regulären Schulbetriebes besucht wird
K13	Computerspielen	Angaben bezüglich Computerspielens
K14	Fernsehen	Angaben bezüglich Fernsehschauens
K15	Gesundes Frühstück	Nimmt sich in der Früh Zeit für ein Frühstück welches Getränk und Speise beinhaltet
K16	Schnelles Frühstück	Berichte von Frühstück am Weg oder einem schnellen Getränk zwischen aufstehen und Schulweg
K17	Keine Lust auf Sport	Berichtet über negative Lustgefühle bezüglich Sporttreiben

K18	Faulenzen	Berichtet von ausruhen, faulzen, schlafen und rumliegen
K19	Freizeitsport mit Freunden und Familie	Berichtet von sportlicher Aktivität gemeinsam mit Freunden oder Familie
	Schulsport	Informationen über den Sportunterricht in der Schule
	Sport alleine	Angaben über Sport, der alleine durchgeführt wird
K20	Negativer Änderungsdruck	Informationen von nicht vorhandenem Änderungsdruck, geäußert durch Angaben von Zufriedenheit und Sorglosigkeit bezüglich des eigenen Körpers und der aktuellen Gewohnheiten.
K21	Positives Körperbild	Positive Gedanken und Gefühle über den eigenen Körper, das Aussehen und das eigene Wohlbefinden.
K22	Negatives Körperbild	Negative Gedanken und Gefühle über den eigenen Körper, das Aussehen und das eigene Wohlbefinden.
K23	Ernährung	Alle Angaben über Essgewohnheiten. Informationen über Frühstück, Jause, Mittagessen, Abendessen und Naschereien.
K24	Früher	Informationen aus der Vergangenheit, Vergleiche zwischen „damals“ und „jetzt“ .
K25	Für mich bedeutet Sport und Bewegung...	Die Antworten der sieben Sätze, welche die Kinder im Zuge des Interviews beantworten sollen.
K26	Sportunterricht in der Schule ist...	Die Antworten der sieben Sätze, welche die Kinder im Zuge des Interviews beantworten sollen.
K27	Am meisten freue ich mich im Sportunterricht, wenn...	Die Antworten der sieben Sätze, welche die Kinder im Zuge des Interviews beantworten sollen.
K28	Nach einer Sporeinheit fühle ich mich...	Die Antworten der sieben Sätze, welche die Kinder im Zuge des Interviews beantworten sollen.
K29	Sport und Bewegung machen mich...	Die Antworten der sieben Sätze, welche die Kinder im Zuge des Interviews beantworten sollen.
K30	Mein Lieblingssport ist...	Die Antworten der sieben Sätze, welche die Kinder im Zuge des Interviews beantworten sollen.
K31	Dieser Sport macht mir am meisten Spaß, weil...	Die Antworten der sieben Sätze, welche die Kinder im Zuge des Interviews beantworten sollen.

5.3.2.2. Beschreibung der Einzelfälle - Gemeinsamkeiten und Differenzen

Es werden nun alle fünf Fälle kurz vorgestellt. Zu Beginn werden jeweils die Angaben der Eltern offengelegt, die stichwortartig schon aus Tabelle 7 bekannt sind. Danach folgt ein Überblick über jene Informationen, die zu den einzelnen Kategorien aus den Interviews herausgefilterten werden konnten. Zitate der Kinder werden in Form von ausgewählten Ankerbeispielen dem Text eingefügt. Nachdem alle Einzelfälle kurz beschreiben wurden, folgt eine Gegenüberstellung. Dabei werden Besonderheiten, Gemeinsamkeiten und Differenzen herausgearbeitet.

W2

Bei W2 handelt es sich um ein zehn Jahre altes Mädchen, welches von ihrer Mutter alleine erzogen wird. Die Mutter ist berufstätig, aus diesem Grund besucht W2 nach der Schule den Hort. W2 wohnt mit ihrer Mutter gemeinsam in einer Wohnung in 1050 Wien, ihren Vater sieht sie einmal im Jahr. Nach Angaben der Mutter besteht das Übergewicht seit zwei Jahren, das Kind nimmt kontinuierlich an Gewicht zu. Von der Mutter werden Schwimmen, Malen und Musik als Hobbies ihres Kindes angegeben. Die Wochenenden werden mit Schwimmen, Faulenzen, Fernsehen und Spielen verbracht. Im Winter verbringt W2 durchschnittlich eine Stunde und im Sommer zwei Stunden im Freien. Täglich werden zwei Stunden vor dem Fernseher und zwei Stunden mit PC oder Videospiele angegeben. Zum Zeitpunkt des ersten Interviews besucht W2 die 4. Klasse Volksschule.

W2 ist jeden Tag bis 16:00 in der Schule, außer an Freitagen, da geht sie um 15:00 nach Hause. Daheim wartet sie auf ihre Mutter und spielt währenddessen Computer. Wenn ihre Mutter zwischen 17:00 und 19:00 heimkommt, kocht sie ihrer Tochter ein Abendessen. Danach wechseln sie sich mit dem Computerspielen ab. W2 sagt: „Danach spiele ich dann noch immer Computer. Und dann gehe ich immer zu spät schlafen“ (Z.40). „Meine späteste Uhrzeit war sogar schon mal 0:00 oder sogar 1:00. Sonst gehe ich immer so um 23:00 ins Bett“ (Z.45).

Aus dem Interview mit W2 lässt sich kaum positive Unterstützung durch die Mutter oder das restliche Umfeld erkennen. Im Gegenteil, sorgt die Mutter durch ihre Unlust am Wochenende etwas Aktives zu machen und auch einmal aus der Wohnung raus zu gehen dafür, dass ihre Tochter auch daheim bleibt. So erzählt sie: „Naja, weil meine Mama will eigentlich auch nicht raus gehen“ (Z.134), „Dann bin ich immer alleine. Dann mach ich eigentlich keinen Sport, sondern sitzt nur rum, oder steh nur rum“ (Z.136). Allerdings hat die Mutter das Kind auf die Idee gebracht, das Diätcamp zu besuchen.

W2 ist sich ihrem Problem mit dem Übergewicht, aber vor allem dem Problem mit dem Computer bewusst: „Jedenfalls sitze ich dauernd am Computer und das ist ein großes Problem“ (Z.81). „Ja, es ist für mich ziemlich wichtig und für meine Mutter ist es auch wichtig. Wir wollen beide abnehmen“ (Z.110).

Während des ganzen Interviews erzählt sie mir kaum etwas von Sport. Sie besucht zwar den Sportunterricht in der Schule, aber in ihrer Freizeit beschäftigt sie hauptsächlich der Computer. W2 meint zu dieser aufgedeckten Tatsache: „Aber das muss ich mir auch abgewöhnen“ (Z.48). Die einzige sportliche Aktivität von der W2 erzählt sei das Nintendo Wii spielen, das sie manchmal mache. „Ich habe eine Wii, ich könnte das spielen, aber ich

habe nie Lust auf das. Naja eigentlich schon Lust, aber ich will mit meinen Freunden chatten" (Z.52). Hinsichtlich des Themas Sport sagt sie auch:

„Ja ich hab nie, ich find das ein bisschen doof, weil ich hab nie richtig Lust auf Sport, oder so etwas zu machen. Ich will eigentlich nur sitzen und schlafen, weil auch in der Schule es immer anstrengend ist" (Z.123). „Sport das mag ich auch aber ich mag es nicht ganz so sehr, ich musste mal eine ganze Woche zu Hause sein, weil ich mir wegen einem Sportdings den Rücken verrenkt habe und mich nicht mehr bewegen konnte" (Z.76).

Bei der Frage, was sie an den Wochenenden so treibt, deckt sich ihre Antwort mit den Angaben der Mutter. „Tun uns zu meiner Mutter ins Bett kuscheln und schlafen ein bisschen“ (Z.87). Sieht man sich das Umfeld von W2 an, so findet man neben der Mutter und den Schulkollegen und Schulkolleginnen keine weiteren sozialen Kontakte. W2 berichtet zwar von einer besten Freundin, mit der sie in der Schule immer spielt, sagt aber auch, dass sie diese an den Nachmittagen oder Wochenenden nie trifft. „Sie hat am Wochenende immer schon etwas vor, das ist etwas kompliziert, naja. Und nach der Schule, da kann ich sie irgendwie auch nicht einladen, das ist eben irgendwie komisch. Naja“ (Z.57).“

Von der Schule erzählt sie: „Ich werde in der Schule von allen immer gemein behandelt, obwohl ich nicht mal so dick bin“ (Z.143). Bei der Frage, was sie täglich am liebsten macht, antwortet sie: „Mit meiner Freundin Claudia spielen und hoffen, dass es ein gutes Essen gibt“ (Z.70). Ihr Mittagessen beschreibt sie so: „Da gibt es ein Mittagessen, das kostet natürlich auch immer etwas. Da gibt es meistens solche gekochten Sachen, die werden dann kalt gestellt und dann wieder warm gemacht“ (Z.65).

Abends kocht ihre Mutter. W2 beschreibt: „Manchmal kocht sie Wiener Schnitzel aber sie kocht auch manchmal etwas Gesundes, das ist verschieden“ (Z.62). W2 frühstückt nicht. „Nein, ich muss mich immer so beeilen, dass ich nur Zeit habe manchmal einen Kakao zu trinken“ (Z.33), gibt sie zu verstehen. In diesem Zusammenhang erwähnt sie auch, dass sie meistens verschlafe, weil sie in der Früh immer sehr müde sei. Während der Computerspiele esse sie zwischendurch schon ab und zu etwas, aber oft auch Obst. Bei den 7 Fragen über Sport und Bewegung, zeigt sich, dass sie offensichtlich schon auch Spaß an Sport hat. Am liebsten trainierte sie mit ihrer Schulklasse den Hindernislauf für UGHOCHI. Manchmal sei der Sportunterricht aber auch ein bisschen eigenartig, weil sie nach eigenen Angaben manchmal nichts kapiert. Sport und Bewegung mache sie aber fröhlich und nach einer Sporteinheit fühle sie sich munter.

Besonders ist, dass W2 viele virtuelle Freunde hat. Sie sagt: „Währenddessen spiele ich R2 am Computer und tue mit meinen Freunden auf R2 chatten, weil da habe ich schon

viele Freunde gefunden“ (Z.22). Wie sie auch beschreibt, binden sie diese Freunde sehr an den Computer.

Auf der siebenstufigen Skala von Collins (1991) ordnet sich das Mädchen in der Mitte, daher Stufe Vier zu, und hat den Wunsch eines Körpers zwischen Stufe zwei und drei. Mit einem BMI von 27,86 und einem Alter von zehn Jahren liegt sie weit über der 97. Perzentile.

W3

Der zweite Einzelfall der hier beschrieben wird ist W3, ein Mädchen im Alter von elf Jahren. Sie wohnt gemeinsam mit ihrer leiblichen Mutter, ihrem Stiefvater und ihrer zweijährigen Halbschwester in einem Haus mit Garten in Oberösterreich. Laut der Angaben der Mutter hat das Übergewicht mit der Scheidung vor vier Jahren begonnen. Als Gründe werden sehr ungünstige Essgewohnheiten, Frust und Probleme angeführt. Zum Zeitpunkt des ersten Interviews besucht W3 die erste Klasse des Gymnasiums. Die Wochenenden werden im Familienkreis verbracht. Als Hobbies ihrer Tochter sind der Mutter Waveboarden und Trampolinspringen bekannt. Täglich werden zwei Stunden vor dem Fernseher und eine Stunde mit PC oder Videospielel verzeichnet. Im Sommer ist die Tochter ca. ein Stunden im Freien, im Winter hingegen nur eine halbe Stunde.

Wenn W3 so gegen 14:00 mit dem Bus von der Schule nach Hause kommt, gibt es erst einmal Mittagessen. „Dann gehe ich eigentlich kurz raus, damit ich von der Schule das ganze Zeug weg habe, mit meiner kleinen Schwester spazieren gehen oder so“ (Z.30).

Danach macht sie Hausübung und

„dann gehe ich etwas raus und ich tue Trampolinspringen oder Waveboarden. Oder es kommen Freundinnen zu mir, oder ich zu ihnen und dann, was tue ich dann, .. dann esse ich vielleicht eine kleine Nachspeise oder irgendetwas, meistens ein Stück Schokolade oder so, dann gehe ich ins Bett, so gegen 21:00 oder 21:30“ (Z.10).

Das soziale Umfeld dieses Mädchens ist recht stark ausgeprägt. Die Mutter und die Schwester werden immer wieder erwähnt. Sie hat ein Trampolin und ein Waveboard bekommen, welches ihr große Freude bereitet und womit sie viel Zeit verbringt. Zusätzlich hat sie einige weitere Möglichkeiten ihre Freizeit zu gestalten.

„Dann habe ich ein normales Skateboard, ein Rad (,) eine Springschnur, da tue ich auch manchmal in meinem Zimmer springen. Wenn ich nicht raus gehen kann weil es regnet oder so. Oder ich tue tanzen, das tue ich auch sehr gerne, dann schalte ich auf meinem Handy die Musik ein und tanze“ (Z.273).

Bei schönem Wetter nützt sie den Garten, wo auch das Trampolin steht. „Ja man muss nur über eine kleine Straße gehen, es gehört eigentlich eh alles uns“ (Z.265). „Wir haben

so einen Berg bei unserem Haus, da tu ich auch immer Schlittenfahren und so etwas“ (Z.34).

Sie organisiert sich an freien Nachmittagen und auch an Wochenenden mit ihren Freundinnen und unternimmt etwas. „Entweder es kommen auch Freundinnen und wir gehen oft Eislaufen oder ja, dass wieder mal wer kommt“ (Z.229). „Entweder ich treffe Freundinnen, oder ich gehe Radfahren mit ihnen, dass wir eine große Radtour oder so machen“ (Z.223).

W3 hatte auch damals, als sie noch mit ihrer Mutter alleine in einem Wohnblock gelebt hatte, ein gutes soziales Netzwerk. „Ja, aber wenn ich gehen wollte oder wenn ich Angst hatte, dann bin ich immer zu meinen Nachbarn gegangen“ (Z.75).

„Weil die haben auch Kinder, der geht in die 4. Klasse Volksschule und kommt jetzt in die Hauptschule, und zu denen konnte ich auch immer gehen“ (Z.78). „Früher sind wir halt immer raus gegangen und haben Fangen gespielt, oder ich habe mit meine Hasen gespielt, weil ich auch zwei Hasen daheim habe. und ja“ (Z.83).

Sport hat das Mädchen immer schon ein bisschen gemacht, aber seit sie das Trampolin hat, meint sie, macht sie weit mehr. Sie erzählt: „Meistens tue ich jeden Tag so eine halbe, dreiviertel Stunde Waveboarden; und manchmal etwas weniger oder gar nicht, dafür tue ich dann Trampolinspringen. Das wechselt sich eigentlich ab. Aber ich mache eigentlich jeden Tag Sport“ (Z.208).

Auch in der Schule erlebt sie nach ihren Angaben ein hartes Training. Ihre Einstellung zum Sport ist sehr positiv. Obwohl sie sich beim Trampolinspringen schon etwas stärker verletzt hat, macht sie Sport glücklich. Sie sagt: „Da kann ich endlich ich selbst sein, es schaut mir keiner zu und ja.“ (Z.297) Für sie hat Sport auch einen guten Effekt auf das Abnehmen. So erklärt sie: „Da habe ich in 3-4 Wochen schon fünf Kilo abgenommen. Weil da fährst du die ganze Zeit so hin und her. Das ist auch für die Oberschenkel ganz gut, und von den Waden her. Ja und das gefällt mir auch recht gut“ (Z.128).

Auf die Frage, was sie bezüglich des Abnehmens an ihrem Lebensstil noch ändern könne, spricht sie Süßigkeiten an, die sie immer wieder zu sich nehme und die Portionen die sie reduzieren könne. W3 wurde in der Schule auch immer wieder gehänselt, das störe sie an ihrem Übergewicht am meisten. Außerdem ist sie der Meinung, wenn ihr Körper dem mittleren Mädchen auf der Skala von Collin (1991) gleichen würde, dann wären viele netter zu ihr. Für sie persönlich sieht sie den Vorteil, dass sie sich dann anders und gemütlicher mit kurzen Hosen kleiden könne, und ihr vielleicht auch die langen Haare wieder passen würden, die sie eigentlich gerne wieder hätte.

In den ersten Monaten des Schulbeginnes habe sie noch etwas öfter ferngesehen, „jetzt ist es eigentlich nicht so viel“ (Z.60). Vom Computerspielen erzählt sie mir gar nichts, was

ihre Ernährungsgewohnheiten angeht, sind kaum Auffälligkeiten zu erkennen. Morgens gäbe es für sie ein Marmeladebrot ohne Butter, weil sie die nicht möge. In der Schule kauft sie sich oft eine Jause beim Bäcker. „Meistens kaufe ich mir dort ein Vollkornstangerl oder einen Kornspitz, wie wir es nennen. Oder es gibt auch was Süßes, auch Pizzaweckerl gibt es" (Z.18). Süßes möge sie sehr gerne, davon hätte sie nach eigenen Angaben als kleines Kind viel zu viel gegessen. Sie erinnert sich: „Und Papa hat dort mal als Keyboarder gespielt und war fast nie daheim, und da hat die Mama eigentlich nicht so viel gekocht, und dann habe ich schon als Kleine recht viel Süßes gegessen“ (Z.157).

Als Hindernis für ihr Vorhaben weiterhin abzunehmen, gibt sie ihre Tante an, die ihr immer riesengroße Nikolaussäcke schenke. Sie beschreibt auch die Situation, in der ihr total viel Kuchen zugeschoben werden würde, den sie dann essen müsse. Mit ihren elf Jahren und einem BMI von 25,63 liegt W3 ganz knapp über der 97. Perzentile. Ihre Selbsteinschätzung auf der Skala nach Collin (1991) ist relativ realistisch. Sie sieht sich auf Stufe fünf und wünscht sich auf Stufe vier.

W7

W7 ist mit zwölf Jahren das älteste Kind von allen Einzelfällen. Der Elternfragebogen bringt hervor, dass sie seit acht Jahren übergewichtig ist und, dass das Gewicht in dieser Zeit kontinuierlich angestiegen ist. Das Kind war früher wegen ADHS in Therapie. Die Tochter verbringt täglich durchschnittlich vier Stunden vor dem PC und weitere vier Stunden vor dem Fernseher. Im Winter ist sie täglich ca. eine Stunde draußen und im Sommer fünf. An den Wochenenden ist sie viel unterwegs, meistens draußen, und alle 14 Tage unternimmt sie etwas mit ihrem Vater.

Die Eltern von W7 sind geschieden, sie wohnt mit ihrer Mutter, der fünfjährigen Halbschwester, der 21 jährigen Schwester und dem Stiefvater gemeinsam in einer Wohnung in Oberösterreich gleich gegenüber von einem Schwimmbad und Tennisplätzen. Sie fahre mit dem Bus in die Schule und käme jeden Tag ca. gegen 14:00 nach Haus, bekomme dann ein Mittagessen und mache anschließend ihre Hausübung.

„Wenn die Hausübung fertig ist und es schön ist, darf ich vielleicht ins Freibad rüber gehen, oder wir fahren zu meiner Oma und dann am Nachmittag tue ich spielen, zum Beispiel mit meinen Freundinnen oder ich gehe zu meinen Freundinnen oder das Wetter schlecht ist, tue ich etwas Fernsehen oder spiele mit meiner Mama etwas. Um 20:30 oder so gehe ich dann ins Bett“ (Z.8).

Dadurch, dass W7 zwei Jahre in der selben Stadt gewohnt hat, wo sie nun zur Schule geht, kenne sie auch von dort viele Leute, wie auch ihre beste Freundin Stefani, die sie

seit ihrer Geburt kennt. „Wenn ich bei meiner Freundin bin, dann gehen wir meistens in die Stadt und kaufen uns etwas zum Trinken“ (Z.65). Die Antwort auf die Frage, was ihr Sport persönlich bedeutet ist zweigeteilt. „Also eigentlich mitten drin. Es ist nicht so, dass ich es voll machen will, weil es mir voll taugt, aber es ist auch nicht so, dass es mir gar nicht gefällt Es ist so, ja, es freut mich jetzt, und dann mache ich auch Sport und das ist so ca. jeden zweiten Tag, oder sogar jeden Tag“ (Z.210).

Dazu zählt sie das tägliche Radfahren, „da fahre ich eine Runde zum Markt und fahr wieder zurück“ (Z.217). Sie gehe auch jeden zweiten oder dritten Tag Tennis spielen und spiele jeden Donnerstag zwei Stunden Fußball. So erzählt sie: „Dann rede ich mich zum Beispiel mit meiner Freundin zusammen, und die sagt dann: „Ja an dem Tag passt es!“ und wenn es dann für mich auch passt, dann gehen wir auf den Tennisplatz“ (Z.120).

Manchmal benütze sie den Hometrainer ihrer älteren Schwester, und in der Turnhalle von der Ortschaft in der sie wohnt, gäbe es Veranstaltungen wie etwa Zumba, die besuche sie auch immer wieder. An den Wochenenden, die sie mit ihrem Vater verbringt, würden sie meistens gemeinsam irgendwo hin wandern und Steine sammeln. Sport und Bewegung bedeute für sie Spaß und gute Laune. Nach Sporteinheiten fühle sie sich „eigentlich glücklich“ (Z.291). Sie erzählt: „Also wenn ich traurig bin z.B., oder wenn ich mal einen schlechten Tag habe, dann mache ich Sport und dann geht es mir halt viel besser“ (Z.293).

In den zwei Doppelstunden Schulsport werden oft auch Übungen gemacht, die für W7 anstrengend und schwer seien. Diesbezüglich erwähnt sie das Schwingen auf den Ringen. In ihrem Körper fühle sie sich unwohl, weil sie, so sagt sie, eigentlich wirklich recht dick sei. Auf der Skala nach Collin (1991) sieht sie sich selbst bei fünfeinhalb von sieben und würde sich wünschen, einen Körper wie das vierte Mädchen dieser Skala zu haben. „Also ich möchte das, weil sie immer in der Schule gehänselt haben und sie haben gesagt ich kann eh nicht abnehmen und so“ (Z.156), gibt sie als Grund für diesen Wunsch an. „Ich könnte dann sagen, dass ich es geschafft habe und, dass sie mich jetzt nichtmehr hänseln müssen“ (Z.157). Außerdem ist es W7 wichtig gut gekleidet zu sein, auch das stellt sie sich mit einem schlankeren Körper leichter vor.

„Ich weiß nicht vielleicht, dass ich nicht wieder in jedes Geschäft rennen muss um mir Sachen zu kaufen die passen. Und jedes zweite hat meine Größe nicht. Dass ich in jedem Geschäft Sachen finde, die mir passen und die mir gefallen und die dann auch kaufen kann“ (Z.145).

Das Abnehmen hat W7 schon probiert, aber alleine falle es ihr viel schwieriger. Sie ist sich unsicher, aber glaubt, dass sie Ernährung und Bewegung ändern solle. Die Mutter hat gesagt, sie wolle unbedingt die Rezepte vom Camp bekommen, damit sie dann

gemeinsam diese Speisen kochen könnten. Auch ihre Stiefmutter hat danach gefragt. W7 liegt mit ihren zwölf Jahren und einem BMI von 27,58, wie alle anderen Einzelfälle, über der 97. Perzentile.

M1

M1 ist ein Bub mit zwölf Jahren. Er lebt seit zwei Jahren in einer Wohngemeinschaft der MA11, seit diesem Zeitpunkt hat er nach mütterlichen Angaben auch Übergewicht. Geschwister hat er keine. Derzeit ist er wegen Enuresisnocturna (Bettnässen) in Therapie. Außerdem bekommt er ergotherapeutische Behandlung um seine Feinmotorik zu verbessern. Als Grund für das Übergewicht ihres Kindes kreuzt die Mutter die sehr ungünstigen Essgewohnheiten und eine etwas falsche Ernährung an. Als sonstige Gründe nennt sie teilweise psychische Probleme. Als Hobbies nennt sie Lesen, Schwimmen und Kochen. An den Wochenenden werden Museen und Kinos besucht und Ausflüge gemacht. Eislaufen und Schwimmen gehört auch zu den Wochenendbeschäftigungen. Bezüglich der täglichen Fernseh- und PC-Zeiten oder auch Informationen zu Stunden die im Freien verbracht werden, könne sie keine Auskunft geben, da sie ihren Sohn nur jedes dritte Wochenende sehe. Die anderen zwei Wochenenden sei er beim Vater und bei der Großmutter.

M1 steht morgens auf, zieht sich an, geht frühstücken, duscht sich und fährt dann in die Hauptschule, wo er die erste Klasse besucht. Dort hat er Unterricht und bekommt auch ein Mittagessen. „Dann habe ich bis 16:00 Hort“ (Z.12), „Da mach ich, in der Hortzeit mach ich Hausübung, dann spielen wir, manchmal spielen auch die Betreuer mit uns“ (Z.42). Zurück in der Wohngemeinschaft esse er dann zu Abend. „Je nachdem, ob es schön ist, gehen wir dann noch hinaus, oder weiß nicht, ja gehen raus. Und wenn es nicht so schön ist, dann bleibe ich daheim und wir schauen uns einen Film an“ (Z.13). Auf die Frage mit wem er hinaus gehe und was er dort so mache antwortet er: „Einfach nur raus gehen, etwas um die Häuser gehen“ (Z.20). „Dass ich dann die (räusper) Arschlöcher aus der WG los bin“ (Z.24). Er berichtet davon, dass er in der WG keinen Frieden bekomme, und dass ihn die Leute dort beleidigen, belästigen, beschimpfen und zuschlagen. Über Freunde spricht M1 gar nicht, und über Aktivitäten und Sport nur wenig. Für ihn sei Sport und Bewegung nicht das Selbe.

„Sport bedeutet für mich: tu weiter, tu weiter du fett (..), (...) du kannst das nicht, zur Strafe musst du noch mehr Sport machen. (Z.135)“ „Bewegung bedeutet: ja gut, du machst das toll, mach weiter so, wenn du es heute so gut machst, machst du es morgen vielleicht noch besser“ (Z.138) „Bewegung verändert mein Dasein in Richtung, macht mich müde. Sport macht mich grantig, also Sport wie ich ihn bezeichne“ (Z. 151).

Der Sportunterricht in der Schule gefalle ihm gut. Am liebsten spiele er Spiele wie „Wer hat Angst vom schwarzen Mann“. Sein Lieblingssport ist Eislaufen und Skifahren. Daran gefalle ihm besonders, „dass man sich anstrengen muss, aber nicht zu sehr. Es macht Spaß, es hat einen gewissen Reiz, ist anstrengend und schwierig, aber trotzdem macht es Spaß" (Z160).

M1 empfindet sich selber nicht als übergewichtig, auf der Skala nach Collin (1991) ordnet er seinen Körper in der Mitte beim vierten Kind ein, und wünscht sich, so wie das zweite Kind auszusehen. Er sagt: „Ja, bisserl habe ich schon, aber nicht unbedingt übergewichtig" (Z.87). Bei dem Gedanken, was anders wäre, wenn er jenes zweite Männchen verkörper würde, spricht er einerseits die Beschimpfungen wie etwa „Fettsack“ an, und ergänzt diese um den Gedanken, dass er sich dann vielleicht etwas mehr bewegen würde. Im Gespräch über Barrieren und Probleme sagte er auch: „Bei mir ist das Problem, mir geht viel zu schnell die Puste aus, und ich bekomme das nicht weg, weil mir viel zu schnell die Puste ausgeht" (Z.102). Sein größtes Problem sei aber das „Durchhalten“. Er meint, er bräuchte etwas, das ihn positiv zum Weitermachen inspiriere. Anzeichen von Unterstützungen, die er aus seinem Umfeld bekommt, zeigen sich durch das Interview nicht. Auf das Camp haben ihn seinen WG-Betreuer geschickt. M1 hat einen BMI von 26,71 und liegt mit seinem Alter deutlich über der 97. Perzentile.

M2

Dieser Bub ist zehn Jahre alt, und lebt mit einem jüngeren und älteren Bruder und seiner Mutter gemeinsam in einem Haus in Niederösterreich. Die Mutter hat einen Lebensgefährten, dieser lebt aber in der Steiermark. M2 ist nach Angaben der Mutter seit der Geburt übergewichtig. Zum Zeitpunkt des ersten Interviews geht er in die vierte Klasse Volksschule. Die Mutter ist der Ansicht, dass das überflüssige Gewicht ihres Sohnes zum größten Teil erblich bedingt ist. Ernährung und Sport machen nur „etwas“ aus. M2 sieht am Tag durchschnittlich zwei Stunden fern, mit dem Computer spielt er gar nicht. Im Winter verbringt er zwei Stunden im Freien, im Sommer drei bis vier. Seine Hobbies sind Musik, Fußball und Schwimmen. So werden zum Teil auch die Wochenenden verbracht, die Mutter gibt Schwimmen, Sport, Besuche bei Bekannten und den Bauernhof ihres Lebensgefährten als Wochenendbeschäftigung an.

M2 wird jeden Morgen von seiner Mutter in die Schule geführt. Zum Frühstück gibt es einen Kakao. Nach der Schule geht er zu Fuß heim, das dauert ca. 40 Minuten. Zu Hause gibt es dann ein Mittagessen, und danach macht er seine Hausaufgabe. Das Haus, in dem er wohnt, ist von einem Garten umgeben, in welchem ein Trampolin steht. Wenn er

an einen ganz normalen Tag denkt, dann ist Trampolinspringen die Beschäftigung, die ihm am meisten Spaß macht, obwohl er sich dabei schon verletzt hat. „Da habe ich mir eh schon einmal weh getan, das haben sie nähen müssen. Da bin ich aus dem Trampolin heraus geflogen, und dann hatte ich eine Wunde" (Z.56).

Bezüglich des Freundeskreises meint er, dass er auf Grund des Schulwechsels, der im kommenden September ansteht, diese Freunde nicht mehr so viel sieht. Die Wochenenden und Ferien verbringt er mit seiner Familie. „Wenn Ferien sind, fährt meine Mama mit mir und meinen zwei Brüdern zu meinem neuen Papa" (Z.10). „Manchmal fährt meine Mama mit uns auf den See, oder sie fährt mit uns in ein anderes Land, oder wir fahren zur Mama ihren neuen Freund zu seinem Bauernhof" (Z.41).

Dort steht er zeitig auf um die Tiere zu füttern. Sport und Bewegung machen ihn fröhlich und bedeuten ihm sehr viel. „Sport macht nämlich meistens ein paar Spiele sehr viel Spaß und man nimmt auch gleich viel ab“ (Z.96). Mit den Spielen meint er vor allem Ballspiele wie etwa „Abschießen“. Als Lieblingssport gibt er Fußball an, denn: „Bei Turnieren bekommt man meistens einen Preis und im Fußball kannst du deine Wut heraus lassen“ (Z.121). Im Sportunterricht werden auch manchmal Sachen gemacht, die er nicht so gut kann: „Solche mit den Ringen, wo man sich so weiterhanteln muss“ (Z.102). „Naja ich probier es eben, und manchmal geht es dann eh ein bisschen. Gut kann ich es nicht, aber es geht irgendwie so“ (Z.104).

Auf der Skala von Collin (1991) schätzt er sich selber auf Stufe fünf von sieben ein. Gerne hätte er den Körper des Buben auf Stufe drei. Wenn er so dünn wäre, könne er sich wahrscheinlich leichter bewegen, meint er. Auf die Frage, ob er sich sonst noch andere Vorteile erwarten würde, antwortet er: „Beim Turnen vielleicht schon, aber sonst vielen Sachen auch nicht" (Z.76). Auf das Camp ist er gefahren, weil er: „nur ein paar Kilo abnehmen aber sonst nichts“ (Z.61). Nach dem Camp wolle er zuhause eigentlich nichts verändern. Er meint, er könnte vielleicht noch länger Trampolin hüpfen, oder etwas öfter um das Haus laufen. Dabei wäre aber die Zeit zu knapp, da er „immer irgendwo hin muss z. B., in die Musikstunde.", Z.85 Fernsehen tut er nach eigenen Angaben nur ein bisschen. M2 hat einen BMI von 29,45 und liegt mit seinem Alter sehr weit über der 97. Perzentile.

Zusammenfassung der Gemeinsamkeiten und Differenzen

Gemeinsamkeiten und Differenzen bezüglich der laut Theorie relevanten Themenbereiche werden in einer Komparationstabelle (Tabelle 10) zusammengefasst. „Dabei werden bereits Übereinstimmungen beachtet, die mindestens bei zwei Personen einer Gruppe in Erscheinung getreten sind“ (1990, Jüttemann, S. 38). Die Kategorien aus Tabelle 9 wurden in Anbetracht der Verhaltensänderungsmodelle und der Motive zum Sporttreiben zu Überbegriffen zusammengefasst. Unter jedem Begriff steht, aus welchen Kategorien sich dieser zusammensetzt.

Tabelle 10: Komparationstabelle

Kategorienüberbegriffe	W2	W3	W7	M1	M2
Einstellung zu Sport K:25,26,27,28,29,30,31,	Sport macht Spaß, hat aber nie Lust Sport zu machen	Sport macht Spaß, sieht Sport als Ausgleich	Ist sich unsicher, aber eigentlich macht Sport Spaß	Macht gerne Bewegung, hasst Drill	Sport macht Spaß
Subjektive Norm K:1,2,10,11	Freunde sind nur virtuell via Computer vorhanden, die Mutter ist sehr inaktiv	Hat viele Freundinnen und unternimmt viel mit der Familie, die Mutter ist bemüht	Hat viele Freundinnen, die Mutter ist bemüht	Hat keine Freunde, die WG nervt ihn, sieht Eltern nur am Wochenende	Hat keine Freunde, unternimmt viel mit seiner Familie
Wahrgenommene Handlungskontrolle K:1,7	PC hat die Kontrolle über das Mädchen	Hat viele Möglichkeiten aktiv zu sein und nützt diese auch begeistert	Hat viele Möglichkeiten, nützt sie weniger begeistert	Hat wenig Möglichkeiten, flüchtet vor WG	Hat viele Möglichkeiten aber wenig Zeit
Änderungsdruck K:5,20	Stark ausgeprägt hat ein hohes Problembewusstsein	Nicht stark ausgeprägt, die Hänseleien sind schon besser geworden	Stark ausgeprägt, möchte es beweisen und sich schöner kleiden	Kaum vorhanden	Kaum vorhanden
Konsequenzerwartung K:6	Hat keine Vorstellungen bezüglich Konsequenzen, die Sport, Bewegung oder einem schlanker Körper auslösen	Gesundheitlicher, optischer und sozialer Gedanke: Durch Sport kräftigt man die Muskulatur.	Sozialer und optischer Gedanke: Durch Sport nimmt man ab.	Sozialer Gedanke. Würde sich, wenn schlanker, vielleicht mehr bewegen.	Würde sich, wenn schlanker, vielleicht leichter bewegen. Durch Sport nimmt man ab.
Hindernisse K:2,3	Der PC und die Unlust auf Sport, soziale Unterstützung	Soziales Umfeld hindert die gesunde Ernährung etwas	Alleine abnehmen fällt ihr schwer	Braucht eine Inspiration, die Puste geht aus	Zeit
Handlungsergebnisse K:4,6,8,9,10,11,19	Macht Sport nur in der Schule. Seit einer Verletzung ist sie ängstlich	Macht immer schon sehr viel Sport, schon als sie klein war. Trotz Verletzung aktiv	Macht auch in der Freizeit Bewegung	Macht hauptsächlich in der Schule Sport, geht spazieren und macht am Wochenende etwas Sport	Trotz Verletzung liebt er Trampolinspringen und Fußballspielen

Bezüglich der Einstellung zu Sport zeigt sich, dass jedes Kind prinzipiell Spaß an Sport hat. Bei einem Blick auf das soziale Umfeld und die subjektive Norm sind deutliche Unterschiede zu erkennen. W2 und M1 haben laut Erzählungen abseits der Schule keine realen Freunde, mit denen sie etwas unternehmen. Auch die familiären Verhältnisse bei diesen beiden Kindern sind anders als beim Rest. Sie sehen ihre Eltern weniger und unternehmen auch weniger mit ihnen. Bei der wahrgenommenen Handlungskontrolle zeigt sich dasselbe Muster. Wieder sind es diese beiden Kinder, die weniger Möglichkeiten haben, ihren Tag aktiv zu gestalten. Der Grund ist auch der, dass sie beide die Nachmittagsbetreuung besuchen und somit von Montag bis Donnerstag jeweils bis 16:00 in der Schule sind. W3 und W7 haben im Vergleich einen größeren Freundeskreis als alle anderen Kinder.

Der Änderungsdruck ist bei W2 am stärksten ausgeprägt. W7 weist auch einen hohen Änderungsdruck auf. Sie möchte ihren Schulkollegen beweisen, dass sie es schaffen kann ihr Gewicht zu reduzieren. Bei den zwei Buben zeichnet sich kaum ein Änderungsdruck ab. M2 ist der Meinung, dass es nicht besonders viele Vorteile hat, wenn man schlank ist. Die einzige positive Konsequenz, die ein schlanker Körper für ihn ausmachen würde, wäre, dass er sich dann etwas besser bewegen könnte. Auch W2 hat keine spezielle Konsequenzerwartung an einen schlankeren Körper. Sie meint, dann würde sie mehr Sport machen und weniger Zeit vor dem PC verbringen. Alle andern Kinder sehen in einem schlanken Körper einen sozialen Vorteil, im Sinne, dass die Hänseleien aufhören würden und sie keine unangenehmen Blicke von anderen Menschen ertragen müssten. Bei den zwei älteren Mädchen (W3 und W7) zeigt sich, dass ihnen ihr Aussehen wichtig ist, und sie sich mit einem anderen Körper auch anders kleiden würden. W3 erwähnt als einzige auch den gesundheitlichen Faktor, den sie ihrer Ansicht nach durch Sport beeinflussen kann.

Sieht man sich die Barrieren an, welche die Kinder nennen, zeigt sich, dass jene zwei Kinder, die ein schwaches soziales Umfeld haben, dieses auch als Hindernis identifizieren, mehr Sport zu treiben. Sie würden sich auf diesem Weg beide eine Begleitung wünschen, die mit ihnen raus geht und etwas unternimmt. Vor allem bei W2 ist das stark der Fall. Auch W7 bekräftigt, dass ihr das Abnehmen alleine schwer fällt. Fehlende Zeitressourcen werden von M2 und W3 genannt. Die beiden besuchen eine Musikschule und hätten oft gerne etwas mehr Zeit um Bewegung zu machen.

Betreffend das sportliche Engagement, sind die Kinder sehr unterschiedlich. W2 macht abseits der Schule keinen Sport, ab und zu spielt sie mit der Nintendo Wii. In der Schule hat sie sich einmal verletzt. Seit damals, so scheint es, ist sie dem Sport gegenüber etwas negativer eingestellt. Bei M2 und W3 hingegen hat die Verletzung am Trampolin nichts an

deren Sportbegeisterung geändert. Gleich wie W2 macht auch M2 hauptsächlich in der Schule Sport. Im Winter geht er ab und zu Eislaufen und Skifahren. Die Bewegung, die er alleine macht, beschränkt sich auf rausgehen und um die Häuserblöcke spazieren. Es scheint so, als würde er damit eher aus seinem, für ihn unangenehm empfundenen, sozialen Umfeld fliehen. W2 und M1 besuchen beide den Nachmittagsunterricht und haben daher weniger Freizeit, die sie eigenständig gestalten können. W3 nützt ihre zahlreichen Möglichkeiten Bewegung zu machen und findet als einzige auch bei schlechtem Wetter „bewegte“ Alternativen für drinnen.

5.3.2.3. Veränderungsprozesse anhand zweier Messzeitpunkte

Nachdem auch die Interviews aus 2012 paraphrasiert wurden und aussagekräftige Ankerbeispiele den jeweiligen Kategorien der Tabelle 9 zugeordnet wurden, folgt Phase vier der Abbildung 9. Die relevanten Inhalte der Interviews vom zweiten Messzeitpunkt werden wie in Punkt 5.3.2.2 für jeden Einzelfall erläutert. Dabei wird der Fokus vor allem auf die Veränderungen bezüglich Einstellung zum Sport, Unterstützung durch das Umfeld und Barrieren bei Veränderungsversuchen, die sich in der Zwischenzeit ergeben haben, gerichtet. Die Abbildungen 9 bis 13 heben Einflussfaktoren des Bewegungsverhaltens für jedes Kind einzeln hervor. In den Grafiken werden t1 (Füllfarbe des Kreises) und t2 (Füllfarbe des Ringes um den Kreis) im Ampelsystem dargestellt um etwaige Veränderungen im Bewegungsverhalten zu visualisieren. Daher steht rot für eine geringe Ausprägung hingegen beschreibt grün eine starke Ausprägung des jeweiligen Determinanten. Die Bewertung der Stichwörter (mit Plus und Minus) in den Kreisen beschreiben welche Details zu den jeweiligen Ampelfarben geführt haben. Fett gedruckte Stichwörter sind jene Veränderungen, die zum zweiten Messzeitpunkt (t2) hinzugekommen sind.

W2

Das mittlerweile elfjährige Mädchen aus Wien 1050 war sich ihrem Computerproblem schon im Sommer 2011 bewusst. Doch der Computer, so sagt sie selbst, sei für sie noch immer anziehend. Schon zu Beginn des zweiten Interviews verdeutlicht sie dies: „Nun ja, das Problem ist, was ich den ganzen Tag mache. An Schultagen bin ich in der Schule und wenn ich nach Hause komme, dann ... sitze ich vor dem Computer" (Z.7). Sie versucht das erkannte Problem in den Griff zu bekommen, jedoch vergehe die Zeit vor dem Computer zu schnell. Sie erzählt:

„Naja ich sage immer, das schaue ich mir jetzt noch an und dann höre ich auf“ (Z.72).
„Oder ich spiele jetzt noch ein Spiel, das dauert so ca. 10 Minuten. Das vergesse ich dann manchmal, dann fällt mir noch etwas ein, was ich gerne machen würde, dann mache ich das auch noch schnell und dann ist es irgendwann so spät. Also ich gehe auch immer spät schlafen, das ist auch immer die Schuld vom Computer“ (Z.73).

Trotzdem sie spät ins Bett geht schafft sie es mittlerweile, nicht mehr so oft zu spät in die Schule zu kommen. W2 führt aus:

„Naja ich bin sonst immer etwas zu spät gekommen und gerade noch rechtzeitig. Aber jetzt stehe ich eigentlich viel früher auf. Und jetzt, seit zwei Wochen, stehe ich früher auf und das klappt gut“ (Z.46). „Naja meine Mutter weckt mich auf, ich sag ihr, dass sie mich sehr früh aufwecken soll, weil wenn sie mich erst später aufweckt, dann komme ich nicht aus dem Bett“ (Z.49).

Hier versteckt sich eventuell ein Hinweis darauf, dass sie sich über gewisse Dinge Gedanken macht und nach Lösungen sucht. Auch die Mutter, so scheint es nach Aussagen im Interview, bemüht sich darum ihrem Kind Möglichkeiten für ein aktiveres Leben zu offerieren. So ist es durch den Hinweis der Mutter überhaupt erst zum Campbesuch gekommen, welches von W2 im Sommer 2012 nochmals besucht wird. Zum Zweiten, hat die Mutter es geschafft ihre Tochter für den Besuch eines Taekwondo-Kurses zu motivieren. Diesen hat das Mädchen von September 2011 bis Jänner 2012 besucht. Nach ihren eigenen Angaben wurde ihr der Aufwand gemeinsam mit der Schule aber zu viel. „Taekwondo kann ich jetzt nicht mehr machen, weil die Schule im Weg steht, daher habe ich Taekwondo abgebrochen. Weil sich das mit der Schule nicht genau ausgeht, dann komme ich da nicht mit“ (Z.155). Ein zusätzlicher, wahrscheinlich auch ausschlaggebender Grund für den Abbruch des Kurses, war aber auch der, dass W2 sich bei Taekwondo etwas alleine gefühlt habe. Sie sagt nämlich: „Dann war ich aber sehr alleine, nun ja, ich hatte keine Freunde mit denen ich das machen konnte zum Spaß. Dann war ich einfach ein bisschen alleine so. Ja, und dann ist eben die Schule im Weg gestanden und dann musste ich das abbrechen, bin weniger hingegangen“ (Z.166).

Wie es sich schon im ersten Interview gezeigt hat, ist W2 ein Mädchen, welchem die soziale Komponente sehr wichtig ist. Im ersten Interview hat das Mädchen gemeint, dass sie gemeinsam mit ihrer Mutter abnehmen wolle und sie es gemeinsam schaffen möchten. Tatsächlich haben sich die beiden überlegt, dass sie am Wochenende gemeinsam etwas Bewegung machen könnten. „Naja meine Mutter tut mit mir, wie schon gesagt wandern gehen“ (Z.195). „Ja. Es war so Ende Februar, als meine Mutter und ich das besprochen haben. Und dann haben wir versucht es anzufangen“ (Z.198).

Zum Zeitpunkt des Interviews, Mitte Mai, berichtet sie mir von zwei Versuchen eine Wanderung zu unternehmen. Einmal war sie mit ihrer Mutter am Cobenzl und ein zweites Mal wollten sie die Jägerwiese besuchen, mussten dann jedoch umkehren, den Grund dafür wollte das Mädchen nicht nennen. Beim Versuch eine Wanderung zu machen

spüren die beiden hohen Widerstand. Zwei genannte Beispiele sind das Wetter und die Müdigkeit. „Aber weil meistens, wie jetzt zum Beispiel, es nicht schön ist, können wir nicht Wandern gehen. Wir müssen an sonnigen Tagen Wandern gehen. Aber es funktioniert nicht, weil es nicht schön ist“ (Z.103). „Aber danach ist das Wochenende schlecht gewesen und einmal war ich zu müde, oder meine Mutter hat verschlafen, das ist auch passiert“ (Z.107).

Allgemein kann man sagen, dass W2 im zweiten Interview von mehr sportlichen Aktivitäten erzählt hat. In der Schule nützt sie das Nachmittagsprogramm und besucht immer wieder unterschiedliche Kurse wie etwa: Englische Filme, Gitarre, Schauspiel und auch Gymnastik mit Musik. Auch hier ist erkennbar, dass die Regelmäßigkeit davon abhängt, ob ihre beste Freundin auch mit kommt. So erzählt sie in etwa: „Und Schauspiel, das gibt's am Mittwoch immer, da gehe ich aber auch nicht mehr, weil ich da ganz alleine bin. Die Jasmin geht da nicht mit“ (Z.42). An Gymnastik mit Musik nimmt sie gemeinsam mit ihrer Freundin teil, jedoch sagt sie, dass sie langsam keine Freude mehr daran finde, weil, so erklärt sie: „Da spielen wir die meiste Zeit Völkerball, das mag ich aber nicht so sehr, weil wir das die ganze Zeit spielen. Außerdem gibt es da so eine, das ist Bella aus der zweiten Klasse und ich habe Angst, dass sie mich abschießt“ (Z.131) „Ja und das ist auch etwas blöd, ich will etwas anderes spielen“ (Z.239). Außerdem wünscht sie sich ausgeglichene Teams, damit nicht immer von Beginn an klar ist, welches Team gewinnt. „Ich mag, dass die Teams ausgeglichen sind. Ich weiß, wer die stärksten und schwächsten Spieler sind aber so wird es nie aufgeteilt“ (Z.255). „Und die Jasmin, findet das langsam auch richtig langweilig“ (Z.239).

Mit Jasmin, ihrer neuen besten Freundin, verbringt sie während der Nachmittagsbetreuung die meiste Zeit. Sie gehen ab und zu auch gemeinsam in den Schulhof und laufen dort herum. Anders als mit ihrer damaligen besten Freundin, kann W2 mit Jasmin auch an den Wochenenden etwas unternehmen. Am Tag des zweiten Interviews war sie beispielsweise bei W2 zu Besuch. W2 glaubt jedoch nicht, dass sie mit Jasmin zusammen Sport machen kann. Sie erzählt folgendes über ihre Freundin:

„Sie ernährt sich etwas ungesund. Da erinnere ich sie immer. Aber dafür macht sie, glaube ich, mehr Sport, keine Ahnung. Sie kann nicht besonders schön rennen. Aber das ist lustig. Zusammen glaube ich, können wir nichts machen. Richtig viel Sport mag sie, glaube ich, auch nicht“ (Z.284)

Auch wenn an den Wochenenden zumindest der Gedanke existiert eine Wanderung zu machen, passiert unter der Woche neben der Schule, der Nachmittagsbetreuung und dem Computerspielen daheim nicht viel. Auch dafür hat W2 ihre Gründe: „Aber aus dem Haus gehe ich dann nach der Schule nicht mehr. Weil es dann auch dunkel wird“ (Z.127). Auf die Frage, was sie immer so mache wenn sie von der Schule heimkomme, sagt sie mit

trauriger Stimme: „Naja nichts Besonderes“ (Z.80). „Meine Mutter schaut sich am Montag immer so Serien an. Nichts besonderes, eigentlich“ (Z.82). Das Mädchen selbst spielt dann sehr viel am Computer, auch wenn sie davon spricht, dass sie versucht es zu reduzieren. Ab und zu spielt sie „Just Dance“ auf der Nintendo Wii und macht so daheim etwas Bewegung.

Betrachtet man die Kompetenzerwartung von W2, merkt man eine leicht negative Tendenz, die manchmal von einem starken Änderungsdruck begleitet wird. Oft ist es so, dass gemeinsam mit Informationen zur eigenen Kompetenz Barrieren genannt werden, mit denen sich das Mädchen, so scheint es, rechtfertigen will. Sie erzählt beispielsweise vom Völkerballspiel in der Schule:

„Ich versuche immer nicht abgeschossen zu werden, oder mit zu tun. Aber das kann ich nicht so gut. Ich habe Angst davor, wenn ich versuche den Ball zu fangen, dass ich abgeschossen werde. Aber ich versuche jetzt, wenn wir das nächste Mal Völkerball spielen, den Ball zu fangen und mehr mitzutun“ (Z.293).

Ein anderes Beispiel zeigt sich bei der Frage nach Aktivitäten im Winter, sie antwortet: „Eislaufen gehe ich nicht gerne, weil mir die Schuhe mal das Bein aufgekratzt haben und ich das nicht mag. Jetzt bin ich schon sehr lange nicht mehr gefahren, ich glaube ich kann es auch nicht mehr so gut“ (Z.259).

Auf meine Frage, ob sie sich vorstellen könnte, mit dem Taekwondo wieder anzufangen, klagt sie:

„Ja, das könnte gehen, aber dann müsste ich so gleichzeitig einen Tag Taekwondo machen und einen Tag lernen, damit ich in der Schule nichts verpasse. Und das müsste ich dann die ganze Woche über machen, und das ist dann anstrengend. Ich glaube, ich würde es nicht zusammenbringen“ (Z.337).

Als mir W2 von ihrem Hamster erzählt, stellt sie einen Vergleich an, der im versteckten Sinne auch Informationen über ihre Kompetenzerwartung liefert. Sie erzählt über den Hamster: „Der frisst schläft, radelt. Ein Wunder, dass er auch noch nicht dick ist“ (Z.61). „Er ist auch etwas tollpatschig, passt auch wieder zu uns“ (Z.62).

Das Mädchen gibt an, dass sie sich gegenüber dem Vorjahr in ihrem Körper besser fühle. Das zeigt sich auch im Vergleich der angekreuzten Figuren nach Collin (1991). W2 schätzt sich zwischen dritten und vierten Männchen, und somit um 0,5 Grad schlanker ein, als sie sich im Sommer 2011 eingeschätzt hat. Ihre Wunschfigur liegt unverändert zwischen zweitem und dritten, mit einer leichten Tendenz zu zweiten. Trotz des etwas besseren Gefühls bezüglich des eigenen Körpers, schämt sie sich im Schwimmbad wegen ihrer Beine und war aus diesem Grund auch schon lange nicht mehr schwimmen. Sie wird auch in der neuen Schule ab und zu wegen ihres Gewichtes gehänselt, kann aber mittlerweile schon besser damit umgehen.

Bezüglich ihres Vorhabens Gewicht zu reduzieren, sieht W2 die größte Schwierigkeit im Sport an sich. Das Interview deutet darauf hin, dass ihr Aufgaben generell recht bald zu anstrengend sind. So scheint es auch mit dem Sport zu sein. Sie sagt: „Der Sport ist auch ein Problem. Weil ich mag keinen Sport, das ist so anstrengend“ (Z.178). Haben sich im ersten Interview bei ihr kaum Konsequenzerwartungen hinsichtlich des Sports gezeigt, so hat sich diesbezüglich einiges geändert. W2 ist der Meinung, dass sie durch die fünf Monate Taekwondo einige Muskeln aufgebaut habe, das merke sie daran, dass sie auch oft Muskelkater gehabt hätte, und das sei auch gut so, meint sie. Außerdem Sorge Sport ihrer Ansicht nach dafür, dass man fit bleibe, eine bessere Körperhaltung habe und nicht so ausgelaugt sei. Sport sei auch für das Abnehmen sehr wichtig, denn alleine mit einer gesunden Ernährung, davon ist sie überzeugt, funktioniere das nicht. Aber obwohl ihr das bewusst sei, tue sie sich schwer öfter Sport zu machen.

„Das ist ja auch eines der Probleme. Wenn ich ihn nicht machen will, aber selbst weiß .. Also ich will ihn nicht machen, aber wenn ich ihn mache, fühle ich mich gut. Aber danach mach ich es nicht, obwohl ich weiß, dass ich mich danach gut fühle. Das ist irgendwie auch das Problem mit dem Sport. Ich mach es einfach nicht“ (Z.372).

Sie wünscht sich daher: „Noch mehr Sport machen, damit ich es in den Kopf rein bringe. Zum Beispiel mit Jasmin Sport machen, mit meiner Mutter Sport machen. Ja!“ (Z.377).

Die Veränderung ihrer Essgewohnheiten dürfte ihr leichter gefallen sein. Hier berichtet sie auch konkret von einer Verbesserung, hingegen sie beim Sport von Versuchen spricht. „Ich habe mich schon gebessert. Ich trinke keine süßen Sachen mehr. Ich trinke nur noch Wasser. Ich versuche mehr Sport zu machen. Ich esse nicht mehr so viele Süßigkeiten und Sachen“ (Z.117). „Ich trinke keine Zuckersachen mehr, ich ernähre mich etwas besser und gesünder. Wie gesagt, ich versuche etwas mehr Sport zu machen“ (Z.182).

Sie ist nach wie vor motiviert abzunehmen, sie erklärt: „Nun ja, auf jeden Fall, der Unterkörper muss weniger werden, weil ich mich dann mit meine Armen tragen kann“ (Z.214). „Ja, mit meiner Mutter werde ich es schon schaffen. Also ich bin fest überzeugt, dass ich es schaffen will. Ob ich es schaffen kann, das glaube ich schon“ (Z.175).

Diesbezüglich hat sich keine Veränderung gezeigt, der Änderungsdruck und die Überzeugung abzunehmen, waren schon beim ersten Interview vorhanden. Nach ihren eigenen Angaben, ist sie momentan 150 Zentimeter groß und wiegt 68 Kilogramm. Sie ist daher 3 Zentimeter gewachsen und hat acht Kilogramm zugenommen. Der BMI liegt bei 30,82 und ist um 2,97 gestiegen. Setzt man den aktuellen BMI in Relation mit ihrem Alter, so ergibt sich eine Perzentile, die weit über die 97. hinausragt. Rational gesehen hat sich ihr Gewicht also verschlechtert.

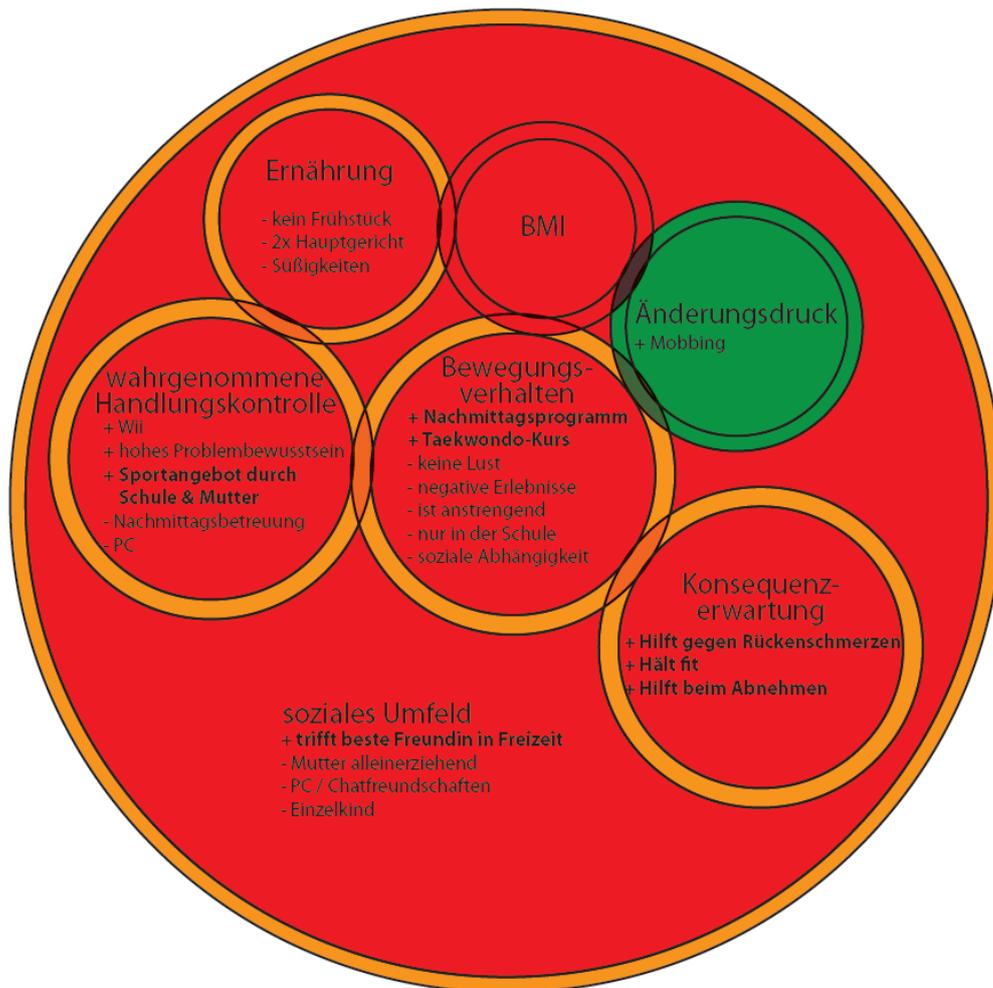


Abbildung 9: Auswertung der Verhaltensveränderung W2

W3

Mit Unterstützung von der Familie ist es dem Mädchen aus Oberösterreich gelungen die Ernährung umzustellen. Nach Angaben von W3 haben die mitgebrachten Rezepte vom Camp und die gute Zusammenarbeit mit der Familie diesen Prozess sehr positiv unterstützt.

„Mh .. ähm .. es ist eigentlich alles positiv (lacht). Also wir essen daheim nicht mehr so viel wie vorher. Also das ganze süße Zeug halt, das haben wir jetzt eigentlich nicht mehr. Auch Chips oder so haben wir eigentlich nicht mehr, nur bei Geburtstagsparties oder so. Also an Feierlichkeiten halt, aber sonst eigentlich nicht wirklich oft“ (Z.116).

Das Mädchen berichtet, Mutter und Tochter kochten seit damals oft gemeinsam und das nun schon zwölf Jahre alte Mädchen ergreife Einspruch wenn sie der Ansicht sei, dass etwas Ungesundes gekocht würde. „Ja, dass jeder gesagt hat, okey, das kochen wir heute. Und ich dann gesagt habe, nein, das kochen wir nicht, wir kochen jetzt das (lacht)“ (Z.162)! „Und manchmal koche ich auch selber und dann auch bewusster. Ohne dass die

anderen wissen, was ich hinein gebe, oder was ich weg lasse. Und meistens schmeckt es ihnen dann auch wie sonst" (Z.166). „Also ich schaue halt einfach. Nicht jetzt wirklich, dass ich Diät mache. Einfach nur bewusst etwas essen. Und ich schaue halt auch wie viel Kalorien die ganzen Sachen haben. Das habe ich vorher noch nie getan. Und jetzt ja, einfach aufpassen, was man isst, und nicht so viel essen“ (Z.145). Auf die Schokolade, von der sie schon im ersten Interview erzählt hat, könne sie nach wie vor nur schwer verzichten, diese brauche sie als Nervennahrung nach der Hausübung. Doch: „wenn es Erdbeeren gibt“, so führt sie aus, „dann esse ich meistens statt den süßen Sachen Erdbeeren oder Himbeeren und so etwas“ (Z.178).

Barrieren für eine Verhaltensänderung hat W3 schon damals kaum wahrgenommen. Daran hat sich nichts geändert. Es sind auch im vergangenen Schuljahr keine Probleme hinzugekommen, die den Veränderungsprozess eingeschränkt hätten. Eine Sache, die das Mädchen jedoch erwähnt, ist, dass die Karenzzeit der Mutter vor kurzem zu Ende gegangen sei und diese nun wieder zur Arbeit gehe. W3 zieht unter der Woche daraus den Vorteil, dass sie nach der Schule mit ihrer Mutter heimfahren kann und daher schneller zu Hause ist. Gedanken macht sich das Mädchen jedoch über den Sommer, da ihre Mutter von den neun Wochen Ferien, die das Kind hat, nur einige Tage frei haben wird. An dieser Stelle berichtet sie aber, dass ihr Stiefvater sehr viel Urlaub haben werde.

W3 ist nach wie vor vom Sport begeistert. Besonders toll findet sie: „Dass es einfach Spaß macht und dass man ja . man einfach entspannen kann und einfach nichts tun. Auf die Sache konzentrieren, die man gerade tut“ (Z.326). Nach wie vor geht sie am Nachmittag gerne Waveboarden und Trampolinspringen. Das ist für sie auch eine Art Ausgleich zum Lernen, zumindest berichtete sie:

„Also, wenn ich viel zu lernen habe, dann tue ich das wirklich jede Stunde bis einer halben Stunde mal wieder. Also, ich tue das wirklich oft, und vor dem Bettgehen springe ich dann auch meistens nochmal mit dem Pyjama (lacht). Also ja, es gibt eigentlich keine Grenzen“ (Z.226).

Mit ihrer Freundin treffe sie sich noch immer zum Radfahren, meistens am Wochenende. Oder sonst auch am Mittwoch, das sei nämlich ihr freier Tag, da sie am Donnerstag einen einfachen Schultag habe und keine Hausübungen abgeben müsse. Sie erzählt: „Meistens fahre ich zu meiner Freundin, das sind ungefähr ähm .. ja sieben Kilometer, bis nach Haag. Und da fahre ich halt mit meiner Freundin mit dem Rad herum“ (Z.59). Diese Radausflüge mache sie nur in Begleitung ihrer Freundin, alleine habe sie daran keinen Spaß, so meint sie. Während der Wintermonate sei sie öfter Skigefahren und mit der Schulklasse eislaufen gewesen. Ab und zu habe sie auch mit ihrer Familie einen Ausflug in die Rieder Eishalle gemacht. Sonst habe sie auch einfach so im Schnee gespielt.

Im Sportunterricht habe sie das vergangene Schuljahr den Allroundschwimmer absolviert und bei den Acht-Minutenläufen im Leichtathletikstadion schaffe sie 1400 Meter. Beim Weitsprung und Schlagballwerfen, sagt sie, tue sie sich etwas schwer. Sie spricht darüber, dass ihre Sportlehrerin sehr streng sei und dass die Notenvergabe an ein Punktesystem geknüpft sei, wodurch sie wegen ihren schlechten Leistungen im Weitsprung nur einen Zweier bekommen habe. Aber trotz aller Anstrengung und Niederlagen mache ihr der Sportunterricht Spaß. Insgesamt weckt auch das zweite Interview den Eindruck, dass W3 sehr viel Sport macht. Selber sagt sie: „Also jeden Tag Sport ist auch etwas übertrieben. Aber fast jeden Tag. Es gibt schon auch Tage, da tue ich wirklich einmal gar nichts. Aber am nächsten Tag dafür ist es wieder ganz anders“ (Z.313).

Abgesehen von der Leichtathletik spricht sie keine sportlichen Misserfolge an. Im Gegenteil, sie erzählt stolz, dass sie am Trampolin den Salto mittlerweile schon im Stand lande. Was ihr keinen Spaß mache seien Dehnungsübungen, die sie in der Schule manchmal machen müsse. Sie habe es lieber wenn Ballspiele die Stundenplanung füllten oder die Klasse das Leichtathletikstadion besuche.

Bei ihrer Konsequenzerwartung zeigt sich, im Gegensatz zum Vorjahr, keine soziale oder selbstevaluative Komponente mehr. Sie kann sich vorstellen, dass ihr beim Sport einige Dinge leichter fielen, hätte sie etwas weniger Gewicht. Es ist ihr auch bewusst, dass Sport die Gesundheit beeinflusst. Auffällig ist das hohe Kontrollgefühl, welches W3 durch diverse Aussagen vermittelt. Einerseits engagiert sie sich beim Kochen, achtet bewusst auf ihre Ernährung, kontrolliert Kalorien und überlegt sich, dass sie diese beim Nintendo Wii spielen wieder abbauen kann. Sie hat sich mit ihrem Taschengeld eine Wii Fit Plus gekauft, so erzählt sie mir voller Freude:

„Eine Wii habe ich daheim (lacht) da tue ich halt auch meistens Tanzen oder so. Da habe ich dieses Just Dance 3, das habe ich vor kurzem bekommen. Und Wii Fit Plus habe ich mir gekauft, da kann man all seine Kalorien, die man am Tag verbrennt hat, zählen, und ja, da kannst auch so Muskelübungen machen, und Joga kann man machen und ja voll viele Sachen halt“ (Z.40).

W3 scheint ihre Freizeit bewusst zu leben. Neben dem freien Nachmittag, den sie sich jeden Mittwoch nimmt, berichte sie auch von einem Freundinnentag freitags und samstags. Sie erklärt: „Da schalte ich einfach mal komplett den Kopf von der Schule aus“ (Z.246).

In ihrer Person fühle sich W3 momentan wohl. Betreffend den Vorsatz, ihr Gewicht zu reduzieren, sei sie auch zufrieden, mit dem was sie geschafft habe. Auf der siebenstelligen Skala nach Collin (1991) ordnet sie sich beim zweiten Interview bei 4,5 ein, daher um 0,5 Grad niedriger als 10 Monate davor. Die Wunschfigur bleibt

unverändert bei 4,0. Genaue Angaben über ihr Gewicht kann sie mir leider nicht geben, sie schätzt aber: „Ich glaube eher, dass ich gleich geblieben bin, aber, dass ich abgenommen habe und an Muskeln zugenommen. Also so ausgeglichen wieder. Aber ich glaube, dass ich gleich schwer bin wie sonst immer“ (Z.382).

Gewachsen ist sie während der vergangenen Monate um fünf Zentimeter. Angenommen die Angabe mit dem gleichgebliebenen Gewicht stimmt, dann würde es bedeuten, dass sich ihr BMI von 25,63 auf 25,13 verbessert hätte. Gemessen an ihrem Alter hieße dies, dass sie nun knapp unterhalb der 95. Perzentile liegen würde und somit nach WHO nicht mehr als adipös gilt.

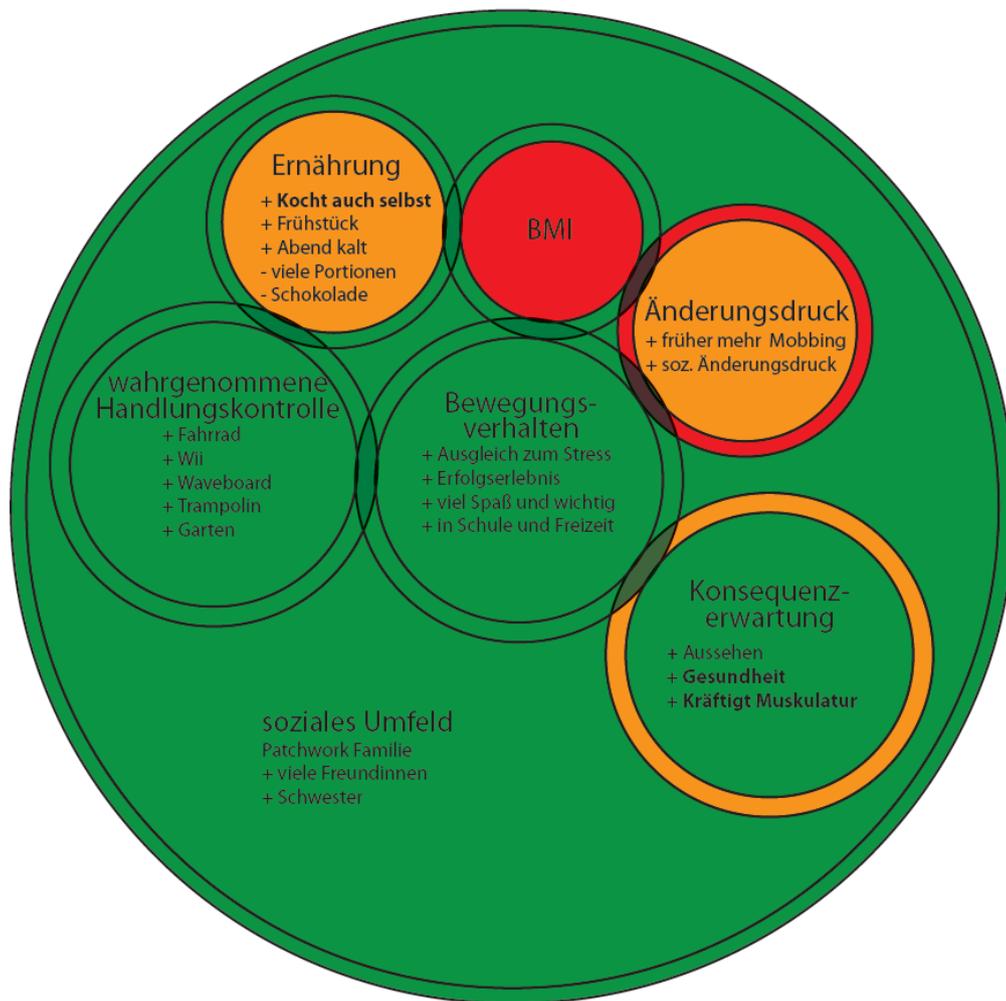


Abbildung 10: Auswertung der Verhaltensveränderung W3

W7

Die älteste Interviewpartnerin hebt im zweiten Gespräch hervor, dass sie seit dem Camp im vergangenen Sommer vor allem ihre Ernährung umgestellt habe. Sie erzählt: „Na .. die Ernährung. Also zum Beispiel, was ich vorher nicht so gegessen habe wie jetzt, war das Naturjoghurt oder Mozzarella oder so, Gemüse und so. Und .. ja .. und der Freundeskreis ist auch etwas größer geworden durch das Camp“ (Z.59).

Sie hat damals auf dem Camp sieben Kilogramm abgenommen und bis zum Schulbeginn weitere sieben Kilogramm (Z.83). Ihr Wunsch, den eigenen Schulkollegen zu beweisen, dass sie es schaffen kann ihr Gewicht zu reduzieren, ist ihr daher also gelungen. Allerdings berichtet sie davon, dass es ihr nach dem rasanten Gewichtsverlust persönlich nicht gut gegangen sei. Gemeinsam mit ihrer Mutter habe sie einen Arzt besucht, der ihr empfohlen habe, das Gewicht zu halten und mit dem bewussten Abnehmen aufzuhören. Das sei ihr nicht gelungen, sie habe danach wieder etwas zugenommen (Z.77). Auf die Frage, worin ihrer Meinung nach das größte Problem gelegen habe, um das Gewicht zu halten, meint sie: „Ich glaube fast, dass es das Süße ist. Das Naschen und so“ (Z.131).

Vergleicht man die angeführten sportlichen Aktivitäten vom ersten und zweiten Interview, so scheint es zu einem leichten Rückgang gekommen zu sein. Zum einen hat sie mit dem Fußballspielen auf Grund einer gebrochenen Zehe aufgehört. Sie erklärt: „Ja weil ich halt, ich habe halt. Irgendwie hat es mich dann auch nicht mehr so interessiert, und dann habe ich sowieso ein paar Wochen nicht mehr spielen können und ja“ (Z.321). Ab und zu spiele sie noch mit ihrem kleinen Nachbarn etwas Fußball (Z.180). Auch Tennis habe sie seit dem letzten Interview weit weniger gespielt als damals angegeben. War es seinerzeit noch jeden zweiten oder dritten Tag, so erzählt sie im zweiten Interview, dass sie mit dem Tennisspielen erst in den Ferien wieder beginnen werde (Z.114). „Während dem Jahr war ich ab und zu mit einer Freundin in der Halle spielen“ (Z.173). Den Zumba-Unterricht, von dem sie im ersten Interview erzählt hat, erwähnt sie nicht mehr. Als sie darauf angesprochen wird, ist sie sich nicht sicher, ob es dieses Angebot noch gibt (Z.187). Sie erklärt, dass es damals das ganze Jahr über einmal wöchentlich stattgefunden habe (Z.193) und glaubt, dass es jetzt erst in den Sommerferien weiter gehe. Im Falle, dass es wieder angeboten werde, würde sie schon mitmachen wollen, erzählt sie. „Weil es war halt voll lustig“ (Z.204). Mit ihrer Tante sei sie vor kurzem einen Marathon mitgelaufen (Z.114), und mit ihren Freundinnen spiele sie in der Schule ab und zu Volleyball (Z.180). Im Winter sei sie ab und zu Skigefahren und Snowboarden gewesen, sonst verbringe sie den Winter eher gemütlich mit Tee trinken, zeichnen und vor dem Ofen sitzen (Z.210). Insgesamt schätzt sie, dass sie neben dem Schulsport ein bis zwei Stunden in der Woche Sport mache (Z.163).

Auffällig ist, dass sie im zweiten Gespräch kaum von Aktivitäten spricht, die sie alleine macht. Sie erzählt: „Es ist dann halt so, ich nehme mir z. B. am Vortag vor, dass ich gleich in der Früh, (.) ich weiß nicht, laufen gehe oder so, und dann freut es mich nicht und dann mag ich nicht. Oder es ist zu kalt und dann mag ich nicht“ (Z.239, Z.347). Sie erklärt, dass sie manchmal auch unter der Woche Lust hätte morgens laufen zu gehen, jedoch wäre das knapp um den Schulbus pünktlich zu erreichen (Z.244).

Für W7 ist Sport und Bewegung „Spaß und Zeitvertreib“ (Z.142). Außerdem peppe sie Sport auf und mache sie munter (Z.334). Nach einer Sporteinheit fühle sie sich mit „Elan gefüllt“ (Z.349). Ihr sportliches Erfolgserlebnis habe sie beim Tennis erlebt (Z.325), da sei sie früher auch im Unterricht gewesen, das erzählte sie schon im ersten Interview (Z.119). Überdies ist sie der Ansicht, dass sie im Weitspringen recht gut sei. Aber das beim Turnen auf dem Reck, das fällt ihr schwer. „Ja mit den Händen so halten und abstützen, das ist halt dann etwas schwierig“ (Z.153). Trotz der Schwierigkeiten sagt sie: „Will ich es so oft probieren, bis dass ich es kann“ (Z.159).

Gegenüber dem Sportunterricht in der Schule äußert sie sich im Gegensatz zum Vorjahr positiver. Hat sie ihn damals noch anstrengend gefunden, so beschreibt sie ihn im zweiten Gespräch lustig (Z.341). Abseits des Sportunterrichts bedeutet die Schule für sie Stress (Z.43). Die Hausübung und das nötige Lernpensum steigen Jahr für Jahr (Z.27), es sei für sie täglich eine große Erleichterung wenn die Schule aus wäre und sie nach Hause käme (Z.43).

Betreffend Möglichkeiten oder Probleme klagt W7 kaum. „Wir haben eh voll viel Möglichkeiten hier“ (Z.223). Etwas unangenehm sei es, dass sie von ihrem zuhause mit dem Bus in die Stadt fahren müsse. Und wenn einmal kein Bus mehr fahre, dann sei sie darauf angewiesen, dass sie abgeholt werde (Z.223). Im Sommer könne sie diese Strecke auch mit dem Fahrrad fahren, jedoch sei dieses vor kurzem gestohlen worden, bedauert sie (Z. 228). W7 kann zu Hause direkt von der Terrasse in den Garten und zu einem Spielplatz gehen (Z.388), bei ihrem Vater steht ihr auch ein kleiner Garten zur Verfügung (Z.382).

Bezüglich der Ernährung wurde schon zu Beginn erwähnt, dass sie hier die größten Veränderungen angestellt hat, obwohl sie erzählt, dass sie ihr Camp – Kochbuch nicht finden und daher all die gesunden Speisen nicht kochen könne (Z.266). Im Gespräch kommt hervor, dass es bei der Ernährung Unterschiede gibt je nachdem, ob sie gerade bei ihrem Vater oder bei ihrer Mutter ist. Beim Vater gibt es zum Frühstück nach wie vor Kuchen und nicht ein Müsli mit Naturjoghurt, wie sie es bei ihrer Mutter isst (Z.17). Die

Nachmittage, die sie bei ihrem Vater verbringt, sind nach ihren Erzählungen etwas schwierig. Meistens saß sie drinnen und schauete fern oder besuchte ihre Freundin (Z.34).

Der Freundeskreis von W7 sei durch das Camp etwas größer geworden (Z.60), sie habe zu einigen der Mädchen noch Kontakt. Sie spricht auch davon eventuell nach der Hauptschule die selbe Weiterbildung wie eines dieser Mädchen zu machen. So könnte sie mit ihr gemeinsam ein paar Jahre in der gleichen Schule verbringen (Z.304). Eigentlich hätte sie auch geplant, mit ihr das Camp ein zweites Mal zu besuchen. Sie erklärt: „Uns geht es nicht ums Abnehmen, einfach nur, weil wir so viel Spaß hatten“ (Z.281). Doch dann haben sie erfahren, dass die Campleitung wechselt, wodurch sie überzeugt waren, dass es bestimmt nicht mehr so lustig sein würde wie damals. Wenn W7 Lust hätte etwas zu unternehmen, dann sei ihre beste Freundin Nina fast immer dazu bereit ihr Gesellschaft zu leisten (Z.261). Diesbezüglich hätte sich nach ihren Angaben nichts verändert.

Bei der Frage nach den Dingen, die sie ihrer Meinung nach besonders gut kann, führt sie Zeichnen und Basteln an (Z. 56). Mit ihrem Körper sei das Mädchen nach wie vor nicht ganz zufrieden (Z.99). Obwohl der Änderungsdruck nachgelassen hat und sie von keinen Hänseleien erzählt, versuche sie nun trotz des Arztbesuchs wieder ihr Gewicht zu reduzieren (Z.80). Das zweite Gespräch vermittelt jedoch nicht den Eindruck, als hätte sie einen Plan, wie sie das schaffen könne. Sie äußert keinerlei Wünsche bezüglich einer Hilfestellung die sie motivieren würde, und sie wisse auch nicht, was ihr dabei helfen könne (Z.134, Z.299). Auf der siebenstufigen Skala nach Collin (1991) schätzt sie sich um 0,9 Grad schlanker ein. Ihre Wunschfigur orientiert sich nach wie vor am mittleren Mädchen. Unverändert fände sie es einfach schöner, wenn sie so aussehen würde (Z.124). Bei der Frage nach ihrem aktuellen Gewicht sagt sie, dass sie sich nicht gerne abwäge, weil sie Angst vor dem Ergebnis habe zu viel zugenommen zu haben (Z.375). Einige Wochen später hat sie mir eine SMS geschickt, in dem sie schreibt, dass sie in etwa zwischen 65 und 70 Kilogramm wiegen würde. Gewachsen sei sie nach eigenen Angaben fünf Zentimeter und daher zum Zeitpunkt des zweiten Interviews 162 Zentimeter groß. Rechnet man ihren BMI nun mit einem mittleren Wert von 67,5 Kilogramm, so ergibt sich ein Wert von 28,13. Setzt man diesen Wert in Korrelation mit ihrem Alter so bleibt sie unverändert zum ersten Gespräch acht Punkte über der 97. Perzentile.



Abbildung 11: Auswertung der Verhaltensveränderung W7

M1

Beim folgenden wiener Buben hat sich vor allem im sozialen Umfeld einiges verändert. Er besucht seit April 2012 einmal wöchentlich für zwei Stunden eine Pfadfindergruppe und hat somit nun auch außerhalb des Schulbetriebes sozialen Kontakt zu Gleichaltrigen (Z.50, Z.52). Obwohl er sich mit eigenen Worten als unbeliebt beschreibt, berichtet er davon, dass er bei den Pfadfindern durchaus beliebt sei und auch wie er sie nennt, „wirkliche Freunde“ habe (Z. 212). Er bekräftigt: „Bei den Pfadfindern bin ich sehr gerne“ (Z.93).

„Es sind immer zwei Stunden, wir machen ganz verschiedene Sachen, immer ganz tolle Sachen. Wir machen immer so eine Stunde Turnen und die zweite Stunde Teamaktivität. Letztes Mal, da haben wir „Dominoday“ gemacht, nur eben nicht mit Dominosteinen, sondern mit allem was wir gefunden haben“ (Z.66).

Im Gegensatz zum ersten Gespräch erwähnt er nun auch einen „besten Freund“ (Z.218). Er treffe ihn auch außerhalb der Schule „Mit meiner Großmutter habe ich ihn am Sportfest getroffen, mit meiner Mutter am Steiermarkfest“ (Z.223). Eine weitere Freude, die M1 in den vergangenen Monaten erlebt hat, war die, dass er ausreichend gewachsen ist um sein Fahrrad, welches ihm vor einiger Zeit seine Großmutter geschenkt hatte, benutzen zu können. Er erzählt von einem Wochenende als er Fahrrad fahren war: „Ja vier Mal um den Block. Also eigentlich um zwei Blocks“, (Z.141) er führt aus: „Dreimal hintereinander. Dann wieder heim zur Oma sie sitzt auf der Bank. Ich habe gefragt ob ich nochmal darf, und nochmal. Aber nach viermal war ich aus der Puste. Es gibt nämlich ein ziemlich steiles Stück auf der Strecke“ (Z.145).

Zum Zeitpunkt des Interviews stehe ihm das Fahrrad unter der Woche in der WG nicht zur Verfügung. Er bedauert: (Z.335), „Ich möchte das Fahrrad gerne hierher verfrachten, damit ich von hieraus öfter damit fahren kann“ (Z.132). Darüber habe er auch schon mit seinem Betreuer gesprochen (Z.338). Er ist überzeugt davon, dass er es dann sehr viel nützen würde. Als Beispiele nennt er die Donau, die er entlang fahren könne (Z.135) oder auch den Wienkanal (Z.333). Als Alternative zu seinem eigenen Fahrrad hätte er sich auch schon die Citybikes angeschaut. „Ich bin schon drauf gesessen und habe es genau inspiziert, im Ständer halt“ (Z.296), sagt er. Leider habe er dafür aber keine Karte und könne sich daher keines ausleihen, führt er fort. Neben der Begeisterung für das Fahrrad fahren berichtet er zusätzlich von einer zweiten Vorliebe, welche er im ersten Gespräch ebenfalls nicht erwähnt hat: Luftdruckgewehr schießen. Das mache er gemeinsam mit seinen Vater bei einem Stand im Prater (Z.156). Dabei könne er sich gut konzentrieren und das bereite ihm Spaß (Z.160). Auch Schwimmen gehe er sehr gerne, alle zwei Wochen besuche er mit der Schule das Schwimmbad und wenn es schön sei, gehe er auch mit einem Buben vom anderen Jahrgang Schwimmen (Z.169). Allerdings könne er

während der Woche, wenn Schule sei, kaum schwimmen gehen, da sei es dafür zu spät, wenn er erst um 16:00 von der Schule heimgehen könne (Z. 170). Er erklärt, dass er auch sonst gerne viel Sport mache, wie etwa Bogenschießen oder im Winter alle drei Wochen mit seinem Vater eislaufen gehen, sowie zwei Wochen im Jahr Ski fahren. Völkerball oder Abschießen in zwei Gruppen ohne Freigeist spiele er auch gerne und in der Schule mache es ihm am meisten Spaß, wenn diverse Laufspiele gespielt würden (Z.400, Z.402). Das deckt sich mit den Aussagen vom ersten Interview. Bei schönem Wetter verbringe er den Nachmittagsunterricht im Schulhof. Er spiele dann Spiele wie „Räuber und Gendarm“ (Z.273, Z.284). Diverse Aussagen verdeutlichen, dass Sport für M1 Anstrengung bedeutet (Z.387). Er fühle sich nach einer Einheit „luftlos“ (Z.404). Des Weiteren gibt er an, dass ihn Sport ermüde und entkräfte. Außerdem mache es ihn seiner Meinung nach auch dünn (Z.391).

Das Körperbild von M1 ist ein weiterer Punkt, der sich seit dem letzten Gespräch geändert hat. Einerseits fühle er sich zwar allgemein besser (Z.115), was er auch im Zusammenhang mit dem Umzug in die neue Wohngemeinschaft erzählt. Dort habe er ein größeres Zimmer und auch einen netten Garten, außerdem finde er die Gegend um die Wohnung viel schöner (Z.428, Z.433). Er ergänzt aber, dass dieses Wohlbefinden sich nur auf seinen Geist, jedoch nicht auf den Körper beziehe (Z.186). War er beim ersten Interview der Ansicht, dass er nur ein bisschen übergewichtig sei, so bezeichnet er sich im zweiten Gespräch als Nilpferd (Z.347) und „Schwabelmonster“ (Z.345). Er beschreibt sich selber als intelligent, unbeliebt und faul (Z.83). Ein etwas negatives Bild über sich selbst zeichnet sich auch dadurch ab, dass er der Meinung ist, nichts so richtig gut zu können (Z.84). Er bezeichnet sich zwar als intelligent, meint aber mit trauriger Stimme, dass er es falsch und zu angeberhaft einsetze (Z.88). Sportlich gesehen, meint er könne er beim Abschießen nicht gut werfen, jedoch sei er im Ausweichen sehr gut (Z.164).

Der Änderungsdruck, welcher sich im ersten Interview kaum gezeigt hat, ist jetzt sehr deutlich zu erkennen. Er sagt, dass es ihm sehr wichtig sei abzunehmen, da er sich so einfach nicht wohl fühle (Z.182). Zusätzlich erwähnt er auch, dass ein schlanker Bauch wichtig sei um eine Freundin zu finden (Z.445). Als weitere Konsequenz hinsichtlich eines schlankeren Körpers nennt er außerdem: „Ich könnte schneller laufen, hätte nicht so Rückenprobleme, würde wahrscheinlich von meinen Freunden und Kollegen nicht so viel gehänselt werden“ (Z.205). Er erzählt davon, dass er vor ungefähr vier Jahren viel dünner gewesen sei (Z.196). Damals sei er auch noch viel lieber hinaus gegangen, jetzt schäme er sich für seinen Körper (Z.344). Darum meint er sei das größte Hindernis für ihn, dass er „erst einmal die Schwabelei loswerden müsse“ (Z.360).

Dabei sieht er Probleme bei der gesunden Ernährung, die ihm in der Wohngemeinschaft nach seinen Angaben nicht ermöglicht wird. Oft möchte er sich einen Apfel nehmen und dann sei keiner da (Z.362, Z.412). Auch sonst werde seiner Ansicht nach nicht gesund gekocht. Nur an den Wochenenden, wenn er bei seinen Eltern sei, könnte er sich gesund ernähren (Z.367). Verglichen zum ersten Interview nennt er viel mehr Möglichkeiten, wie er sein Körpergewicht reduzieren könnte. Als Beispiel erwähnt er: „Entweder Fitnessstudio, oder wenn ich dann das Rad hier habe, wirklich jeden Tag, wenn ich Zeit habe, mindestens einmal mit dem Fahrrad, mindestens nach Hütteldorf fahren und wieder zurück“ (Z.408). Darüber hinaus könne er sich vorstellen, dass ein Standfahrrad hilfreich wäre, er begründet: Na, da könnte ich gleichzeitig daheim Fernsehen und Sport machen, oder Musik hören und Sport machen. Ich meine, wenn ich mir das Ding vor die Klotz stelle, dann kann ich gleichzeitig strampeln und Fernsehen“ (Z.326). Fernsehen, so sagt er selbst, tue er viel (Z.330). Es sei das, worauf er sich den ganzen Tag über am meisten freue, heimkommen und am Abend Gallileo schauen (Z.42). M1 spricht davon, dass er versuche mehr Sport zu machen, so erzählt er auch: „Ich bin zum Beispiel heute anstatt mit der Straßenbahn zu Fuß zur U-Bahnstation gegangen“ (Z.246)

Während des Interviews war M1 von unterschiedlichen Dingen immer wieder abgelenkt. Ab und zu hat er seine Stimme verstellt und zusammenhanglose Sachen gesprochen. Als ich ihn gefragt habe, ob sich seit unserem letzten Treffen etwas verändert habe, spricht er mit hoher Stimme in das Mikrofon: „Ja sehr viel. Ich ernähre mich gesünder, fühle mich besser und bekomme leichter Freunde, nicht viele aber ein paar“ (Z.97). Verglichen mit den anderen Interviews ist es mir schwer gefallen, nicht den Faden zu verlieren. Aus diesem Grund habe ich auch verabsäumt, ihn nach seiner aktuellen Körpergröße und dem momentanen Gewicht zu fragen. Bei einem späteren Telefonat mit seiner Wohngemeinschaftsbetreuerin, verrät sie mir Gewicht und Größe, welche zum Jahreswechsel, daher fünf Monate vor dem zweiten Interview gemessen worden sind. Mit 152 Zentimeter und 64 Kilogramm hatte M1 damals einen BMI von 26,95. Das bedeutet eine Steigerung von 0,24, angepasst an das damalige Alter entspricht es genau der 97. Perzentile. Die Betreuerin sagt, dass er seit damals nochmal um einiges zugenommen habe. Es ist also davon auszugehen, dass er zum Zeitpunkt des zweiten Gespräches wieder über der 97 Perzentile lag. Und somit ist, bezogen auf sein Übergewicht, keine Verbesserung zu verzeichnen. Betrachtet man seine damalige und aktuelle Einschätzung des eigenen Körpers anhand der Figuren nach Collin (1991), so zeigt sich im zweiten Gespräch eine weit realistischere Einschätzung. Hat er sich damals noch als mittleren Buben auf der vierten Stufe eingeschätzt, so markiert er im zweiten Gespräch den Buben mit 5,5 Punkten. Auch die Wunschfigur hat sich geändert. Damals wollte er aussehen wie

der Bub an zweiter Stelle, während er aktuell die Figur des dritten Buben am schönsten findet. Allerdings zeichnet er diesem Buben noch Bauchmuskeln ein, die sind ihm nämlich wichtig.



Abbildung 12: Auswertung der Verhaltensveränderung M1

M2

Der mittlerweile elf Jahre alte Bub aus Niederösterreich ist seit dem letzten Gespräch umgezogen und hat von der Volksschule in die Hauptschule gewechselt. Geändert hätten sich für ihn vor allem seine zeitlichen Ressourcen. Er klagt: „Viel Aufgabe haben wir auch immer, da hat man nicht viel Zeit“ (Z.222). Außerdem benötigt er mehr Zeit um sich für Tests und Schularbeiten vorzubereiten (Z.457), besonders Englisch sei sehr zeitintensiv (Z.71). Zusätzlich zu der damals schon erwähnten wöchentlichen Musikstunde, besucht er nun auch einmal die Woche den Legastheniekurs (Z.219). Durch den Umzug in das neue Reihenhaus musste er sich auf einen kleineren Garten umstellen. Doch dieser sei immer noch groß genug, um mit seinen Freunden und Brüdern Ballzuspielen (Z.235, Z.255). Hier zeichnet sich auch eine Veränderung seit dem letzten Gespräch ab, damals erzählte er nämlich von gar keinen Freunden. Alle sozialen Kontakte, die er erwähnte, waren die eigene Familie. M2 erzählt, dass es schon länger gedauert habe, bis er seinen jetzigen Freundeskreis aufgebaut hätte (Z. 355). Da der Garten nun etwas kleiner sei, treffe er sich auch manchmal zum Radfahren (Z.240). Während der Wintermonate, erzählt er, sei er oft Ski fahren und eislaufen, auch Skirennen werden in diesem Zusammenhang erwähnt (Z.187, Z.384). Im ersten Interview erzählte er lediglich von Trampolinspringen, Schwimmen und Fußballspielen. Fußballspielen war damals sein Lieblingssport. Das spiele er jetzt nur noch manchmal, wenn er Zeit habe (Z.345). Sein neuer Lieblingssport sei Schwimmen (Z.318), und da ist er auch davon überzeugt, dass er es sehr gut könne (Z.56, Z.58). Außerdem halte er dabei sehr lange durch und es mache ihm einfach Spaß (Z.330). Er berichtet: „Naja ich kann oft untertauchen. Ich bin auch schneller beim Ringe auftauchen. Ich finde das einfach nur lustig“ (Z.332). Er freue sich schon auf das Freibad im Sommer, denn so erzählt er: „bekommen wir wahrscheinlich eh eine Freikarte, das wir dort umsonst schwimmen können“ (Z.91). Sport habe für ihn nach wie vor nur positive Seiten. Es stimme ihn glücklich und fröhlich (Z.319).

Bezüglich seines Übergewichtes lässt sich auch im zweiten Gespräch kein Änderungsdruck erkennen. Auf der Skala von Collin (1991) schätzt er sich um ein Grad stärker als damals ein. Er findet nicht mehr das dritte Männchen wünschenswert, sondern gibt jenes mit 4,5 von 7 Punkten als Wunschfigur an. Vorteile sieht er in diesem Körper auf sportlicher Ebene. Er erklärt: „Naja, dass ich mir bei vielen Sachen leichter tue“ (Z.103). „Zum Beispiel beim Laufen, dass ich nicht so schnell den Geist aufgebe“ (Z.105).

Soziale Konsequenzerwartung sieht er nicht. Auf die Frage, wie wichtig es ihm sei, sich in Richtung des angekreuzten Wunschmännchen zu bewegen, antwortet er: „Schon wichtig“ (Z.433). Was er daran jedoch toll finden würde, kann er nicht sagen „.. so viel eh nicht. So viel Tolles gibt es dran nicht“ meint er (Z.437). M2 gibt an, nicht viel, aber wenigstens ein

bisschen geändert zu haben (Z.422), er konkretisiert das aber nicht. Das Essen deutet er als größtes Problem (Z.128). Manchmal trinke er auch zu viel Sirup mit Wasser, führt er aus, das sei aber seiner Ansicht nach nicht so ein großes Problem (Z.138). Es ist ihm bewusst, dass er versuchen könnte weniger zu essen (Z.424). Wäre nicht die Schule, so meint er, könnte er in der Früh öfter Sport machen, „Weil in der Früh fällt mir Sport irgendwie leichter als am Abend“ (Z.153), begründet der Bub. Er erzählt dann, dass er manchmal in der Früh vom Bahnhof zur Schule jogge (Z.158). Als ich ihn auf das erste Interview anspreche und seine Idee, öfter eine Runde um das Haus zu laufen, anspreche rechtfertigt er, dass er nun umgezogen sei und am neuen Wohnort keine Häuserrunden wie damals möglich wären. Er müsste gleich um den ganzen Block laufen (Z.178). Ab und zu, begründet er, habe er einen Ausschlag und müsse diesen eincremen, dann solle er nicht schwitzen und dürfe darum keinen Sport machen (Z. 445).

Sein aktuelles Gewicht wusste er nicht. Ich fragte nach dem Gespräch seine Mutter, die auch zu Hause war. Sie meinte, er hätte aktuell 68 Kilogramm und wäre 153 Zentimeter groß. Aus diesen Daten errechnet sich ein BMI von 30,21 womit er entsprechend seines Alters weit über der 97 Perzentile liegt. Eine leichte Verbesserung seines Übergewichtes ist aber trotzdem erkennbar.

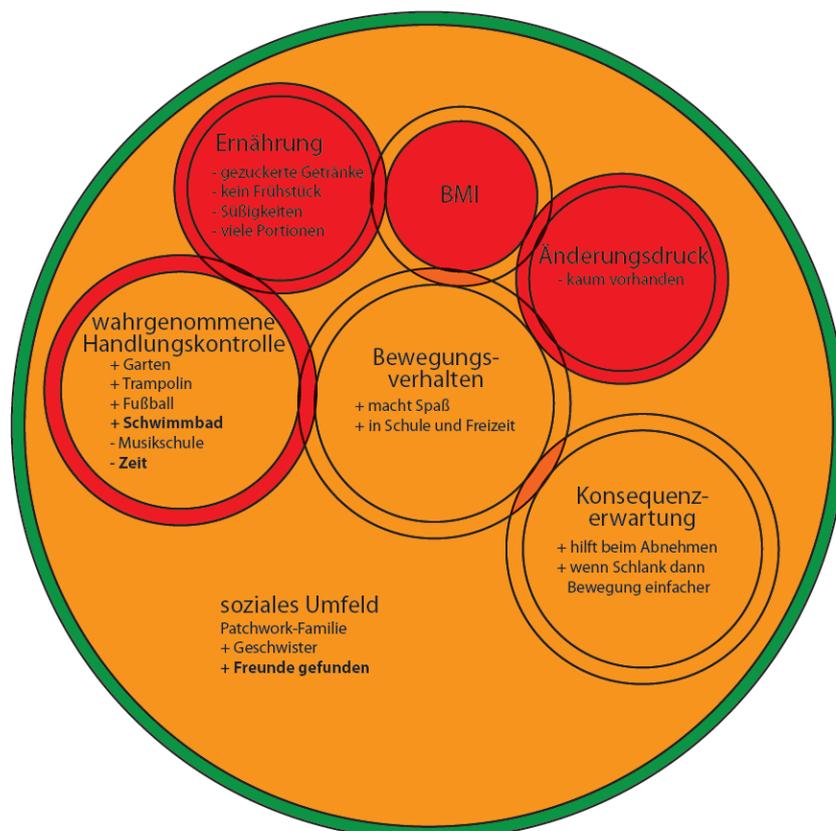


Abbildung 13: Auswertung der Verhaltensveränderung M2

5.3.2.4. Verallgemeinerungsversuch

Schließlich folgt nun die fünfte und letzte Phase aus Abbildung 8. Es handelt sich dabei um die Beschreibung von Unterschieden und Gemeinsamkeiten der jeweiligen Einzelfälle, bezogen auf die Veränderungsversuche und deren Einflussfaktoren. Dieser Vorgang ist aus 5.3.2.2 bekannt. Die dort erstellte Komparationstabelle wird um den zweiten Messzeitpunkt ergänzt und ermöglicht anhand der schlagwortartigen Zusammenfassung in den sieben Kategorieüberbegriffen einen guten Überblick möglicher Veränderungen (siehe Tabelle 11). Differenzen und Übereinstimmungen zwischen den Kindern werden deutlich und dienen als Basis für die Interpretation der Ergebnisse im anschließenden 6. Kapitel.

Die Einstellung zu Sport ist bei allen annähernd unverändert geblieben, lediglich bei W2 scheint es, als hätte sie nun auch einen positiveren Zugang zu Sport gefunden. Im Bereich der subjektiven Norm hat sich hingegen bei einigen Kindern sehr viel geändert. W2 und M1 erzählen beide von mehr sozialen Kontakten als im ersten Interview. Beide haben nun eine beste Freundin oder einen besten Freund, mit welchen sie auch abseits der Schule Dinge unternehmen. Auch die Eltern dieser Kinder werden im zweiten Gespräch positiver erwähnt. Die Mutter von W2 bemüht sich ganz konkret darum ihre Tochter für mehr Bewegung zu begeistern. Die Betreuer von M1 sind ebenfalls darum bestrebt dem Buben einen sozialen Ausgleich zum Schulbetrieb zu ermöglichen. Mit der Organisation um seine Anmeldung bei den Pfadfindern leisten sie einen positiven Beitrag in die Richtung einer bewegteren Freizeitgestaltung. Auch M2 findet in der neuen Schule Freunde, mit denen er am Nachmittag Ball spielt oder Rad fahren geht. W3 berichtet im Bezug auf die Ernährungsumstellung von einer sehr guten Zusammenarbeit mit ihrer Familie. W7 hingegen konnte diese nur im Haushalt ihrer Mutter erzielen, wenn sie beim Vater zu Besuch ist, gelten nach wie vor die alten Ernährungsmuster.

Betreffend die wahrgenommene Handlungskontrolle zeichnen sich speziell bei W2 Veränderung ab. Sie nützt diverse Nachmittagsprogramme, wenn auch nur sporadisch. Die Schule und ihre Mutter offerieren ihr Möglichkeiten, welche sie auch ausprobiert. M1 hat abgesehen von den Pfadfindern wenig neue Möglichkeiten und ist durch die unterschiedlichen Wohnsitze in seiner Handlungsfreiheit etwas eingeschränkt. Er macht sich aber Gedanken über Dinge, die er gerne machen oder ändern würde. Als Beispiel seien hierzu das Ausleihen von Citybikes und die Übersiedelung seines eigenen Fahrrades in die Wohngemeinschaft genannt. Insofern hat sich bei beiden Kindern etwas geändert, nämlich die Tatsache, dass sie sich mit Angebot und Möglichkeiten etwas mehr auseinandersetzen. Hingegen sind bei W7 und M2 diesbezüglich keine Veränderungen auffällig geworden. Weder haben sie sich neue Möglichkeiten überlegt oder diese

ausprobiert, noch nützten sie die vorhandenen Möglichkeiten besonders aktiv. Wovon sie beide sprechen, ist der zunehmende Schulstress, der viel Zeit in Anspruch nehme. W3 hat nach wie vor eine starke Handlungskontrolle. Sie organisiert sich und ihre Freizeit weiterhin selbstständig und klar durchdacht.

Der Änderungsdruck bleibt bei W2 und M2 im gleichen Maße ausgeprägt, wie er es schon im ersten Gespräch war. Bei W2 ist er nach wie vor hoch und bei M2 unverändert niedrig. Bei M1 hingegen hat sich dieser deutlich verstärkt. Vor allem der soziale Änderungsdruck ist hinzugekommen. Der kosmetische Gedanke hat an großer Bedeutung zugenommen. Bei W3 und W7 hat jeweils der soziale Änderungsdruck nachgelassen. Bei W3 ist dieser gar nicht mehr vorhanden.

Bei allen Kindern, bis auf M2, ist eine gesundheitliche Konsequenzerwartung erkennbar. Neu ist dieser bei W2, W7 und M1. Generell neu ist die Konsequenzerwartung bei W2, im ersten Gespräch waren bei ihr keinerlei Anzeichen von Konsequenzerwartung zu erfassen. Bei W3 ist die kosmetische Konsequenzerwartung zurückgegangen. Bei W7 ist diese von allen Kindern nach wie vor am stärksten ausgeprägt.

Die Hindernisse und Barrieren, welche die Kinder verbunden mit einer Verhaltensveränderung wahrnehmen, sind sehr unterschiedlich. Die Schule und die anfallenden Hausübungen stellen besonders für W7 und M2 ein zeitliches Problem dar. Auch W3 hätte gerne etwas mehr Freizeit. M1 und W2 sind der Ansicht, dass sie nach der Nachmittagsbetreuung mit dem Tag nicht mehr viel anfangen können. Bäder sperrten dann schon zu bald zu und im Winter sei es nach 16:00 schon dunkel, lauten die Argumente. Ein Aspekt, der besonders stark bei W2 erkennbar ist, ist die soziale Gesellschaft beim Ausüben von sportlichen Aktivitäten. Fehlende Begleitung durch eine Freundin hat unter anderem zum Abbruch von Taekwondo geführt. Schwierigkeiten bei der Ernährung erleben W7 und M2. W7 fällt es schwer die Süßigkeiten wegzulassen, und M2 isst nach wie vor zu viele Portionen. Die Ernährung stellt auch bei M1 ein Problem dar, da nach seinen Ansichten die WG nicht ausreichend gesund koche und Obst nur selten vorhanden sei. Bei W2 und W7 macht oft auch die fehlende Motivation einen Teil der Inaktivität aus.

Die Handlungserlebnisse haben sich durch den Taekwondo-Kurs und das Nachmittagsprogramm der Schule vor allem bei W2 gesteigert. Auch bei M1 haben die Handlungserlebnisse zugenommen. Die Pfadfindergruppe, die er wöchentlich besucht, gibt ihm dazu Gelegenheit. W3 berichtet von neuen Erfolgen beim Trampolinspringen. M2 hatte Erfolgserlebnisse beim Skirennen und ist in seiner Klasse ein guter Schwimmer. W7 ist bei einem Marathon mitgelaufen, hat sich beim Fußball jedoch eine Verletzung

zugezogen, wodurch die Freude und gleichzeitig auch die Häufigkeit der Ausübung deutlich zurückgegangen sind. Auch M2 spielt nicht mehr so oft Fußball. Sein Argument dafür ist die fehlende Zeit. M1 und M2 erwähnen beide das Fahrradfahren, wovon sie im ersten Interview nicht erzählt haben.

Tabelle 11: Komparationstabelle 2

Kategorienüberbegriffe	W2	W3	W7	M1	M2
Einstellung zu Sport K:25,26,27,28,29,30,31,	Sport macht Spaß, hat aber nie Lust Sport zu machen	Sport macht Spaß, sieht Sport als Ausgleich	Ist sich unsicher, aber eigentlich macht Sport Spaß	Macht gerne Bewegung, aber hasst Drill	Sport macht Spaß
Mai/Juni 2012	Sport macht schon Spaß, aber er ist anstrengend	Unverändert, Sport ist ihr sehr wichtig	Sport ist ein lustiger Zeitvertreib	Sport ist anstrengend, aber auch lustig	Unverändert, Sport macht Spaß
Subjektive Norm K:1,2,10,11	Freunde sind nur virtuell über den Computer vorhanden, die Mutter ist sehr inaktiv	Hat viele Freundinnen und unternimmt auch viel mit der Familie, die Mutter ist bemüht	Hat viele Freundinnen, die Mutter ist bemüht	Hat keine Freunde, die WG nervt ihn, sieht Eltern nur am Wochenende	Hat keine Freunde, unternimmt viel mit seiner Familie
Mai/Juni 2012	Verbringt etwas Freizeit mit ihrer neuen besten Freundin, die Mutter bemüht sich	Unternimmt viel mit ihren Freunden, gute Zusammenarbeit mit der Familie	Der Freundeskreis ist gewachsen, Ernährungs-Umstellung funktioniert im väterlichen Haushalt nicht	Pfadfinder und ein bester Freund stärken das soziale Umfeld	Hat Freunde gefunden und verbringt Freizeit mit ihnen
Wahrgenommene Handlungskontrolle K:1,7	PC hat die Kontrolle über das Mädchen	Hat viele Möglichkeiten aktiv zu sein und nützt diese auch begeistert	Hat viele Möglichkeiten, nützt sie weniger begeistert	Hat wenig Möglichkeiten, flüchtet vor WG	Hat viele Möglichkeiten, aber wenig Zeit
Mai/Juni 2012	versucht ihr Verhalten zu ändern, scheitert aber an geringer Selbstwirksamkeit	Ist sehr selbstwirksam, organisiert ihre Freizeit eigenständig, denkt lösungsorientiert	Wirkt etwas passiv, nimmt sich Sport vor und scheitert dann oft an der Motivation	Ist interessiert, sucht nach Möglichkeiten und macht sich Gedanken, was er aus seiner Situation machen könnte	Ist nicht konkret dahinter mehr Sport zu machen, nützt die Zeit die er hat passiv
Änderungsdruck K:5,20	Stark ausgeprägt, hat ein hohes Problembewusstsein	Nicht stark ausgeprägt, die Hänseleien sind schon besser geworden	Stark ausgeprägt, möchte es beweisen und sich schöner kleiden	Kaum vorhanden	Kaum vorhanden
Mai/Juni 2012	Unverändert stark ausgeprägt	Hat abgenommen, der soziale	Vor allem der soziale Änderungsdruck	Hat stark zugenommen, speziell der soziale Änderungsdruck, das	Nach wie vor kaum vorhanden

		Änderungsdruck ist nichtmehr vorhanden	hat abgenommen, aber generell ist er nach wie vor vorhanden	Aussehen ist ihm wichtiger geworden	
Konsequenzerwartung K:6	Hat keine Vorstellungen bezüglich Konsequenzen, die Sport, Bewegung oder einem schlanker Körper auslösen	Gesundheitlicher, optischer und sozialer Gedanke: Durch Sport kräftigt man die Muskulatur.	Sozialer und optischer Gedanke: Durch Sport nimmt man ab.	Sozialer Gedanke: Würde sich, wenn schlanker, vielleicht mehr bewegen.	Würde sich, dann vielleicht leichter bewegen. Durch Sport nimmt man ab.
Mai/Juni 2012	Mit Sport kann man abnehmen, hilft gegen Rückenschmerzen und hält fit	Der optische und soziale Gedanke ist verschwunden, der gesundheitliche ist weiterhin ausgeprägt	Der kosmetische Faktor ist ihr am wichtigsten, der gesundheitliche Gedanke existiert auch	Ein gesundheitlicher Gedanke ist erkennbar, auch soziale Konsequenzen existieren	Das Laufen würde ihm dann leichter fallen
Hindernisse K:2,3	Der PC, die Unlust auf Sport, soziale Unterstützung	Soziales Umfeld hindert die gesunde Ernährung etwas	Alleine abnehmen fällt ihr schwer	Braucht eine Inspiration, die Puste geht aus	Zeit
Mai/Juni 2012	Möchte nichts alleine machen, sobald ihre Begleitung ausfällt hat sie keine Lust mehr	Sieht praktisch keine Hindernisse, hätte aber gerne manchmal mehr Zeit	Die Motivation und die Süßigkeiten	Der Nachmittagsunterricht raubt Zeit, durch die WG ist die Ernährungsumstellung nicht möglich	Die Schule, die Zeit und die Ernährung
Handlungserlebnisse K:4,6,8,9,10,11,19	Macht Sport nur in der Schule. Seit einer Verletzung ist sie ängstlich.	Macht immer schon sehr viel Sport, schon als sie klein war. Trotz Verletzung aktiv.	Macht auch in der Freizeit Bewegung.	Macht hauptsächlich in der Schule Sport, geht spazieren und macht am Wochenende etwas Sport.	Trotz Verletzung liebt er Trampolinspringen und Fußballspielen
Mai/Juni 2012	Macht mehr Sport, hat Sportkurse besucht	Macht weiterhin die selben Sportarten	Erzählt von weniger Aktivitäten	Macht etwas mehr Bewegung, erzählt von neuen Bewegungserfahrungen	Erzählt zusätzlich vom Fahrradfahren.

6. Ergebnisse

In diesem Kapitel werden nun die Inhalte und Ergebnisse aus dem Datenmaterial mit der erarbeiteten Theorie in Beziehung gesetzt, und vor allem markante sowie interessante Punkte hervorgehoben. Entsprechend der Reihenfolge in der diese erarbeitet wurden, werden auch die Ergebnisse präsentiert. Demnach erfolgt zu Beginn ein kurzer Überblick bezüglich der Einflussfaktoren, die in 2.1 erläutert wurden. Der Fokus dieses Abschnittes liegt jedoch darauf, Verhaltensprozesse oder gegebenenfalls Verhaltensveränderungsprozesse von adipösen Kindern anhand der im 3. und 4. Kapitel erklärten Inhalte zu beschreiben und zu erklären. Es wird versucht die Erzählungen aus den Interviews mittels der in Kapitel 3.1 dargelegten Strukturmodelle zu beleuchten. Danach werden die Verhaltensmuster der Kinder, je nach Möglichkeit, den in Kapitel 3.2. erläuterten Stadien zugeordnet. Anschließend werden die Motive für eine Sportteilnahme aus Kapitel 4 aufgegriffen und versucht, deren Ausprägungen bei den einzelnen Kindern festzustellen. Eine Zusammenfassung aller Ergebnisse setzen diese miteinander in Bezug und macht eine Schlussfolgerung möglich. Die abschließende Stellungnahme zur vorliegenden Arbeit rundet diese kritisch ab und richtet den Blick auf weitere Forschungsansätze.

6.1. Ursachen und Einflussfaktoren

Wie in Tabelle 7 ersichtlich ist, wird nur in zwei von 21 Elternfragebogen ein Bestehen von Übergewicht seit der Geburt angegeben. Bei der Frage nach dem vermuteten Grund für das Übergewicht der Kinder wird kein einziges Mal Vererbung angeführt. Hingegen bei den Ankreuzmöglichkeiten um die Frage: „Warum glauben sie ist ihr Kind übergewichtig?“, wird bei vier von 21 Kindern die Veranlagung für *sehr* zutreffend empfunden. 13 Eltern sind der Meinung, die Veranlagung trägt *etwas* Schuld und zwei machen die Veranlagung nur *kaum* für das Übergewicht mitverantwortlich. Bei zwei Fragebögen fehlen die Angaben. Von den vier Kindern, bei welchen „sehr“ angekreuzt wurde, sind zwei Geschwister. Bei zwei dieser vier Kinder (M2 und M3) besteht nach elterlichen Angaben seit der Geburt Übergewicht. Am verhältnismäßig stärksten wird die Ernährung für das Bestehen des Übergewichtes verantwortlich gemacht. Die mangelnde Bewegung folgt knapp dahinter. In vier Fällen wird zusätzlich die Schule als Grund für das Übergewicht angegeben. Dreimal werden familiäre Umstände wie Scheidung oder Tod der Mutter angeführt. In der vorliegenden Stichprobe wird zumindest nach elterlicher Sicht dem genetischen Faktor kein *sehr* großer Einfluss zugesprochen, dennoch wird er von der Mehrheit als *etwas* mitverantwortlich angesehen.

Anders als bei der Studie von Gunnarsson et al. (2010, S. 14) zeigt sich in der vorliegenden Untersuchung hinsichtlich der häufigen Einsamkeit der Kinder kein konkretes Problem. Anhand Tabelle 7 ist erkennbar, dass nur ein Kind täglich vier Stunden alleine ist. Acht Kinder sind nach elterlichen Angaben nie alleine, und alle anderen verbringen ein bis zwei Stunden alleine daheim. Dreimal werden diesbezüglich keine Angaben gemacht. Wir wissen jedoch aus Erzählungen von W2, dass diese Stundenangaben nicht ausnahmslos der Wahrheit entsprechen.

Die gesunde Ernährung betreffend, ist bei den fünf Kindern bezogen auf die zwei Messzeitpunkte durchwegs eine Verbesserung erkennbar. W2 berichtet davon, dass sie den Konsum von süßen Getränken eingestellt und das Naschen von Süßigkeiten reduziert haben (Interview 2, W2, Z.182). W3 erzählt, dass sie sich seit dem Camp allgemein bewusster ernährte und auch auf Kalorien achte (Interview 2, W3, Z.145). Auf das tägliche Stück Schokolade verzichte sie nur dann, wenn es Erdbeeren oder Himbeeren zu Hause gebe (Interview 2, W3, Z.178). Chips und andere Süßigkeiten gebe es allerdings nur noch bei feierlichen Anlässen wie etwa Geburtstagen (Interview 2, W3, Z.116). W7 ist durch das Camp auf den Geschmack von Naturjoghurt, Mozzarella und Gemüse gekommen (Interview 2, W7, Z.59). Wie oben schon erwähnt, gelang ihr die Ernährungsumstellung allerdings nur im Haushalt der Mutter (Interview 2, W7, Z.17). Auch bei M1 ist die Ernährung vom Haushalt abhängig. An den Wochenenden, wenn er nicht in der WG sei, ernähre er sich, so sagt er, gesünder als früher (Interview 2, M1, Z.367). In der WG müsse er essen was auf den Tisch kommt. Oft wolle er sich einen Apfel nehmen, jedoch gebe es die nicht immer (Interview 2, M1, Z.415). Sein Süßigkeitenkonsum sei laut ihm nach wie vor hoch (Interview 2, M1, Z.421). Er lasse sich diese von seinen Eltern kaufen oder verwendet dafür sein Taschengeld (Interview 2, M1, Z.419). Bei M2 funktionierte die Ernährungsumstellung nicht so gut. Er sieht diesen Punkt nach wie vor als sein größtes Problem (Interview 2, M2, Z.128).

Ein großer Teil der in Kapitel 2.1.5 angesprochenen sozioökonomischen Faktoren konnte in dieser Studie nicht geprüft werden. Auf keinem der beiden Camps, die besucht wurden, waren Migranten unter den teilnehmenden Kindern. Das Erheben des jeweiligen Haushaltsbudget erschien mir für den Rahmen einer Diplomarbeit als zu umfangreich und wurde daher unterlassen. Jedoch wurde darauf geachtet, Kinder mit unterschiedlichen Wohnsituationen in die Einzelfallanalyse mit aufzunehmen. Anhand der Interviews zeigt sich, dass die Kinder auf Grund ihrer Wohnsituation auch unterschiedliche Möglichkeiten haben sich zu bewegen. So haben W3 und M2, welche beide in einem Haus wohnen, jeweils ein Trampolin im dazugehörigen Garten stehen. Die Familie von W7 ist ebenfalls im Besitz eines Gartens, wo das Mädchen ab und zu mit ihrem Nachbar Fußball spielt

(Interview 2, W7, Z.180). W3 wohnte früher noch nicht im angesprochenen Haus, jedoch hatte der Wohnblock, in dem sie lebte einen Gemeinschaftsgarten, welchen sie mit den Nachbarkindern oft zum Spielen nutzte (Interview 2, W3, Z.292). Außerdem auffällig ist, dass die drei Kinder, die im ländlichen Raum leben, mehr Fahrrad fahren. M1 erzählt im zweiten Gespräch zwar auch schon von einem Fahrrad, kann dieses aber wegen seiner verschiedenen Wohnsitze nicht so oft nützen, wie er gerne möchte. W2 erwähnt überhaupt kein Fahrrad. Aus Tabelle 7 kann man entnehmen, dass jene Kinder, die in einer Stadt wohnen, im Sommer als auch im Winter weniger Zeit im Freien verbringen als ihre Genossen, die im ländlichen Raum zu Hause sind. Im Sommer verbringen alle Kinder gemeinsam täglich 45,5 Stunden draußen, im Winter sind es mit 18,5 Stunden um mehr als die Hälfte weniger.

Um an letzter aber keinen Fall unwichtigster Stelle auf die elterliche Rolle Bezug zu nehmen, möchte ich auf das Zitat von Reisch und Gowozdz (2010) in Kapitel 2.1.4 verweisen. Die Aussagen der Kinder bestätigen die Gedanken von Reich und Gowozdz sehr gut. Wie oben schon erwähnt, hat es W3 im Rahmen ihres Bewegungsverhalten in die Habituationsphase geschafft und ist nach ihren Gewichtsangaben auch das einzige Kind, welchem es gelungen ist das Körpergewicht unter die 97. Perzentile zu reduzieren. Sie spricht aus, dass vor allem die gute Zusammenarbeit zuhause einen großen Teil dessen verantwortet (Interview 2, W3, Z.162). Auch bei M1 und W2 zeigte sich, dass die Unterstützung durch das soziale Umfeld, bei W2 durch ihre Mutter und bei M1 durch seine Betreuer, Fazit – Tendenzen auslösen konnten, welche die Kinder in Form eines Bewegungsangebotes nutzten.

6.2. Strukturmodelle

Da das Mädchen W2 aus mehreren Gründen sehr interessant für diese Studie ist, soll mit ihr begonnen werden. Einerseits äußert sie besonders oft, dass sie abnehmen will und ihr Verhalten ändern möchte und ist auch sehr davon überzeugt dies schaffen zu können (Interview 1, W2, Z.109). Andererseits erwähnt sie jedoch im ersten Gespräch von allen fünf Kindern am wenigsten sportliche Betätigungen. Betrachtet man die Inhalte des ersten Interviews von W2 durch die Struktur der „Theorie des geplanten Handelns“, so würde man vermuten, dass eine Intentionsbildung Sport zu treiben kaum möglich wäre. Ihre Attitüde gegenüber dem Sport ist mehr negativ als positiv ausgebildet. So berichtet sie davon, dass Sport schon lustig sei aber sie ihn trotzdem nicht so richtig gerne möge (Interview 1, W2, Z.76, Z.52, Z.122). Diese Einstellung wird gemäß dieser Theorie durch die behavioralen Erwartungen und der Evaluation von Bewegungserlebnissen

hervorgebracht. Behaviorale Erwartungen sind bei ihr weder körper-, noch sozial-, noch gesundheitsbezogen erkennbar. Das negative Erlebnis durch die Verletzung im Sportunterricht fügen dem nichts Positives hinzu. Die subjektive Norm welche sie umgibt, wird von einer Mutter geprägt, die an den Wochenenden das Haus nicht verlassen möchte (Interview 1, W2, Z.133) und das Computerproblem ihrer Tochter dadurch mitbestimmt, dass sie zu Hause selber viel Zeit vor dem Computer verbringt (Interview 1, W2, Z.39). Lediglich die Aussage des Kindes, dass es auch ihrer Mutter wichtig sei abzunehmen, beeinflusst nach Überlegungen der Theorie des geplanten Verhaltens, die Intention für einen bevorstehenden Veränderungsprozess positiv. Die Handlungskontrolle des Kindes wird einerseits durch die starke Überzeugung den Wunsch der Gewichtsreduktion zu verwirklichen, begünstigt, gleichzeitig aber durch das hohe Bewusstsein gegenüber dem vorhandenen Computerproblem minimiert.

Die Sozial kognitive Theorie antizipiert bei W2 eine günstigere Wahrscheinlichkeit einer Verhaltensveränderung als die Theorie des geplanten Verhaltens. Diese Schlussfolgerung ziehe ich aus jener Überlegung, dass die SkT durch den Faktor der Selbstwirksamkeit mitbestimmt wird. W2 zeigt im Interview zumindest bezogen auf das Reduzieren des Gewichtes eine starke Selbstwirksamkeit. So erklärt sie mir im ersten Interview „Ja, es ist für mich ziemlich wichtig und für meine Mutter ist es auch wichtig. Wir wollen beide abnehmen. Gegenseitig glauben wir auch, dass wir es beide schaffen“ (Z.109). Am Ende des Interviews bekräftigt sie nochmals, dass sie abnehme und dass sie es schaffen werde (Interview 1, W2, Z.202). Die Selbstwirksamkeit hat in der SkT einen direkten Einfluss auf das Verhalten, so könnte das Mädchen nach Bandura (2000, S. 308) auch ohne den Bestand von Handlungsergebniserwartungen, und vor allem trotz der bestehenden Hindernissen wie dem Computerproblem und dem schwachen sozialen Umfeld, eine Verhaltensänderung und im Zuge dessen eine Gewichtsreduktion gelingen.

Bei den anderen Kindern sieht die Ausgangssituation betrachtet anhand dieser zwei Modelle etwas günstiger aus. Schließlich gibt es außer W2 kein Kind, welches eine negative Einstellung zum Sport hat. Auch die subjektive Norm und die Handlungskontrolle sind mit Ausnahme von M1 bei allen anderen Kindern vorteilhafter ausgeprägt. Das gleiche gilt für die Konsequenzerwartung oder, wie sie auch genannt wird, die behaviorale und normative Erwartung, als auch für die Handlungserlebnisse anhand welcher die Kinder unter anderem ihre Einstellung zum Sport entwickeln.

6.3. Stadienmodelle

Zum Zeitpunkt des ersten Interviews befindet sich das Mädchen W2 in einem sehr realitätsnahen Zustand. Sie ist sich ihres Gewichtsproblem bewusst und möchte dieses auch bekämpfen. So sagt sie beispielsweise: „Aber das muss ich mir auch abgewöhnen, deswegen bin ich auch hier. Ich mach da immer keinen Sport, ich sitzt nur vor dem Computer“ (Interview 1, W2, Z.48). „Aber jedenfalls sitze ich dauernd am Computer und das ist ein großes Problem“ (Z.80). Sie denkt darüber nach, dass es gut wäre mehr Sport zu machen und filtert diese Gedanken auf mögliche Probleme, die sich dabei in den Weg stellen könnten. Sie hätte die Möglichkeit daheim Nintendo Wii zu spielen und sich dabei etwas vom sitzenden Zustand des Computerspielens zu lösen, aber hat nicht so richtig Lust darauf, weil sie lieber mit ihren Freunden chatten möchte. Draußen im Freien könne sie auch nicht so richtig viel machen, weil sie dort immer alleine wäre, ihre Mutter habe keine Lust sie zu begleiten. Außerdem habe sie selber auch nur sehr selten Lust hinaus zu gehen, und mit ihrer Freundin könne sie auch nichts unternehmen, weil deren Eltern das nicht erlaubten (Interview 1, Z. 133, Z.52, Z.130, Z.57). Da sich das Mädchen ihres Problems bewusst ist und darüber hinaus ausspricht, dass sie an ihrer Situation etwas ändern möge, kann man sagen, dass sie ein gewisses Ziel verfolgt. Am Beispiel des Rubikon-Modells möchte ich das Mädchen aufgrund der bestehenden Zielintention der präaktionale Volitionsphase zuordnen. Beim TTM wäre es die Phase der Absichtsbildung, denn das Mädchen ist zum Handeln bereit und plant für die nächsten sechs Monate eine Änderung ihres Verhaltens (Fuchs, 1997, S. 160). Zieht man das BSM zur Hand, so würde W2 sehr gut in das Stadium der Disposition passen. Schließlich hat sie eine Zielintention, zur tatsächlichen Handlung fehlen ihr jedoch noch die detaillierten Handlungsschritte (Lippke & Kalusche, 2007, S.175).

Im zweiten Interview erzählt W2 schließlich vom Taekwondo-Kurs, den sie im Herbst begonnen und später aus schulischen und sozialen Gründen abgebrochen hat. So wie das Mädchen den Einstieg in den Kurs beschreibt, ist dieser neben ihrer Bereitschaft einen Kurs zu besuchen auch durch die Hilfe ihrer Mutter hervorgetreten, welche ihr den Vorschlag dazu machte (Interview 2, Z.164). Vergleicht man die Geschehnisse mit dem Rubikon-Modell, so kann man den Vorschlag der Mutter als Fiat-Tendenz deuten, welche das Kind schließlich zur Handlungsinitiierung gebracht hat. Demnach hätte das Mädchen, bezogen auf die Aufnahme einer regelmäßigen sportlichen Aktivität, Taekwondo, im Herbst 2011 mit der Intentionsrealisierung begonnen und gelang somit in die aktionale Volitionsphase, oder in die Handlungsphase, bezieht man sich auf das TTM. Das Ende dieser Phase hat sie jedoch nicht erreicht, da sie vor Ende des Kurses und vor dem Erlangen des gelben Gürtels den Kursbesuch abbrach (Interview 2, W2, Z.329). Sieht

man ihr Vorhaben, bei schönem Wetter wandern zu gehen als neue Intention an, so könnte man behaupten, sie wäre nach dem Abbruch des Taekwondo-Kurs erneut in der aktionalen Volitionsphase, diesmal jedoch mit der Intention bei schönem Wetter wandern zu gehen. Das BSM sieht dafür ein eigenes Stadium vor, und zwar handelt es sich um das Stadium der Resumption. Es ist dem der Disposition ähnlich, die Person hat eine Zielintention, welche erneut in eine Realisierungsintention präzisiert werden muss. Der Unterschied besteht darin, dass jene Person schon Erfahrungen mit der jeweiligen Zielintention gesammelt hat. Diese Tatsache ermöglicht eine realistischere Einschätzung bezüglich Konsequenz- und Selbstwirksamkeitserwartungen. Die Besuche der Gymnastik mit Musikstunden deuten auf einen erneuten Versuch Sport zu machen hin, was ebenfalls auf das Stadium der Resumption deutet. (Lippke & Kalusche, 2007, S. 176). Nach der Theorie des Rubikon-Modells wäre das Mädchen abermals in der aktionalen Volitionsphase oder, wie sie im TTM genannt wird, in der Phase der Handlung. Bei all ihren Aktivitäten wird ein zusätzlicher Aspekt deutlich. Fuchs (1997, S. 14) spricht hierbei von der Handlungsintensität, welche sich aus der Anstrengungsbereitschaft ergibt. Diese wiederum beinhaltet die Stärke der Zielintention, welche von der Wahrnehmung der aktuell empfundenen Schwierigkeit einer Handlung abhängig ist. Diese Wahrnehmung ist bei W2 sehr intensiv. Zum Ausüben von Sport benötigt W2 soziale Unterstützung. Das bedeutet eine Bezugsperson, wie etwa die Freundin oder auch die Mutter, muss bei der Aktivität dabei sein (Interview 2, W2, Z.165, Z.107). Des Weiteren ist ihre Kompromissbereitschaft sehr gering. Zum Wandern sei sie nur bereit, wenn sie sich nicht müde fühle und das Wetter Sonne verspricht (Interview 2, W2, Z.103). Die Gymnastikstunde der Nachmittagsbetreuung mache ihr keinen Spaß mehr, weil ihr die Teameinteilung nicht gefalle, sie sich vor einem anderen Mädchen fürchte, und immer ein Spiel gespielt werden würde, welches ihr unter den angeführten Umständen keine Freude bereite (Interview 2, W2, Z. 255, Z.252, Z.131).

Anders ist dies bei W3. Sie berichtet im ersten Interview von zahlreichen Aktivitäten (Interview 1, W3, Z.11, Z.120, Z.208) und vermittelt auch den Eindruck, als würde sie schon aktiv dabei sein ihr Verhalten zu ändern und ihr Gewicht zu reduzieren. Demnach befindet sie sich schon zum Zeitpunkt des ersten Gespräches in der Intentionsrealisierungsphase. TTM: Handlungsphase, BSM: Implementierungsphase. Im zweiten Gespräch ändert sich bezogen auf ihre sportliche Aktivität nichts, nach wie vor erzählt sie von unterschiedlichsten aktiven Unternehmungen (Interview 2, W3, Z.13, Z.59, Z.250). Sie erzählt unter anderem darüber, dass Sport sie entspanne (Interview 2, W3, Z.326) und führt aus, dass sie auch zwischen dem Lernen manchmal Trampolinspringen gehe (Interview 2, W3, Z.226). Daraus könnte man schließen, dass sie das

Trampolinspringen insofern positiv bewertet, dass es ihre Konzentration beim Lernen unterstützt. Auf diese Folgerung hinaus würde ich dieses Mädchen zum Zeitpunkt des zweiten Interviews dem postaktionalen Stadium des Rubikon-Modells zuordnen. Sie bewertet das Gefühl, welches ihr der Sport vermittelt, als durchaus positiv, und ist daher weiterhin vom Trampolinspringen und dem Waveboarden begeistert. Beurteilt man ihr Verhalten anhand der Stadien des TTMs, so würde dieses dem Aufrechterhaltungsstadium zugehören. Im BSM wäre es das Stadium der Habituation, da es ihr möglich ist, ihren Wunsch nach Trampolinspringen und Waveboarden trotz Schulstress und anderen Ablenkungen in ihren Alltag zu integrieren (Interview 2, W3, Z.73, Z.246). Auch bei schlechtem Wetter findet sie Möglichkeiten Bewegung zu machen (Interview 1, W3, Z.273). Anders als W2 übt sie diese Aktivität auch ohne soziale Unterstützung aus. Radfahren jedoch mag auch sie nicht alleine (Interview 2, W3, Z.236), daher verabrede sie sich dafür aktiv mit ihrer Freundin (Interview 2, W3, Z.14).

W7 und M2 sind zum Zeitpunkt des ersten Gespräches auch schon sportlich aktiv und somit Vertreter der aktionalen Volitionsphase, oder wie diese im TTM genannt wird, der Handlungsphase. Im BSM würde man das Stadium Implementierung nennen. Bei M2 muss man jedoch unterscheiden, da er eigentlich keine konkrete Zielintention besitzt. Während W7 vom Änderungsdruck angetrieben wird und sich im ersten Gespräch darüber äußert, dass sie ihren Mitschülern beweisen möge, dass sie abnehmen könne (Interview 1, W7, Z.157), verfolgt M2 mit seinem sportlichem Engagement keinerlei Ziel. Auf das Camp ist er zwar gefahren, weil er so sagt er: „eigentlich nur ein paar Kilo“ abnehmen wolle, für die Zeit nach dem Camp steckt er sich jedoch keine Ziele. Bei M1 zeigt sich ähnliches. Es äußert sich bei ihm genau so wenig Änderungsdruck wie bei M2, und auch er spricht nicht darüber sein Verhalten ändern zu wollen. Bezieht man die Stadienzuordnung nun streng auf eine Verhaltensänderung hinsichtlich der Reduktion des Körpergewichtes, kann man M1 und M2 keinem Stadium des Rubikon-Modells zuordnen. Folgt man der Annahme aus dem TTM, dass ohne ausreichendem Problem- und Konsequenzbewusstseins des vorliegenden Verhaltens eine Absichtsbildung bezüglich einer Veränderung unrealistisch ist (Fuchs, 1997, S. 159), so müsste man behaupten, dass sich M2 und M1 zum Zeitpunkt des ersten Interviews in der Phase der Absichtslosigkeit befinden. Für M2 hätte ein schlankerer Körper außer beim Turnen keinerlei Vorteile (Interview 1, M2, Z.76). Er vermittelt im ersten Gespräch das Gefühl, dass er sich dem Problem seiner Adipositas kaum bewusst ist. Im BSM würden diese Argumente für das Stadium der Präkontemplation sprechen. Geht man hingegen bezüglich der Zielformulierung einer gesundheitsorientierten Verhaltensänderung einen Kompromiss ein, so kann man M2 auch dem Stadium der Implementierung (BSM), oder

dem der Handlung (TTM), oder anhand des Rubikon-Modells dem Stadium der aktionalen Volitionsphase zuordnen. Dabei sei aber noch einmal deutlich auf die nicht vorhandene Zielintention hingewiesen.

Vergleicht man das Verhalten von W7 und M2 bezogen auf die zwei Messzeitpunkte, so fällt auf, dass die körperliche Betätigung bei beiden Kindern zurückgegangen ist. W7 spielt seltener Tennis und hat wegen einer Verletzung mit dem Fußballspielen aufgehört. Auch M2 hat mit dem Fußballspielen aufgehört, berichtet dafür aber davon, dass er ab und zu Rad fahren gehe. Das Trampolin benütze er schon noch, aber durch die neue Schule bliebe ihm dafür weniger Zeit (Interview 2, W7, Z.173, Z.180, Interview 2, M2, Z.422). Beim Versuch die beiden Kinder einem Stadium zuzuordnen, wird deutlich, dass keine Stufe des Rubikon-Modells oder des TTM das Verhalten dieser Kinder passend widerspiegelt. Die Bewegungsgewohnheiten von W7 und M2 passen aber sehr gut in das Fluktuationsstadium des BSM. Dieses beschreibt unregelmäßiges Sporttreiben, welches nicht mehr dem Implementierungsprozess entspricht, aber auch nicht als feste Gewohnheit gilt. Nun fehlt noch M1, welchem für den ersten Messzeitpunkt vorhin schon das TTM Stadium Absichtslosigkeit zugeordnet wurde. Im BSM würde man das Stadium Präkontemplation nennen. Das Rubikon-Modell sieht für dieses Verhalten keine Stufe vor. Der Bub hat seine Einstellung zu Sport und Bewegung im Zeitraum der beiden Interviews verändert. Wie es auch bei W2 zu sehen war, hat sich auch bei M1 eine Fiat-Tendenz, die Pfadfindergruppe, gebildet (Interview 2, M1, Z.60). Der Bub hat das Angebot seines Betreuers angenommen und hat schließlich sogar eine große Freude daran, wöchentlich die Pfadfinderstunden zu besuchen (Interview 2, M1, Z.66). Da die Handlungsinitiierung mit dem ersten Besuch der Pfadfinderstunden im April begonnen hat, wäre M1 nach Gedanken des Rubikon-Modells zum Zeitpunkt des zweiten Interviews in die aktionale Volitionsphase vorgedrungen. So richtig passend erscheint die Phase aber deshalb nicht, weil es für die Handlung „Besuch der Pfadfindergruppe“ eigentlich keine Zielformulierung gibt. M1 arbeitet mit dem Pfadfinderbesuch auf kein Ziel hin. Er sprach auch kein Ziel aus, sondern nahm einfach den Vorschlag seines Betreuers an. Man könnte natürlich so argumentieren, dass es für M1 wichtig war abseits der WG sozialen Anschluss zu finden. Diesen hätte er mit den Pfadfindern gefunden. Insofern ist allerdings die Frage, wie lange er diese Gruppe regelmäßig besuchen muss, damit dieses Ziel als endgültig erreicht gilt. Man könnte Indikatoren festlegen, welche die Zielerreichung definieren. So etwa das Austauschen von Telefonnummern, um sich auch abseits der Pfadfinderstunde verabreden zu können. Wie es auch anhand dieses Beispiels erkenntlich wird, zeichnet sich hinsichtlich der Modelle ein weiteres Mal das Problem ab, dass eine eindeutige Zuordnung eines Stadiums nicht immer möglich ist. Auch wenn M1 prinzipiell dem

aktionalen Volitionsstadium des Rubikon-Modells, oder dem Handlungsstadium des TTM, oder dem Implementierungsstadium der BSM zugeordnet werden kann, funktioniert diese Zuordnung nicht ohne zusätzliche Argumentation. Neben dem Eintritt bei den Pfadfindern veränderten sich bei M1 noch andere Dinge. Er erzählt im zweiten Gespräch von weit mehr sportlicher Aktivität, als er es im ersten Interview getan hat. So wird beispielsweise auch das Fahrradfahren erwähnt (Interview 2, M1, Z.141). Nachdem ihm nun nach langem Warten das Fahrrad, welches ihm seine Großmutter geschenkt hat, nicht mehr zu groß ist, kann er dieses endlich benützen. Das macht ihm Spaß, und er möchte es gerne noch öfter benutzen (Interview 2, M1, Z.132). Er macht sich darüber Gedanken, wo er fahren könnte, wie oft er fahren würde oder müsste, um sein Übergewicht zu reduzieren (Interview 2, M1, Z.408). Er habe auch mit seinem Betreuer schon darüber gesprochen, dass er gerne sein Fahrrad in die WG bringen möchte (Interview 2, M1, Z.338). Nach dem er im zweiten Gespräch noch keinen konkreten Plan geäußert hat, wie und wann er das Fahrrad in die WG bringen würde, ist eine Zuordnung des BSM Stadiums Präparation nicht möglich. Man könnte sagen, er befindet sich im Stadium der Vorbereitung (TTM), oder in der präaktionalen Phase aus dem Rubikon-Modell. Viel besser passt jedoch die Dispositionsphase des BMS. Schließlich hat M1 gesagt, dass er sein Fahrrad möglichst bald hier haben möchte, damit er dann, wenn er Zeit habe, damit fahren könnte. Auch wenn die Zielformulierung sehr unkonkret ist, könnte man deuten, dass es sein Ziel ist, öfter mit dem Fahrrad zu fahren. Nach Lippke und Kalusche (2007, S. 175) ist im Dispositionsstadium zwar schon eine explizite Entscheidung bezüglich eines Zielverhaltens formuliert, jedoch bestehen noch keine Details zur Handlungsrealisierung. Genau wie bei M2.

Der Versuch die Verhaltensmuster der fünf Kinder zu den zwei Messzeitpunkten jeweils den Stadien der drei Modelle aus Kapitel drei zuzuordnen, hat gezeigt, dass dies nicht immer möglich ist. Vor allem das Rubikon-Modell ist zu ungenau, um den feinen Abweichungen der Verhaltensausrprägungen der Kinder Stand zu halten. Speziell die Phase der Absichtslosigkeit (TTM) oder Präkontemplation (BSM) erscheint mir im Zusammenhang mit der Verhaltensänderung bei adipösen Kindern unumgänglich. Ein weiteres Problem sehe ich darin, dass es beim Rubikon-Modell und beim TTM kein Stadium gibt, welches dem der Fluktuation sowie dem des Abbruchs (BSM) gleicht. Das Eintreten eines Falles, welches diesen Stadien entspricht, erscheint mir bei Verhaltensänderungsversuchen von adipösen Kindern sehr natürlich und auch häufig.

Eine Sache, die das Rubikon-Modell berücksichtigt und von den anderen beiden Modellen vernachlässigt wird, ist die Relevanz der Fiat – Tendenz. So wie es bei diesen Kindern

den Eindruck macht, bilden sie keine konkreten Zielintentionen, wie etwa „Ich gehe ab nächsten Montag dreimal die Woche für 40 Minuten Rad fahren!“ Folgt man den drei Modellen ganz streng, so wäre eine Verhaltensänderung ohne konkrete Zielintention nicht möglich. Bei W3 hat sich aber gezeigt, dass ohne starken Änderungsdruck und ohne konkretes Ziel eine Habituation des Trampolinspringens möglich war. Bei M1 und W2 war die Fiat – Tendenz für die Handlungsinitiierung notwendig. Hätte die Mutter das Angebot mit dem Taekwondo-Kurs nicht gemacht, hätte das Mädchen den Kurs mit großer Wahrscheinlichkeit nie besucht. Auch M1 hat bestätigt, dass die Idee mit den Pfadfindern von seinem Betreuer gekommen ist. Hier macht sich die Bedeutung des sozialen Umfelds deutlich. Auf die gegenwärtigen Beispiele von M1 und W2 stützt sich auch eine weitere Überlegung, die sich auf die Präparationsphase bezieht. Bei M1 und W2 hat sich gezeigt, dass mit dem Angebot zum Kurs oder zur Pfadfindergruppe eigentlich die Präparationsphase übersprungen wurde. Das Wie, Wo und Wann wurde zu einem großen Teil vom sozialen Umfeld entschieden. Klar müssen diese Dinge auch mit dem Kind abgestimmt werden, dennoch bin ich der Ansicht, dass diese Phase speziell bei Kindern weniger Bedeutung als bei Erwachsenen hat, welche sich wirklich selbstständig um eine Möglichkeit Sport zu treiben kümmern müssen. Dieser Gedanke soll jedoch nicht ausschließen, dass Kinder sich nicht auch eigenständig für ihre Handlung präparieren können. Wie uns W3 gezeigt hat, hat sie sich für ihre Nintendo Wii das Zubehör Wii fit plus gekauft, welches ihr dabei hilft ihren täglichen Kalorienverbrauch zu beobachten, und darüber hinaus zu unterschiedlichen Sportübungen anleitet (Interview 2, W3, Z.40). Außerdem verabreden sich die Mädchen W3 und W7 mit ihren Freundinnen um gemeinsam Sport zu machen (Interview 2, W3, Z.14, W7, Z.173). Möglicherweise gibt es hier Zusammenhänge mit den jeweiligen Handlungsmöglichkeiten die Kinder haben, oder auch dem wahrgenommenen Kontrollgefühl und den Kompetenzerwartungen. Um diesbezüglich genauere Verlinkungsmöglichkeiten anzustellen, sollen im Anschluss die Motive zur Sportteilnahme aus Kapitel vier anhand der Fallbeispiele nochmals aufgerollt werden.

6.4. Motive zur Sportteilnahme

Selbstwirksamkeit

Erfolge und Misserfolge, Erfahrungen aus Beobachtungen, verbale Unterstützung von Personen aus dem Umfeld und emotionale Erfahrungen haben nach Bandura (1992/1998) Einfluss auf die Selbstwirksamkeit von Personen. Aus den Interviews sind unterschiedliche Misserfolgserlebnisse im Zusammenhang mit Sport, bekannt. So berichtet W2 schon im ersten Gespräch von einer Verletzung, die sie sich im Sportunterricht zugezogen habe, weswegen sie nun nichtmehr so gerne Sport mache (Interview 1, W2, Z.76). W7 hat sich beim Fußballspielen verletzt und aus diesem Grund damit aufgehört (Interview 2, W7, Z.321). Anders als bei diesen zwei Mädchen hatten die Trampolinunfälle von W3 und M2 keine negativen Folgen auf deren Sportlust (Interview 1, W3, Z.332, Interview 1, M2, Z.56). Eine Verallgemeinerung lässt sich hier somit nicht treffen. Möglicherweise erklärt sich der Unterschied aber dadurch, dass W3 und M2 insgesamt mehr positive Dinge, auch emotional, mit dem Trampolin verbinden, als W2 mit Sport je erlebt hat. Immerhin verzeichnet sie in beiden Interviews von allen Kindern die wenigsten Handlungserlebnisse. Dennoch hat sie seit dem ersten Interview auch positive Erfahrungen mit Sport gemacht. Zwar ist es kein klares Erfolgserlebnis, aber sie bewertet ihr körperliches Engagement im Taekwondo insoweit positiv, als sie zu verstehen gibt, dass sie sich danach immer wohl gefühlt und vielleicht sogar ein paar Muskeln davon bekommen habe, was gut sei, so meint sie (Interview 2, W2, Z.149, Z.230).

Bezüglich verbaler Unterstützungen aus dem Umfeld und Lernen von Beobachtungen, lassen sich aus den Interviews nur schwer Schlüsse ziehen. Wie in Kapitel 5.3.2.4 schon herausgehoben wurde, ist das soziale Umfeld von W2 und M1 schwächer zu bewerten als das der anderen Kinder. Darauf hinaus könnte man interpretieren, dass sie auch weniger positiven Zuspruch bezüglich sportlicher Aktivitäten bekommen und auch weniger Sport in ihrem Umfeld beobachten können und konnten. M1 bestätigt diese Vermutung mit einigen Erzählungen aus seiner Vergangenheit (Interview 2, M1, Z.479), erwähnt aber neben den kinderungetreuen Lebensumständen im Haushalt seiner Mutter, auch einen Judounterricht, denn er mit ca. sechs Jahren für kurze Zeit besucht habe (Interview 2, M1, Z.452). W3 erzählt, dass sie, wenn sie nicht alleine sein wollte immer zu ihren Nachbarn gehen konnte, welche auch Kinder hatten. Mit diesen Kindern habe sie oft im Garten des Wohnblocks gespielt (Interview 1, W3, Z.83). W7 hatte früher Tennisunterricht (Interview 1, Z.119) und hat eine Zeit lange Ballett getanzt, wie auch einen Fußballverein besucht (Interview 1, Z.279). M2 und W2 sprechen nur sehr wenig von der Vergangenheit. Dadurch dass M2 jedoch einen größeren Bruder hat, ist anzunehmen, dass er immer

einen Spielgefährten hatte, der ihm eventuell auch manche Dinge gezeigt und beigebracht hat.

Verknüpft man diese Erfolge und Misserfolge mit der Theorie von Jerusalem und Schwarzer (2003) so würde man sagen, dass jene Kinder mit mehr Erfolgen auch eine dementsprechend höhere Kompetenzerwartung besitzen. Bei W2 bestätigt sich diese Annahme durch die Inhalte der zwei Interviews sehr gut. Einerseits erzählt sie von keinen konkreten Erfolgserlebnissen, andererseits ist sie von ihren eigenen Kompetenzen generell auch nicht überzeugt. Das zeigt sich in mehreren Aussagen, in denen sie sich als tollpatschig beschreibt, oder sie der Meinung ist, gewisse Dinge nicht bewerkstelligen zu können (Interview 2, W2, Z.62, Z.337, Z.260). Bei W3 ist es gegenteilig. Sie erzählt davon, dass sie als kleines Kind schon eigenständig zu den Nachbarkindern ging und mit ihnen „Fangen“ spielte und berichtet auch aus der Gegenwart von zahlreichen Aktivitäten. Ihrer Kompetenzen ist sie sich bewusst, so erzählt sie stolz vom Salto, den sie im Stehen landen könne (Interview 2, W3, Z.354) und vom Sportunterricht, wo sie abgesehen von einigen Leichtathletik-Disziplinen sehr gut sei (Interview 2, W3, Z.360). W3 hat nach ihren Angaben beim Tennis Erfolge gehabt (Interview 2, W7, Z.325) und hatte im Sommer 2011 auch einen Erfolg beim Abnehmen (Interview 2, W3, Z.83). Dieses Mädchen spricht sich darüber aus, dass sie sehr gut zeichnen und basteln könne. Im Sport ist sie der Meinung, dass sie beim Weitsprung ganz gut sei, spricht aber auch darüber, dass sie das Turnen am Reck nicht könne und dass sie in der Schule an sich Probleme mit dem umfangreichen Stoff habe (Interview 2, W7, Z.153, Z.355). Ein Rückschluss auf die Theorie von Jerusalem und Schwarzer ist bei ihr, genauso wie bei M2, nicht so eindeutig möglich wie bei den beiden Mädchen davor. Beim Bub M1 bietet hingegen seine problematische Vergangenheit mit wenig Spielraum für Erfolgserlebnisse, Möglichkeit seine teilweisen niedrigen Kompetenzerwartungen anhand der angesprochenen Theorie zu erklären. Er ist der Meinung, dass er nichts richtig gut könne, besonders seine soziale Kompetenz bewertet er sehr negativ (Interview 2, M1, Z.84). Als Völkerballspieler ist er der Meinung, dass er zwar gut ausweichen könne, jedoch beim Schießen sehr schlecht sei (Interview 2, M1, Z.164). So eindeutig wie bei W2 sind die Aussagen hinsichtlich seiner Kompetenzerwartung aber nicht. Schließlich sagt er nur, was er nicht gut könne und nicht, wovon er erwartet, dass er es nicht können werde.

Wie in Punkt 4.1 erläutert wurde, steigt mit der Selbstwirksamkeit und Konsequenzerwartung die Wahrscheinlichkeit, dass Personen sich eher mit unbekanntem Situationen konfrontieren und neue Verhaltensweisen aneignen. Gegebenenfalls ist es auch so, dass sie eine dementsprechend höhere Anstrengungsbereitschaft aufbringen um

eine Lösungen für die jeweilige Anforderung zu finden (Brehm, 1998; zitiert nach Haack, S.115). Schließt man nun umgekehrt von der Anstrengungsbereitschaft auf die Selbstwirksamkeit, so muss man sich die Anstrengungsbereitschaft der fünf Kinder genauer ansehen. Diesbezüglich zeigen sich bei den Kindern deutliche Unterschiede. Auf meine Frage ob sich W2 vorstellen kann, nochmals Taekwondo zu besuchen antwortet sie:

„Ja das könnte gehen, aber dann müsste ich so gleichzeitig einen Tag Taekwondo machen und einen Tag lernen, damit ich in der Schule nichts verpasse. Und das müsste ich dann die ganze Woche über machen und das ist dann anstrengend. Ich glaube ich würde es nicht zusammenbringen“ (Interview 2, Z.337).

Diese Antwort vermittelt einerseits eine geringe Kompetenzerwartung an ihre schulischen Leistungen und inkludiert zweiter Hand auch die Botschaft, dass sie der Meinung ist anstrengende Dinge nicht schaffen zu können. Wodurch die oben erwähnte, niedrige Kompetenzerwartung nochmals unterstrichen wird. Auch im ersten Gespräch spricht sie darüber, dass die Schule für sie anstrengend sei. Sie wolle daher zu Hause immer nur sitzen und schlafen (Interview 1, W2, Z.122). Anstrengung ist für W2 bezüglich des Sports ein konkretes Problem, so erklärt sie im zweiten Interview: „Der Sport ist auch ein Problem. Weil ich mag keine Sport, das ist so anstrengend“ (W2, Z.178). Im Konkreten erwähnt sie auch, dass das Federballspielen in der Schule für sie anstrengend sei (Interview 2, W2, Z.298). Schließt man nun vom Anstrengungsempfinden auf die Selbstwirksamkeit, könnte man behaupten, W2 hat zu beiden Messzeitpunkten eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung. Bandura (1997; zitiert nach Friedman & Schustack, 2004, S. 136) erwähnt Selbstwirksamkeit auch als Gefühl der Überzeugung etwas zu schaffen. Zum Zeitpunkt des ersten Interviews war W2 sehr davon überzeugt, die Sache mit dem Abnehmen zu schaffen (Interview 1, W2, Z.104, Z.110). Im Zweiten Gespräch war ihre Überzeugung diesbezüglich nicht mehr so stark (Interview 2, W2, Z.175). Sie hebt hervor, dass sie es schaffen will und denkt auch, dass sie es gemeinsam mit ihrer Mutter schaffen könne. Auffällig ist, dass bei ihr immer wieder die Abhängigkeit gegenüber der Mutter oder ihre Freundin hervortritt. Eventuell erklärt sich das Sinken ihrer Überzeugung mit dem Misserfolg beim Abnehmen der vergangenen Monate. So würde sich die Theorie der generalisierten Erwartung (Jerusalem & Schwarzer, 2003) bei ihr abermals bestätigen.

Ein ebenfalls sehr hohes Anstrengungsempfinden hat M1. Für ihn bedeutet Sport und Bewegung generell Anstrengung (Interview 2, M1, Z.387). Gleichzeitig erwähnt er Anstrengung im Zusammenhang mit Eislaufen und Skifahren aber auch als positive Eigenschaften. Er mag diese Sportarten deshalb so gerne, weil sie ein gutes Mittelmaß an Anstrengung abverlangen (Interview 1, M1, Z.161). Insofern macht es den Eindruck, als

wäre Sport für ihn nicht von Grund aus negativ behaftet, jedoch nimmt ihm zu viel Anstrengung den Spaß an der Bewegung, beziehungsweise tut er sich schwer, zu hoher Anstrengung Stand zu halten. So berichtet er schon im ersten Interview davon, dass ihm immer sehr schnell die Puste ausgehe (Interview 1, M1, Z.102). Daher fahre er auch nicht so schnell Fahrrad, denn dann halte er nicht lange durch, berichtet er aus Erfahrung (Interview 2, M1, Z.261). W7 erwähnt Anstrengung im Zusammenhang mit dem Sportunterricht in der Schule (Interview 1, W7, Z.301). Die anderen Kinder äußern sich darüber nicht.

Ein weiterer Aspekt der Selbstwirksamkeitserwartung ist das Kontrollerleben. Dieses macht Harter (1981/1983; zitiert nach Fuchs, 1997, S. 30) unter anderem auch für die Entstehung intrinsischer Motivation (Kapitel 4.1.1.) verantwortlich. Anhand ihrer Theorie könnte man das hohe Sportengagement von W3 wie folgt interpretieren: W3 war schon als kleines Kind sehr selbstständig und hat sich auf Wunsch der Mutter Reis und Nudeln selber zubereitet (Interview 2, W3, Z.68). Nimmt man nun an, dass die Mutter von W3 das kleine Mädchen für ihre erbrachte Leistung beim Kochen immer wieder gelobt hat, so könnte sich daraus eine intrinsische Motivation aufgebaut haben. Diese würde ihre Selbstständigkeit bei der Ausübung von Sport erklären. Denn durch die Bekräftigung ihrer erbrachten Leistungen hat sie früh gelernt ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, wodurch ihr Kontrollgefühl und die Überzeugung ihres eigenen Handelns positiv beeinflusst wurden. Dass ihr Kontrollgefühl in Relation zu den anderen Kindern sehr groß ist, wurde nun schon öfter erwähnt. Man muss in diesem Zusammenhang auch erwähnen, dass sie im Vergleich zu den anderen Kindern teilweise auch mehr Möglichkeiten hat. Damit sind der Garten vor dem Haus, das Trampolin, das Fahrrad, das Skateboard, das Waveboard, die Springschnur und auch die Nintendo Wii gemeint. Allerdings sieht und nützt sie auch Schlechtwettermöglichkeiten, die die anderen Kinder auch hätten, wie etwa Musik aufdrehen und dazu tanzen (Interview 1, W3, Z.273). Auch in Sachen Ernährung übernimmt sie die Kontrolle, wenn sie es für nötig hält (Interview 2, W3, Z.162). Sieht man sich im Kontrast von W3 den Buben M1 an, dann hat man ein sehr gutes Gegenbeispiel. M1 hatte einen großen Teil seiner Kindheit mit seiner Mutter in einer Einzimmerwohnung verbracht. Die Mutter habe an den Wochenenden immer sehr lange geschlafen und ihren Sohn angebrüllt, wenn dieser mit seinem Spielzeug Lärm machte. Er hat dann manchmal ferngeschaut, doch auch das wäre zu laut gewesen, darum hätte er dann Comics gelesen. Bezogen auf diese Erzählung, wurde sein kindlicher Spieltrieb von der Mutter in keiner Weise mit Ermutigung oder Lob gefördert, sondern eher missbilligt und unterdrückt (Interview 2, M1, Z.485). In Betrachtung der oben angesprochenen Theorie von Harter, hat diese Tatsache eine geringe Ausbildung von Kontrollgefühl und intrinsischer

Motivation zur Folge und bevorzugt sogar die Ausbreitung von Angstbereitschaft in fordernden Situationen.

Konsequenzerwartung und Änderungsdruck

Wie in Kapitel 4.2 durch Fuchs, (1990) genauer ausgeführt wurde, handelt es sich bei der Konsequenzerwartung um jene Konsequenz, die eine Person auf Grund einer bestimmten Handlung erwartet. Zusätzlich gilt, dass nur jene Konsequenzen von Bedeutung sind, die der jeweiligen Person wichtig sind und von denen die Person denkt, dass sie zur Erreichung des gewünschten Zielzustandes ausschlaggebend sind. Bezogen auf das vorliegende Thema könnte man daher sagen, wenn den Kindern das Reduzieren ihres Körpergewichtes besonders wichtig wäre und sie Sport dafür als notwendig und effektiv verstünden, dann wäre die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie auch Sport betrieben. Um zu sehen wie wichtig den Kindern das Reduzieren des Gewichtes ist, ziehe ich die Variabel Änderungsdruck heran. Jene Kinder, die Sport für die Gewichtsreduktion als besonders notwendig empfinden, und gleichzeitig einen hohen Änderungsdruck verspüren, sollten laut Theorie am ehesten zu einer Verhaltensänderung fähig sein. Alle Kinder außer W2 gaben schon im ersten Interview zu Verständnis, dass Sport beim Abnehmen helfe beziehungsweise dafür wichtig sei, W2 äußerte diese Erkenntnis erst im zweiten Interview (Interview 2, W2, Z.277; Interview 1, W3, Z.127; Interview 1, W7; Z.115; Interview 1, M1, Z.119; Interview 1, M2, Z.96). Der Änderungsdruck ist bei W2 im ersten und zweiten Interview sehr hoch. Das sportliche Engagement ist bei ihr jedoch speziell zum Zeitpunkt des ersten Interviews sehr gering, steigert sich aber zum zweiten Messzeitpunkt, genauso wie ihre Konsequenzerwartung. Auch bei M1 ist diese Tendenz in einem etwas schwächeren Ausmaß erkennbar. Er war zwar schon zum Zeitpunkt des ersten Interviews aktiver als W2 und hatte auch eine etwas höhere Konsequenzerwartung als sie, beides steigert sich jedoch mit dem zweiten Messzeitpunkt um ein wenig. So spricht M1 neben den zusätzlichen Aktivitäten im zweiten Gespräch etwa Rückenprobleme an, die er, wenn er mehr Sport machen würde, nicht hätte und registriert damit offenbar gesundheitliche Konsequenzen (Z.205). Anzumerken ist an dieser Stelle, dass sich beide Kinder zu Beginn jeweils in den Anfangsstadien der Verhaltensveränderungsmodelle befinden und über die Monate hinweg bis zum Zeitpunkt des zweiten Interviews zumindest teilweise in einer aktionalen Phase waren. Diese Entwicklung könnte darauf hindeuten, dass die Konsequenzerwartung gleich wie laut Fuchs (1997, S. 267) der Änderungsdruck, eine höhere Bedeutung für die Anfangsphase eines sportlichen Lebensstils hat. Diese Annahme verstärkt sich durch die Überlegung, dass der Änderungsdruck, als auch die Konsequenzerwartung bei W3 und W7, welche

beim ersten Interview schon in der Implementierungsphase waren, zurück gegangen ist. Bei beiden Kindern ist es jeweils der soziale Faktor, der abgenommen hat. Möglicherweise ist das ein Anzeichen dafür, dass Konsequenzerwartung und Änderungsdruck nach der Implementierungsphase abnehmen und weniger Bedeutung für die Verhaltensänderung aufzeigen.

Angst

Die in Kapitel 4.4 erklärte Stresstheorie von Lazarus unterscheidet bezüglich Situationen und Aufgaben drei Möglichkeiten der primären Einschätzungsphase (Lazarus & Launier, 1978; zitiert nach Fuchs, 1990, S. 63). Anhand der Interviews zeigt sich, dass die Kinder jene Möglichkeiten sehr unterschiedlich beanspruchen. Bei M2 macht es den Eindruck, als bewerte er die für ihn herausfordernden Aufgaben im Sportunterricht als irrelevant. Er berichtet von ein paar Übungen, die er nicht gut könne. „Naja ich probier es eben und manchmal geht es dann eh ein bisschen. Gut kann ich es nicht, aber es geht irgendwie so“ (Interview 1, M2, Z.104). Seine Erklärung klingt sehr emotionslos und weckt nicht den Anschein, als wäre es für ihn ein Problem etwas zu probieren, was er nicht so gut kann. Ähnlich, aber mit etwas mehr Ehrgeiz, reagiert W7 auf herausfordernde Situationen. Sie erzählt: „Dann will ich es so oft probieren, bis dass ich es kann“ (Interview 2, W7, Z.159). Es ist schwer zu sagen, ob sie diese Situationen dann als positiv-angenehm erlebt hatte, oder ob es sie ärgerte, dass sie sich anstrengen musste, weil sie die Aufgabe nicht beim ersten Mal lösen konnte, diesbezüglich äußerte sie sich nicht. W3 erzählt, dass sie nach dem Unfall am Trampolin Angst hatte, dass sie sich abermals verletzen könnte. Sie hat ein paar Monate vom Trampolinspringen pausiert und ist in dieser Zeit mehr mit dem Waveboard gefahren, hat dann wieder mit dem Trampolinspringen begonnen und ihre Angst überwunden. M1 erzählt von gar keinen Angstzuständen, oder Situationen die angstartige Zustände in seinem Wohlbefinden ausgelöst hätten. Bei W2 hingegen sind schon Anzeichen für Angstempfinden zu finden. Es ist die Angst abgeschossen zu werden, die sie beim Völkerball hat (Interview 2, W2, Z.237). So wie sie davon erzählt, nimmt sie, anders als die anderen Kinder, diese Situationen als stressrelevant wahr. Diese Interpretation basiert auf der Tatsache, dass sie ihre eigenen Ressourcen, zumindest gegenüber der einen angesprochenen Gegnerin, Jenny, als nicht ausreichend bewertet (Interview 2, W2, Z.293). Während W3 sich mit der Angst einer erneuten Verletzung konfrontiert, und nach einer Pause, wieder im Trampolin springt, bittet W2 bei der Professorin um soziale Unterstützung, indem diese dafür sorgen soll, dass die Teams ausgeglichen sind (Folkman et al., 1986, zitiert nach Fuchs, 1990, S. 63).

Soziale Angst, welche ebenfalls im Kapitel 4.4 erwähnt wird, findet bei den interviewten Kindern keine auffällige Bedeutung. Möglicherweise waren die Gespräche dafür nicht ausreichend in die Tiefe gerichtet, eventuell ist diese Form von Angst bei Kindern aber auch nicht so häufig wie bei Erwachsenen, die sich generell mehr Gedanken über Dinge machen als dies Kinder tun.

6.5. Zusammenfassung der Ergebnisse

Zusammenfassend wird nun noch einmal angeführt, welche Motive bei welchen Kindern besonders stark oder schwach ausgeprägt sind, sowie in welchen Stadien sie sich zum Zeitpunkt der zwei Interviews bewegt haben. Mutmaßungen darüber, inwieweit die Motive dafür verantwortlich zu machen sind, und wie weit die kognitiv-affektive als auch die verhaltensorientierte Strategie aus dem Transtheoretischen Modell hier Anwendungen finden können, diese Punkte bilden den Abschluss dieses Kapitels.

Obwohl M1 zum Zeitpunkt des ersten Interviews noch in der pädeuzisionalen Phase jenseits des Rubikon war, während W2 diesen damals schon überschritten hatte, haben die zwei Kinder mehrere Gemeinsamkeiten. Beide Kinder wohnen in Wien und haben keine Geschwister, die mit ihnen in einem Haushalt leben. Sie haben nach Angaben der Eltern seit ungefähr zwei Jahren Übergewicht. Die Wohnsituation ist zwar nicht die selbe, jedoch lebt keines der Kinder mit beiden Elternteilen gemeinsam in einem Haushalt. Beide sind in der Stadt zuhause. Neben den soziodemografischen Faktoren bietet das vergleichsweise zu den anderen drei Kindern, schwächere soziale Umfeld weniger Möglichkeiten für positiven Zuspruch, Ermutigungen und Bewegungslernen durch Beobachtung, wodurch die Selbstwirksamkeit laut Theorie ungünstig beeinflusst wird. Auch in Bezug auf bewegungsbezogene Erfolgserlebnisse zeichnet sich bei beiden Kindern eine vergleichsweise geringe Ausprägung ab, was sich auch in der Kompetenzerwartung widerspiegelt. Zum Zeitpunkt des zweiten Interviews sind beide Kinder über den Rubikon und haben bis zur Implementierung alle Phasen durchgemacht. W2 hat zusätzlich die Phase Fluktuation und Abbruch überwunden und befindet sich letzten Endes in der Resumption. Hingegen ist M1 mit den Pfadfinderaktivitäten in der Implementierungsphase angekommen. Bei beiden Kindern haben Handlungskontrolle, Bewegungsengagement und Konsequenzerwartung zugenommen. Auch deren soziales Umfeld vermittelt durch mehrere Geschehnisse den Eindruck, als hätte es sich gebessert.

W3, W7 und M2 hatten zum Zeitpunkt des ersten Interviews schon mehr positive sportbezogene Erfahrungen und Emotionen gesammelt. Das Mädchen W3 befindet sich beim ersten Gespräch schon in der Implementierungsphase, in welcher M1 erst einige

Monate später ankommt. Sie verfügt über hohe Kompetenzerwartung, als auch über ein starkes Kontrollgefühl, welches möglicherweise dazu beigetragen hat, dass sie es einerseits bis in die Habituationsphase geschafft hat, und andererseits das einzige von fünf Kindern ist, welches nach ihren Angaben den Marker der 97. Perzentile unterschritten hat. Der Änderungsdruck, der bei M1 während des Übergangs von der prädeziionalen in die postdeziionale Phase stark angestiegen ist, hat bei W3 und W7 von der Implementierung in die Habituation und Fluktuation, beziehungsweise in den Abbruch, zumindest hinsichtlich des sozialen Faktors, abgenommen. Besonders bei W3 ist dies auffällig. Es könnte sein, dass in der Habituation weniger Änderungsdruck besteht, weil das Verhalten in den Alltag aufgenommen wurde und alle gewünschten Änderungen passiert sind, wodurch kein Druck mehr besteht. Das würde auch erklären, warum dieser bei W7 nicht ganz so stark zurück gegangen ist, immerhin befindet sie sich in der Fluktuation und nicht in der Habituation. Eine anderer Aspekt, der den Änderungsdruck mitbestimmen könnte, sind die Hänseleinen, welche bei W3 und W7 ebenfalls zurückgegangen sind. Dieser Gedanke wird damit untermauert, dass vor allem der soziale Änderungsdruck zurückgegangen ist.

Ein Indikator, der mit der tatsächlich gemachten Bewegung sehr stark korrelieren dürfte, ist die wahrgenommene Handlungskontrolle. Die Steigerung dessen hat möglicherweise bei W2 und M1 die Bewegungssteigerung hervorgerufen. Umgekehrt betrachtet, hat deren Abnahme bei M2 auch eine Reduzierung seines Bewegungsengagements ausgelöst. Bei W3 waren beide Determinanten zu beiden Messzeitpunkten gleich hoch ausgeprägt, und bei W7 sind diese unverändert geblieben. Betrachtet man dieses Ergebnis unter dem Aspekt, dass bei der Satzvervollständigungsaufgabe nach Barton et al. (2004) alle fünf Kinder angegeben haben, dass Sport lustig sei oder Spaß mache, könnte man die Schlussfolgerung ziehen, dass adipöse Kinder grundsätzlich Spaß am Sport haben und dann Sport machen, wenn sie die Gelegenheit dazu haben. Dieser Gedanke unterstützt auch die oben schon erwähnte Annahme, dass die Präparationsphase bei adipösen Kindern weniger Bedeutung hat als die Gelegenheiten, die sich den Kindern anbieten.

Aus diesem Grund bin ich der Ansicht, dass hinsichtlich der kognitiv-affektiven als auch der behavioralen Verhaltensänderungsstrategie, adipösen Kindern vor allem bei der Wahrnehmung förderlicher Umweltbedingungen, aber auch bei der Kontrolle der eigenen Umwelt, Hilfe und Unterstützung benötigen.

Sieht man sich die Ergebnisse aus biografischer Sicht an, dann kann man trotz mangelnder Informationen und Angaben aus der Vergangenheit der Kinder zwei Dinge feststellen. Einerseits bestätigt sich wie oben schon erwähnt die Theorie von Harter

(1981, siehe Kapitel 4.1.1) in jener Weise, dass Kinder die schon früh die Gelegenheit bekommen Aufgaben zu meistern mehr intrinsischer Motivation neigen und als Folge dessen über mehr Selbstwirksamkeit verfügen. Hingegen Kinder, die in ihrer Kindheit wenig Aufmerksamkeit bekommen und in ihrem Spieltrieb unterdrückt werden sich eher gegenteilig entwickeln. Die zweite Sache, welche auf die biografische Ebene zurückzuführen ist, sind die Bewegungserfahrungen, welche die Kinder im Laufe ihres Lebens machen. Diese wirken sich dementsprechend auf deren Konsequenzerwartung aus, welche nach der SkT Einfluss auf die eigenen Ziele und das Verhalten haben. Dies zeigt sich sehr deutlich bei W2, sie berichtet von den wenigsten Aktivitäten und besitzt auch die geringste Konsequenzerwartung. Nachdem sie zwischen den beiden Interviews einige Bewegungserfahrungen gesammelt hat, ist auch ihre Konsequenzerwartung bezogen auf den Sport merkbar gestiegen. Anhand dieses Punkts wird abermals die Rolle des sozialen Umfeldes, und somit auch jene der Eltern deutlich. W3 bestätigt aus eigener Erfahrung, dass die Zusammenarbeit mit dem Zuhause sehr wichtig für ihren Erfolg war.

7. Ausblick

Die Arbeit liefert einen Einblick in das Leben fünf adipöser Kinder und dient somit dazu, diese Gruppe an Menschen etwas besser kennen zu lernen. Speziell die Kapitel 5.3.2.2. und 5.3.2.3 zeigen deren Bedürfnisse und Sichtweisen, wie dies von Graf (2010, S. 705) gefordert wurde. Wie auch Barton et al. (2004, S. 318) schon feststellten, zeigt sich auch bei dieser Studie, am Beispiel von W2, dass der Abbau von negativen Vorurteilen gegenüber sportlicher Aktivität durch ein Camp möglich ist. Der Campaufenthalt alleine reicht aber noch nicht für eine nachhaltige Verhaltensänderung. Die Notwendigkeit das soziale Umfeld in diese Aufgabe zu integrieren wird durch diese Arbeit erneut unterstrichen. Dabei sind aber meines Erachtens nicht nur die Eltern gefragt. Diese sind oft mit der Funktion als Erzieher und Erzieherin aus unterschiedlichen familiären Gründen ohnehin überfordert, und schaffen es manchmal nicht ohne Hilfe ein gesundheitsbewusstes Leben für ihre Kinder zu organisieren. Das soziale Umfeld, welche ich anspreche, beinhaltet daher neben Familie, Freunden und Bekannten auch die Schule und die Nachbarschaft, welches auch von öffentlicher Hand mitgestaltet werden muss. Folgt man den Erzählungen der Kinder, so kann man durchaus sagen, dass die Kinder durch die Schule ein gewisses Stresspotential erleben, womit manche besser und manche schlechter umgehen können. Es erscheint mir nachhaltig den Kindern schon in ihren jungen Jahren Werkzeuge zu geben, die ihnen helfen, mit ihren Stress- und Zeitproblemen umgehen können. Solche Inhalte können in den Unterricht integriert werden oder auch sehr praxisnah in Form von Projekttagen abgehandelt werden. Man muss manchen Kindern zeigen, welche Möglichkeiten sie haben, ihren Alltag im Sommer und im Winter auch außerhalb der Wohnung zu gestalten. Organisationen wie Pfadfinder, Kinderfreunde, Naturfreunde und ähnliches sollten näher mit den Schulen zusammenarbeiten. Dann hätten auch Kinder, deren Eltern weniger Zeit haben um sich um die Freizeit ihrer Schützlinge zu bemühen, die Chance solche Möglichkeiten kennen zu lernen. Es ist hier nicht zwingend die Rede von Sportvereinen. Adipöse Kinder brauchen, wie man am Beispiel W2 sehen kann, möglicherweise mehr soziales Miteinander, als Leistungsdruck und Bewegungsziele.

Reflektiert man diese Untersuchung vor dem Hintergrund des wissenschaftlichen Arbeitens, so sollten für die Zukunft einige Dinge beachtet werden:

Um dem Prinzip der Ganzheitlichkeit getreuer zu werden, sollte man noch mehr Zusatzinformationen zu den Kindern einholen, als dies durch die von mir verwendeten gekürzten Fragebögen nach Reinehr, Dobe und Kersting (2010, S. 128) möglich war. Dabei denke ich auch an Gespräche mit den jeweiligen Sportlehrern aus den Schulen,

welche die Kinder besuchen, als auch an ein ausführliches Interview mit den Eltern oder den jeweils erziehungsberechtigten Personen. Diese Gespräche könnten wichtige Informationen zur Vergangenheit und zur Bewegungsgeschichte der Kinder beinhalten, welche die Kinder selber nicht erzählen, weil sie sich einerseits nicht gut erinnern können, oder es ihnen unangenehm ist.

Bezüglich der Interviews mit den Kindern, ist zu sagen, dass der hier gewählte Feldzugang nicht optimal war. Die Interviews wurden schließlich direkt auf einem Camp geführt, wodurch die Stichprobe nur Kinder beinhalten konnte, welche sich für den Besuch eines Camps entschieden haben. Es ist zu erwarten, dass jene Kinder schon ein gewisses Bewusstsein für ihr Übergewicht entwickelten. Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass die ersten Interviews nicht vor dem Camps abgehalten wurden sondern direkt am Camp, wodurch nach Überlegungen von Lamnek, (2010, S. 648) die Möglichkeit besteht, dass die örtliche als auch zeitliche Nähe zum „Abnehmcamp“ die Offenheit der Kinder einschränkt. Das Problem, dass Kinder dazu neigen im Sinne der sozialen Erwünschtheit zu antworten (2010, Trautmann, S. 114), könnte im Bezug auf Angaben zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten daher verstärkt zutreffen. Bei der Festlegung des Zeitpunkts für das zweite Interview war der Hauptgedanke jener, das Interview möglichst spät zu machen, damit in der Zwischenzeit alle Jahreszeiten durchlaufen wurden. Das Kind könnte dann erzählen, was seit dem letzten Gespräch, welches ungefähr ein Schuljahr zurückliegt, passiert ist. Im Nachhinein erscheint es mir besser, zwischen den zwei Interviews noch ein „Winterinterview“ abzuhalten. Schließlich haben wir in den Ergebnissen gesehen, dass die Kinder im Winter andere Möglichkeiten haben, als im Sommer. Da die Informationen der Kinder sehr unmittelbar sind und sich nicht auf Geschehnisse aus den letzten fünf Monaten stützen, denke ich, ist es sinnvoll, auch eine konkrete „Wintersicht“ der Kinder zu bekommen. Ein weiterer Vorteil daran wäre, dass die Kinder ein stärkeres Vertrauen zur interviewenden Person aufbauen könnte, wodurch der Informationsgehalt aufgewertet werden könnte. Dieser Punkt bringt mich zur nächsten Kritik, welche offengelegt werden muss. Es handelt sich dabei um die bescheidene Menge an Erfahrung um die Führung von qualitativen Interviews mit Kindern, die ich als Forscherin in diese Arbeit mitgebracht habe. Dadurch wurden bestimmt einige Möglichkeiten des Nachfragens oder der allgemeinen Gesprächsführung vernachlässigt, für erfahrenere Forscher und Forscherinnen birgt dieses Themengebiet bestimmt noch sehr viel Potenzial.

Medien geben in regelmäßigen Abständen Informationen über die regionale, aber auch globale Entwicklung von Adipositas und Übergewicht. Die Prognosen dazu mögen teilweise erschreckend und übertrieben erscheinen, dennoch sollte die Gesellschaft als

auch die Politik umgehend realisieren, dass ohne notwendige Interventionen eine Besserung der Situation nicht absehbar ist. Welch bedeutende Relevanz unter anderem die Sportwissenschaft in diesem Feld ausmachen kann und soll, liegt nahe. Jedoch hat sich in dieser Arbeit abermals gezeigt, dass eine interdisziplinäre Zusammenarbeit unbedingt erforderlich ist. Darum möchte ich sämtliche Fachleute aus den Bereichen Ernährung, Pädagogik, Psychologie, Soziologie, Sport, Medizin, aber auch die Raum- und Stadtplanung als auch die Politik darum bitten, die Sache gemeinsam ernst zu nehmen und notwendige Interventionsschritte zu setzen.

8. Literaturverzeichnis

- ADM – Arbeitskreis Deutscher Sozial- und Marktforschungsinstitut. (2006). *Richtlinien für die Befragung Minderjähriger*. Zugriff am 10. Mai 2010 unter <http://www.brisant.uni-potsdam.de/Richtlinie.pdf>
- Ailhaud, G., Massiera, F., Weill, P., Legrand, P., Alessandri, JM. & Guesnet, P. (2006). Temporal changes in dietary fats: role of n-6 polyunsaturated fatty acids in excessive adipose tissue development and relationship to obesity. *Progress in Lipid Research*, 45, 203–236.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Self-efficacy: Thought control of action* (S. 3-38). Washington: Hemisphere.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory [Elektronische Version]. *Psychology and Health*, 13, 623-649.
- Bandura, A. (2000). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. In P. Norman, C. Abraham & M. Conner (Hrsg.), *Understanding and changing health behavior: From health beliefs to self-regulation* (S. 299-339). Amsterdam: Harwood Academic Publisher.
- Bandura, A. (2002). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. In DF., Marks (Hrsg.), *The Health Psychology. Reader* (S.94-106). London: Sage.
- Banzer, W. & Thiel, C. (2007). Als Jugendlicher fettleibig – als Erwachsener krank. Bewegung, die Spaß macht, fördert das Abnehmen – Adipositas Therapien auf dem Prüfstand. *Forschung Frankfurt*, 3, 47-51. Zugriff am 4. Juni 2011 unter http://www.forschung-frankfurt.uni-frankfurt.de/2007/Forschung_Frankfurt_2007/3-07/Als_Jugendlicher_fett____9_.pdf
- Baranowski, T., Perry, C. & Parcel, G. (1997). How individuals, environments and health behavior interact: Social Cognitive theory. In K. Glanz, F. Lewis & B. Rimer (Hrsg.), *Health behavior and health education* (2. Auflage) (S.153-178). San Francisco: Jossey-Bass.
- Barba, G. & Russo, P. (2006). Dairy foods, dietary calcium and obesity: a short review of the evidence. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease*, 16, 445-451. Zugriff am 29. Oktober 2001 unter <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475306001104#>
- Bar-Or, O. & Baranowski, T. (1994). Physical activity, adiposity and obesity among adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 348-360.
- Barton, S., Walker, L., Lambert, G., Gately, P. & Hill, A. (2004). Cognitive Change in Obese Adolescents Losing Weight [Elektronische Version]. *Obesity Research*, 12, 313-319.
- Bess, H.M., & Leighann, H.F. (2009). *Motivation People to be Physically Active Physical Activity Intervention Series*. (2. Auflage). Champaign: Human Kinetics.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity*. London: Routledge.
- British Medical Association. (2005). *Prevention childhood obesity*. Zugriff am 23. September 2011 unter http://www.iaso.org/site_media/uploads/Preventing_childhood_obesity_2005.pdf
- Borz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.
- Braet, C. (2005). Psychological profile to become and to stay obese [Elektronische Version]. *Int. Journal of Obesity*, 29, 19-23.

- Collins, ME. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children [Elektronische Version]. *Int. Journal of Eating Disorders*, 10, 199-208.
- Dämon, S. & Schindelar, S. (2009). *Therapieangebote für übergewichtige Kinder und Jugendliche in Österreich - Kontaktadressen und Kurzbeschreibung*. (2. Auflage). SPICAN: Salzburg. Zugriff am 10. Juli 2011 unter http://www.sipcan.at/fileadmin/Downloads/Adipositas/Therapieangebote_fuer_uebergewichtige_Kinder_und_Jugendliche_Broschuere_2009.pdf
- Dämon, S. (2006). Betreuungsstrukturen für übergewichtige Kinder und Jugendliche in Österreich. In I. Kiefer, A. Rieder, T. Rathmanner, B. Meidlinger, C. Baritsch, K. Lawrence, T. Dorner & M. Kunze (Hrsg.), *Erster Österreichischer Adipositasbericht. Grundlage für zukünftige Handlungsfelder: Kinder, Jugendliche, Erwachsene*. Salzburg: Verein Altern mit Zukunft. Zugriff am 10. Juli 2011 unter http://www.sipcan.at/fileadmin/Downloads/Adipositas/Therapieangebote_fuer_uebergewichtige_Kinder_und_Jugendliche_Broschuere_2006_Daemon.pdf
- Diehl, JM. (1999). Nahrungspräferenzen 10 bis 14jähriger Jungen und Mädchen [Elektronische Version]. *Schweizer Med Wochenschriften*, 129:151–161.
- Deimel, H., (2005). „Wenn rennen und sich auf die Waage stellen nicht reicht“. Psychosomatische Aspekte der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sowie Konsequenzen für den Sportunterricht. In B. Bjarnason-Wehrens, B. Ransch-Trill & N. Schulz (Hrsg.), *Brennpunkte der Sportwissenschaft* (S. 59-73). Sankt Augustin: Academia.
- Desharnais, R., Bouillon, J. & Godin, G. (1986). Self-efficacy and outcome expectations as determinants of exercise adherence. *Psychological Reports*, 59, 1155-1159.
- Doucet, E. & Tremblay, A. (1997). Food intake, energy balance and body weight control [Elektronische Version]. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51, 846-855.
- Dziewaltowski, DA. (1989). Toward a model of exercise motivation [Elektronische Version]. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 251-269.
- Farooqi, IS., Keogh, JM., Yeo, GS., Lank, EJ., Cheetham, T. & O'Rahilly, S. (2003). Clinical spectrum of obesity and mutations in the melanocortin 4 receptor gene [Elektronische Version]. *New England Journal of Medicine*, 348, 1085-1095.
- Friedman, H.S. & Schustack, M.W. (2004). *Persönlichkeitspsychologie und Differentielle Psychologie*. München: Pearson Studium.
- Fuchs, R. (1990). *Sportliche Aktivität bei Jugendlichen. Entwicklungsverlauf und sozial-kognitive Determinanten. Eine Längsschnittuntersuchung*. In J.R. Nitsch & D. Hackfort (Hrsg.), *Psychologie & Sport* (S. 1-238). Köln: Bps.
- Fuchs, R. (1996). Causal models of physical exercise participation: Testing the predictive power of the construct „pressure to change“ [Elektronische Version]. *Journal of Applied Social Psychology*, 26, 1931-1960.
- Fuchs, R. (1997). Psychologie und körperliche Bewegung. Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen. In H.W. Krohne, P. Netter, L. Schmidt & R. Schwarzer (Hrsg.), *Reihe Gesundheitspsychologie* (S. 1-328). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2001). Entwicklungsstadien des Sporttreibens. *Sportwissenschaft*, 31, 255-281.
- Fuchs, R. (2003). Sport, Gesundheit und Public Health. In B. Stauß, W. Schlicht, J. Munzert & R. Fuchs (Hrsg.), *Sportpsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Gläser-Zikuda, M. (2008) Qualitative Inhaltsanalyse in der Lernstrategie- und Lernemotionsforschung. In P. Mayring & M. Gläser-Zikuda (Hrsg.), *Die Praxis der Qualitativen Inhaltsanalyse* (S.63-83). Weinheim: Beltz.

- Gollwitzer, PM. (1991). *Abwägen und Planen. Bewußtseinslagen in verschiedenen Handlungsphasen*. Göttingen: Hogrefe.
- Graf, C. (2010). Rolle der körperlichen Aktivität und Inaktivität für die Entstehung und Therapie der juvenilen Adipositas [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 699-706.
- Gruber, W. & Hüls, G. (2009). Ambulante und stationäre Adipositas therapie im Kindes und Jugendalter [Elektronische Version]. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin-Deutschland*, 60, 112-116.
- Gunnarsson, B., Berg, M. & Hellström, A.L. (2010). Everyday experience of life, body and well-being in children with overweight [Elektronische Version]. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 14-23.
- Haack, F. (2009). *Sportangst und Sportmotivation bei Übergewicht und Adipositas*. Berlin: Logos.
- Harter, S. (1982). The Perceived Competence Scale for Children [Elektronische Version]. *Child Development*, 53, 87-97.
- Haworth, C. MA., Plomin, R., Carnell, S. & Wardle, J. (2008). Childhood Obesity: Genetic and Enviromental Overlap with Normal-Range BMI [Elektronische Version]. *Obesity*, 16, 1585-1589.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln* (2. Auflage). Berlin: Springer.
- Heinzel, F. (2003). Qualitative Interviews mit Kindern. In B. Friebertshäuser & A. Prengl (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (S.396-413). Weinheim: Juventa.
- Hebebrand, J., Bammann, K. & Hinney, A. (2010). Genetische Ursachen der Adipositas. Zum Stand der Forschung [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 674-680.
- Hofmeister, U. Bullinger, M., Egmond-Fröhlich, A., Goldapp, C., Mann, R., Ravens-Sieberer, U., Reinehr, T., Westenhöfer, J., Wille, N. & Holl, R.W. (2010). Übergewicht und Adipositas in Kindheit und Jugend. Evaluation der ambulanten und stationären Versorgung in Deutschland in der "EvAKuJ-Studie" [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 54, 128-135.
- Höner, O., Sudeck, G. & Willimczik, K. (2004). Instrumentelle Bewegungsaktivitäten von Herzinfarktpatienten [Elektronische Version]. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 12, 1-10.
- Huybrechts, I., De Bourdeaudhuij, I., Buck, C. & De Henauw, S. (2010). Umweltbedingte Einflussfaktoren. Möglichkeiten und Barrieren für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 716-724.
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (2003). SWE. Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung. In E. Brähler, J. Schumacher & B. Strauß (Hrsg.), *Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Jüttemann, G. (1990). Komparative Kasuistik als Strategie psychologischer Forschung (1981). In G. Jüttemann (Hrsg.), *Komparative Kasuistik* (S. 21-42). Heidelberg: Roland Asanger Verlag.
- Kelder, SH., Perry, CL., Klepp, KI. & Lytle, LL. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors [Elektronische Version]. *American Journal of Public Health*, 84, 1121-1126.

- Klelett, M. & Ding, S. (2004). Middle Childhood. In S. Fraser, V. Lewis, S. Ding, M. Kellett & C. Robinson. *Doing research with children and young people* (S. 161-174). London: Sage.
- Korsten-Reck, U. (2008). Adipositas im Kindesalter: Therapeutische Optionen [Elektronische Version]. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 59, 223-227.
- Koletzko, B., Schiess, S., Brands, B., Haile, G., Demmelmair, H., von Kries, R. & Grote, V. (2010). Frühkindliche Ernährung und späteres Adipositasrisiko: Hinweise auf metabolische Programmierung. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 666-673.
- Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze, D., Geller, F., Geiß, H.C., Hesse, V., Hippel, A., Jäger, U., Jonsen, D., Korte, W., Menner, K., Müller, G., Müller, J.M., Niemann-Pilatus, A., Remer, T., Schäfer, F., Wittchen, H.-U., Zabranski, S., Zeller, K. & Hebebrand, J. (2001). Perzentile für den Body-Mass Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben [Elektronische Version]. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 149, 807-818.
- Kuckartz, U. (2010). *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten*. (3. Auflage). Heidelberg: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kurth, B.-M. & Schaffrath Rosario, A. (2010). Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 643-652.
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch*. (5. Auflage). Basel: Beltz.
- Lanfer, A., Hebestreit, A., Ahrens, W. (2010). Einfluss der Ernährung und des Essverhaltens auf die Entwicklung der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 690-698.
- Lange, D., Plachta-Danielzik, S., Landsberg, B. & Müller M.J. (2010). Soziale Ungleichheit, Migrationshintergrund, Lebenswelten und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse der Kieler Adipositas-Präventionsstudie (KOPS) [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 707-715.
- Lawrenz, A. (2005). Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Medizinische Grundlagen. B. Bjarnason-Wehrens, B. Ransch-Trill & N. Schulz (Hrsg.), *Brennpunkte der Sportwissenschaft* (S. 9-21). Sankt Augustin: Academia.
- Lippke, S. & Kalusche, A. (2007). Stadienmodelle der körperlichen Aktivität. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis* (S. 170-191). Göttingen: Hogrefe.
- Lobstein, T., Baur, LA. & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Review*, 5, 4-85.
- Lubans, D.R., Plotnikoff, R.C., Morgan, P.J., Dewar, D., Costigan, S & Collins, C.E. (2012). Explaining dietary intake in adolescent girls from disadvantaged secondary schools. A test of Social Cognitive Theory [Elektronische Version]. *Appetite*, 58, 517-524.
- Maes, HH., Neale, MC. & Eaves, LJ. (1997). Genetic and environmental factors in relative body weight and human adiposity. *Behavior Genetics*, 27, 325-351.
- Magnusson, PK. & Rasmussen, F. (2002). Familial resemblance of body mass index and familial risk of high and low body mass index. A study of young men in Sweden. *International Journal of Obesity*, 26, 1225-1231.

- Marshall, S.J. & Biddle, S.J.H. (2001) The transtheoretical model of behavior change: A meta-analysis of applications to physical activity and exercise [Elektronische Version]. *Annals of Behavioral Medicine*, 23, 229-246.
- Mayall, B. (2008). Conversations with children. In P. Christensen & J. Allison (Hrsg.), *Research with children. Perspectives and Practices* (S. 109-124). London: Routledge.
- Mayer, l'Allemand, Chen-Stute, Koch, Korsten-Reck, Kunze, Oepen, A. (2011). *Qualitätssicherung*. In M. Wabitsch & D. Kunze (Hrsg.), *Leitlinien der AGA* (S. 54-55). Ulm: Deutsche Adipositas Gesellschaft.
- Mayring, P. (1996). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (3. Auflage). München: Beltz.
- Mayring, P. (2003). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Technik*. (8. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Mendoza, JA., Drewnowski, A., Cheadle, A. & Christakis, DA. (2006). Dietary energy density is associated with selected predictors of obesity in U.S. Children [Elektronische Version]. *Journal of Nutrition*, 136, 1318-1322.
- Morano, M., Colella, D. & Capranica, L. (2011). Body image, perceived and actual physical abilities in normal-weight and overweight boys involved in individual and team sports [Elektronische Version]. *Journal of Sports Science*, 29, 355-362.
- Pahmeier, I. (2006). Barrieren vor und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität. In W. Brehm & K. Bös (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 222-235). Schorndorf: Hofmann.
- Pérusse, L., Tremblay, A., Leblanc, C. & Bouchard, C. (1989). Genetic and environmental influences on level of habitual physical activity and exercise participation [Elektronische Version]. *American Journal of Epidemiology*, 129, 1012-1022.
- Pfeffer, I. (2007). *Motivation zur Verhaltensänderung im gesundheitsorientierten Sport. Effekte einer psychologischen Intervention in 12-wöchigen Ausdauersportkursen*. Berlin: Lehmanns Media.
- Pigeot, I. Buck, C. & Ahrens, W. (2010). Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Die weltweite Situation [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 653-665.
- Procter, KL. (2007). The aetiology of childhood obesity: a review [Elektronische Version]. *Nutrition Research Reviews*, 20, 29-45.
- Richter, R. (1997). Qualitative Methoden in der Kindheitsforschung. *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 22, 74-98.
- Reed, DR., Bachmanov, AA., Beauchamp, GK., Tordoff, MG. & Arlen Price, R. (1997). Heritable variation in food preferences and their contribution to obesity [Elektronische Version]. *Behaviour Genetics*, 27, 373-387.
- Reichert, FF., Baptista Menezes, AM., Wells, JC., Carvalho, DS. & Hallal, PC. (2009). Physical activity as a predictor of adolescent body fatness: a systematic review. *Sports Medicine*, 39, 279-294.
- Reinehr, T., Dobe, M. und Kersting, M. (2010). *Therapie der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Die Schulungsprogramme Obeldicks Light und Obeldicks für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche*. Göttingen: Hogrefe.

- Reinehr, T., Dobe, M. und Kersting, M. (2010b). *Abnehmen mit Obeldicks und Optimix. Der Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder*. (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- Reisch, L.A. & Gwozdz, W. (2010). Einfluss des Konsumverhaltens auf die Entwicklung von Übergewicht bei Kindern. Ein Überblick [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 53, 725-732.
- Rolland-Cachera, MF., Deheeger, M., Akrou, M., Bellisle, F. (1995). Influence of macronutrients on adiposity development: a follow up study of nutrition and growth from 10 months to 8 years of age. *International Journal of Obesity*, 8, 573-578.
- Sallis, JF. & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. Thousand Oaks: Sage.
- Scaglioni S, Agostoni C, Notaris RD, Radaelli, G., Radice, N., Valenti, M., Giovannini, M. & Riva, E. (2000). Early macronutrient intake and overweight at five years of age [Elektronische Version]. *International Journal of Obesity*, 24, 777-781.
- Schwarzer, R. (1996). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation*. (4. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwenkmezger, P. (1998). Depressionen und Angst. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport. Ein Handbuch* (S. 289-295). Schorndorf: Karl Hofmann.
- Scholz, U., Schüz, B. & Ziegelmann, J. (2007). Motivation zu körperlicher Aktivität. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis* (S. 131-149). Göttingen: Hogrefe.
- Strauss, R.S. (2000). Childhood Obesity and Self-Esteem [Elektronische Version]. *Pediatrics*, 105, 1-5.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors [Elektronische Version]. *Journal of the American Dietetic Association*, 102, 40-51.
- Trautmann, T. (2010). *Interviews mit Kindern. Grundlagen, Techniken, Besonderheiten, Beispiel*. Wiesbaden: VW-Verlag.
- Vogel, HP. & Verhallen, TMM. (1983). Qualitative Forschungsmethoden. *Interview und Analyse*, 10, 146-148.
- Wabitsch, M. (2004). Kinder und Jugendliche mit Adipositas in Deutschland. Aufruf zum Handeln [Elektronische Version]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 47, 251-155.
- Wagner, P. (2000). Aussteigen oder Dabeibleiben? Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität von Erwachsenen in gesundheitsorientierten Sportprogrammen. In J.P. Janssen (Hrsg.), *Leistung und Gesundheit, Themen der Zukunft*, (S. 17-27). Köln: bps-Verlag.
- Wardle, J., Carnell, S., Haworth, C. MA. & Plomin, R. (2008). Evidence for a strong genetic influence on childhood adiposity despite the force of the obesogenic environment [Elektronische Version]. *American Journal of Nutrition*, 87, 398-404.
- Warschburger, P. & Petermann, F. (2008). *Adipositas*. Hogrefe: Göttingen.
- Warschburger, P. (2000). *Chronisch kranke Kinder und Jugendliche. Psychosoziale Belastungen und Bewältigungsanforderungen. Klinische Kinderpsychologie*. Göttingen: Hogrefe.

- Weber, H., & Rammsayer, T. (2012). Differentielle Psychologie- Persönlichkeitsforschung. Bachelorstudium Psychologie. In E. Bamberg, H.W. Bierhoff, A. Grob & F. Petermann (Hrsg.), *Bachelorstudium Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- WHO - World Health Organization. (1995). *Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. Technical Report Series No. 854*. Zugriff am 16.November 2011 unter http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854.pdf
- Zeiger, H. & Zeiger, H. (1994). Orte und Zeiten der Kinder. Soziales Lernen im Alltag von Großstadtkindern. Weinheim: Juventa-Verlag.

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Perzentile für den Body-Mass-Index für Jungen im Alter von 0–18 Jahren (Kromeyer-Hauschild et al., 2001, S. 810)	11
Abbildung 2: Perzentile für den Body-Mass-Index für Mädchen im Alter von 0–18 Jahren (Kromeyer-Hauschild et al., 2001, S. 810)	11
Abbildung 3: Theorie des geplanten Verhaltens (Fuchs, 1997, S. 126)	36
Abbildung 4: sozial-kognitive Theorie (Bandura, 2000, S. 308)	38
Abbildung 5: Rubikon-Modell der Handlungsphasen (Fuchs, 1997, S. 141)	42
Abbildung 6: Die dynamische Struktur des TTM (Pfeffer, 2007, S. 44)	44
Abbildung 7: Berliner Sportstadienmodell (Pfeffer, S. 39)	51
Abbildung 8: Fünf Phasen der Datenanalyse	86
Abbildung 9: Auswertung der Verhaltensveränderung W2	108
Abbildung 10: Auswertung der Verhaltensveränderung W3	111
Abbildung 11: Auswertung der Verhaltensveränderung W7	115
Abbildung 12: Auswertung der Verhaltensveränderung M1	119
Abbildung 13: Auswertung der Verhaltensveränderung M2	121

10. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Referenzsysteme im Überblick	12
Tabelle 2: Konzepte der SkT und deren Bedeutung für das Interventionshandeln	40
Tabelle 3: Der stufenspezifische Einsatz der Veränderungsstrategien	47
Tabelle 4: Varianten qualitativer Einzelbefragungen	68
Tabelle 5: Zeitplan der Datenerfassung	78
Tabelle 6: Transkriptionsregeln	81
Tabelle 7: Datenübersicht zur Einzelfallbestimmung	85
Tabelle 8: Ablaufmodell	87
Tabelle 9: Kategorienschema	90
Tabelle 10: Komparationstabelle	101
Tabelle 11: Komparationstabelle 2	124

11. Anhang

Begrüßung

Die aufgezeichneten Daten werden anonymisiert und nicht an dritte Personen weitergegeben. Ich bitte dich bei der Beantwortung ehrlich zu sein, keine der gestellten Fragen kann falsch beantwortet werden. Du kannst keine Fehler machen und es gibt auch keine negativen Konsequenzen auf Grund deiner Antworten.

1. Informationen zum Alltag (2010, Gunnarsson, Berg & Hellström)

1.1. Erzähl mir bitte von deinem Alltag. Angefangen vom Aufstehen, endend mit dem Schlafengehen.

- Schulweg
- Frühstückst
- Jause (Schulbuffet)
- Mittagessen
- Nachmittagsbetreuung
- Fernsehen, Computer
- Freizeit (Sommer und Winter) WIE und mit WEM verbringst du sie?
- Wohnsituation
- Stunden alleine
- Abendessen
- Naschen
- Schlafen gehen

1.2. Wenn du dich an früher erinnerst (Kindergarten und Volksschule), wie war dein Tag damals und was war anders?

- Freund
- Eltern
- Ernährung
- Freizeit (Wochenende und Ferien)
- Ferien

2. Umfeld und Empfindungen (2010, Gunnarsson, et al.)

2.1. Denk an etwas, was du in deinem täglichen Alltag am liebsten machst. Etwas wobei du dich wohl fühlst, dich entspannst und erholen kannst. Was ist das?

2.2. Kannst dieses Gefühl dabei beschreiben?

3. Informationen zum Körperbild und dem Selbstbewusstsein (1991, Collins)

3.1. Beschreibe dich mit drei Worten!

3.2. Wie bist du auf die Idee gekommen, an diesem Camp teilzunehmen?

3.2.1. Mit welchen Erwartungen bist du gekommen?

- Körperbild
- Lebensqualität
- Soziales
- gesundheitlich

3.2.2. Kannst du bitte jenes Männchen einkreisen, welches deiner Meinung nach dir am ähnlichsten sieht?

3.2.3. Wie fühlst du dich in und mit deinem Körper?

- Wünsche
- Hoffnungen
- Ansichten
- Forderungen

3.2.4. Was würdest du am liebsten austauschen?

3.3. Kannst du bitte jenes Männchen einkreisen, welches deine Traumfigur hat?

3.3.1. Was wäre anders, wenn du die Figur des „Wunschmännchen“ hättest?

3.3.2. Was denkst du, sind die Hauptgründe dafür, dass du diese Figur nicht hast?

- Veranlagung
- Ernährung/Essverhalten
- Zu wenig Bewegung

3.3.3. Gibt es Gründe dafür, dass du dein Gewicht reduzieren möchtest?

3.3.4. Wer außer dir hätte noch eine Freude, wenn du weniger wiegen würdest?

3.4. Was denkst du müsstest du im täglichen Leben ändern, damit du deine Wunschfigur erreichen könntest?

- Bewegung
- Ernährung

3.4.1. Was könnte dich dabei hindern?

4. Informationen zur Bewegungseinstellung (Barton et.al., 2004)

4.1. Was denkst du über Sport und Bewegung?

4.2. Wie oft machst du Sport? Tage/Woche, Stunden/Tag

- Sommer und Winter
- Schule
- Freizeit

4.2.1. Welche Möglichkeiten hast du um Bewegung zu machen?

4.2.1.1. Welche hättest du gerne?

- Schule
- Verein
- Garten
- Park
- Freunde
- Familie

4.2.2. Gibt es einen Grund, warum du nicht öfter Sport machst?

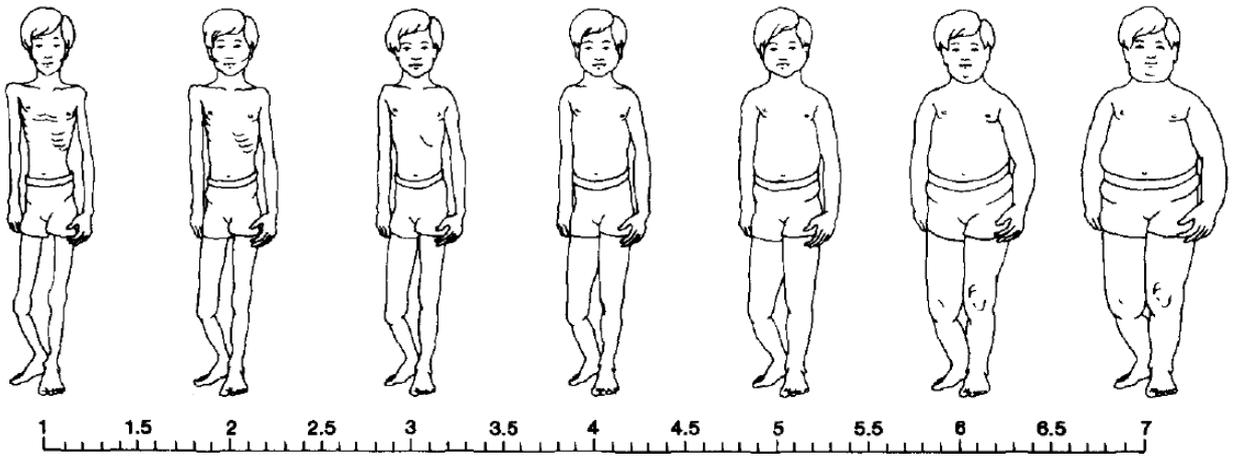
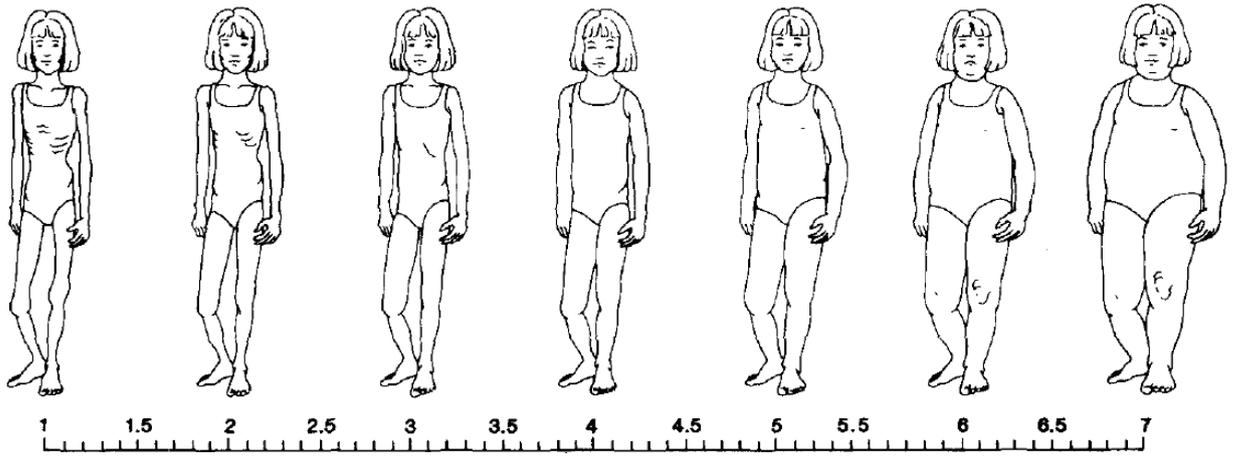
4.3. Hat es eine Zeit gegeben, als du mehr Bewegung gemacht hast?

4.4. Vervollständige bitte die folgenden Sätze

1. Für mich bedeutet Sport und Bewegung...
2. Mein Lieblingssport ist...
3. Sport macht mich...
4. Sportunterricht in der Schule ist...
5. Am meisten freu ich mich im Sportunterricht wenn...
6. Dieser Sport macht mir am meisten Spaß weil....
7. Nach einer „Sporteinheit“ fühle ich mich...

5. Deskriptivstatistik

1. Wie alt bist du?
2. In welche Klasse gehst du?
3. Hast du Geschwister, wie alt sind sie?
4. Wie viel wiegst du gerade (wann hast du dich das letzte Mal gewogen)
5. Wie groß bist du?
6. Hast du schon einmal ein Camp besucht? Ja Nein
7. Wie viel Taschengeld bekommst du?



Sehr geehrte Eltern!

Im Zuge meiner Diplomarbeit setze ich mich mit dem Thema Übergewicht im Kindes- und Jugendalter auseinander. Konkret möchte ich untersuchen, wie es den Kindern bei der Umsetzung, der am Camp gelernten Inhalte, in den Alltag ergeht. Die Ergebnisse haben für die Erstellung von diversen Nachbetreuungseinrichtungen und -konzepten eine hohe Bedeutung. Daher möchte ich Sie freundlich bitten, mich bei meiner Forschung zu unterstützen und den vorliegenden Fragebogen auszufüllen.

Bitte kreuzen Sie in den entsprechenden Kreisen das jeweils Zutreffende an. Bei einigen Fragen sind mehrere Antworten möglich. Nicht immer sind alle Antworten vorgegeben. Schreiben Sie bitte in diesem Fall Ihre Antwort in die jeweiligen leeren Zeilen. **Die Daten werden anonymisiert und selbstverständlich vertraulich behandelt.**

Vorname des Kindes: _____

Nachname des Kindes: _____

Telefonnummer: _____

E-Mailadresse: _____

PLZ/Ort: _____

1. Seit wann besteht bei dem Kind Übergewicht? Seit _____ Jahren

2. Gibt es bestimmte Ereignisse oder Zeitpunkte, mit denen eine relativ rasche Gewichtszunahme einherging?

Ja

Nein, Gewichtszunahme erfolgte kontinuierlich

Nicht erinnerlich

Wenn ja: wann bzw.

was? _____

3. Wie viel Abnahmen- bzw. Diätversuche wurden bislang unternommen? _____

4. Wie viele davon mit professioneller Anleitung (Kurs, Kur o.Ä.) _____

5. War oder ist das Kind in Therapie wegen anderen Problemen?

Ja, derzeit

Ja, früher

Nein

6. Wenn ja, weswegen?

7. Geschwister des Kindes: Alter: _____

Alter: _____

Alter: _____

8. Ist Ihr Kind stundenweise alleine zu Hause?

Nein Ja Wie viele Stunden täglich: _____

9. In welche Schulklasse geht Ihr Kind? _____

10. Welche Schule besucht Ihr Kind? Name der
Schule: _____

11. Warum glauben Sie, ist ihr Kind übergewichtig?

Veranlagung sehr etwas kaum

Falsche Ernährung sehr etwas kaum

Ungünstige Essgewohnheiten sehr etwas kaum

Wenig körperliche Aktivität sehr etwas kaum

Sonstiges:

12. Welche Hobbies hat Ihr Kind?

13. Wie viele Stunden sieht Ihr Kind täglich durchschnittlich fern? _____ Stunden /Tag

14. Wie viele Stunden verbringt Ihr Kind am PC, oder mit Videospiele? _____ Stunden /Tag

15. Wie viele Stunden spielt Ihr Kind pro Tag durchschnittlich im Freien?

Winter, Stunden /Tag: _____

Sommer, Stunden /Tag: _____

16. Wie verbringen Sie die meisten

Wochenenden? _____

17. Wie wichtig ist es für Sie, dass ihr Kind abnimmt?

Sehr wichtig wichtig unwichtig ganz unwichtig

Vielen herzlichen Dank für die Zeit und Mühe, die Sie sich für mein Anliegen genommen haben.



**Zentrum für Sportwissenschaft und
Universitätssport**

Institut für Sportwissenschaft
Fachdidaktikzentrum „Bewegung und Sport“
Ao. Univ.-Prof. MMag. Dr. Konrad Kleiner
Auf der Schmelz 6
A- 1150 Wien
T +43 (1) 4277-488 12
F +43 (1) 4277-488 19
konrad.kleiner@univie.ac.at
<http://www.univie.ac.at/Sportwissenschaften/>
<http://www.univie.ac.at/sportdidaktik/>

Wien, am 07.07.2011

Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrte Eltern!

die Universität Wien, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport, Fachdidaktikzentrum „Bewegung und Sport“, Auf der Schmelz 6, A-1150 Wien möchte Kinder und Jugendliche bei jenen Themen, Anliegen und Schwierigkeiten aktiv unterstützen, wo Bewegung (und vielleicht auch der Sport) ein Teil der Hilfe und Unterstützung sein kann, um mehr Lebensqualität und persönliche Zufriedenheit zu erreichen. Dieses Ziel kann nur gemeinsam, völlig freiwillig und nur mit Fachleuten in sehr spezifischen Bereichen in Angriff genommen werden.

Im vorliegenden Schreiben geht es darum, übergewichtige Kinder und Jugendliche zu unterstützen, um mehr Lebensqualität und Freude zu erfahren. Vor diesem Hintergrund gilt es zunächst darum, sich über bewegungsspezifische Anliegen auszutauschen.

Im Rahmen einer Studie werden von Frau Sandra Karner, BA Kinder und Jugendliche zu einem Interview eingeladen, um über die Bedeutung von Bewegung, die Einstellung zum eigenen Körper oder das Essverhalten zu sprechen.

All dies wird im Rahmen der Studie mit einschlägiger Literatur verglichen, um so einen aktuellen Forschungsstand über das Thema „Übergewicht“ im Zusammenhang mit Bewegung aufzeigen zu können. Eine Kurzfassung der Ergebnisse dieser Studie kann Ihnen nach Fertigstellung gerne elektronisch übermittelt werden.

Sehr geehrte Eltern, wir ersuchen Sie sehr höflich, dieses Projekt zu unterstützen indem Sie erlauben, mit Ihrem Kind ein ca. 30-minütiges Interview in einem geschützten und von Respekt gekennzeichneten Rahmen zu führen. Wenn Sie es wünschen, dann werden Ihnen die gestellten Fragen vorher zur Information übermittelt.

Als Leiter des Fachdidaktikzentrums und betreuender Verantwortlicher für diese Studie, ersuche ich Sie sehr höflich, Frau Sandra Karner dieses Interview zu ermöglichen.

Mit freundlichen Grüßen



Ao.Univ.-Prof. Dr. Konrad Kleiner

Kode	Kodebezeichnung	Definition	Ankerbeispiele w2, Interview 2012
K5	Positiver Änderungsdruck	Wunsch darüber das eigene Verhalten (ernährungs- oder sportspezifisch) zu ändern, das Körpergewicht zu reduzieren, Problembewusstsein hinsichtlich des Übergewichtes	"Ja bin motiviert mein Ziel zu erreichen" (Z.171) "Ja mit meiner Mutter werde ich es schon schaffen. Also ich bin fest überzeugt, dass ich es schaffen will, ob ich es schaffen kann, das glaube ich schon" (Z.175) "Aber ich muss noch mehr abnehmen beim Unterkörper weil beim Sport ich mich nicht tragen kann" (Z.189) "Nun ja, auf jeden Fall, der Unterkörper muss weniger werden, weil ich mich dann mit meine Armen tragen kann" (Z.214) "Aber ich versuche jetzt, wenn wir das nächste Mal Völkerball spielen, den Ball zu fangen und mehr mitzutun" (295) "Naja ich werde manchmal auch noch von anderen geärgert. Weil ich etwas übergewichtig bin" (Z.218)
K6	Konsequenzenzerwartung	Erwartungen an Sport und Bewegung, Erwartung von Vorteile die durch Sport und Bewegung ausgelöst werden. Vorstellungen von Konsequenzen die durch einen schlanken Körper ausgelöst werden. Körperliche Konsequenzenzerwartung	"Und Ja ich habe schon etwas dickere Beine, das finde ich nicht so schön, die würde ich gerne etwas schmaler haben" (Z.215) "Schon gut. Ich habe mich nach dem Sport auch wohl gefühlt. Ich hatte auch Muskelkater. Also es hat schon geholfen" (Z.230) "Ja weil wenn ich schmäler wäre, dann würde es auch am Sport liegen, dann müsste ich auch eine Sportsteigerung haben. Weil nur wenn man sich gesünder ernährt, dann wird man nur bis zur Hälfte kommen. Der Sport gehört nämlich zum Abnehmen dazu" (Z.277) "nun ... fit bleiben und nicht so ausgelaugt sein gute Körperhaltung, weil der ganze Rücken so weh tut, bin gerade schlecht gesessen" (Z.351) "Fit und schlank, also wenn ich jetzt nicht gerade dick bin" (Z.356)
K7	Kontrollgefühl	soziale Konsequenzenzerwartung die der Sport oder auch ein schlanker Körper mit sich bringt. selbstevaluative Konsequenzenzerwartung Erwartungen die das Selbstwertgefühl steigern würden z.B. durch Anerkennung der anderen. Möglichkeiten der selbstständigen Handlungsfähigkeit, Entscheidungsfreiheit, Handlungsfreiheit, Zeitrressourcen	"Ja es gibt verschiedene Programme. Wie am Freitag gibt es Gitarre, am Dienstag gibt es englische Filme, am Montag gibt es Gymnastik mit Musik es gibt verschiedene Aktivitäten und am Freitag schlägt eine Fr. Professor immer etwas vor und dann wollen viele das nicht machen. Nun ja das finde ich blöd" (Z.32) "Naja meine Mutter weckt mich auf, ich sag ihr, dass sie mich sehr früh aufwecken soll, weil wenn sie mich erst später aufweckt, dann komme ich nicht aus dem Bett. Und naja der Wecker und mein Hamster" (Z.49) "Naja ich sage immer, das schaue ich mir jetzt noch an und dann höre ich auf" (Z.72) "Und beim zweiten Mal wollten wir zur Jägerwiese, doch wir haben es nicht geschafft" (Z.110) "Ich werde Rollschuh fahren lernen. Ich habe welche und werde meiner Mutter sagen, dass ich das wieder üben will. Damit ich das irgendwann perfektionieren kann" (Z.261) "Ja Federball könnte ich mir auch vorstellen. Meine Mutter hat auch gemeint, dass ich in ein Tenniscamp gehen könnte. Aber ich mag eher mehr Federball, ich werde es ihr dann auch gleich sagen" (Z.310)

1 W2: Juli 2011, St. Sebastian, Freizeitzimmer

2 S: Ich möchte dich bitten, dass du mir von deinem Alltag erzählst.

3 W2: Ich steh auf, bin aber so müde, dass ich gleich wieder einschlafe und dann wache ich zu spät auf,

4 dann komme ich zu spät zur Schule und muss mich dauernd entschuldigen. Naja, dann tun wir halt

5 Mathe machen, Deutsch und während der Pausen spiele ich mit meiner besten Freundin der

6 Valentina.

7 S: Mhm

8 W2: und naja und nach dem ganzen bekommen wir dann Hausübung, außer am Freitag, da

9 bekommen wir keine Hausübung, wie glaube ich in allen Schulen und am Nachmittag da tun wir halt...

10 Da ist unser Nachmittagsbetreuer. Wir hatten in der ersten Klasse die Andrea, in der Zeiten hatten wir

11 die Uschi in der Dritten hatten wir die Justina und jetzt haben wir den Klaus. Wir spielen immer etwas.

12 Da gibt es dann immer so Matratzen, keine Ahnung wieso und da passiert dauernd etwas. Letztes Mal

13 ist auch etwas passiert, da sind die ganze Zeit die Madlen und so, das sind andere Mädchen, die sind

14 eigentlich auch unsere Freundinnen aber die sind irgendwie total gemein gewesen, einmal an einem

15 Tag ich kann es nicht genau erklären, eigentlich waren sie schon zwei Mal total gemein. Aber die

16 Maria ist einfach so nett und naja sie sind eigentlich dauernd zu Maria gemein. Keine Ahnung. Naja

17 und dann machen wir unsere Hausübung entweder bei der Tigerente in der anderen Klasse oder bei

18 der Evi.

19 S: Mhm

20 W2: Naja, dann gehe ich um Vier nach Hause, Freitag gehe ich um 15:00 nach Hause und dann bin

21 ich zuhause. Da warte ich auf meine Mutter. Meine Mutter kommt immer so um 18:00 nach Hause,

22 manchmal um 17:00. Manchmal kommt sie auch später nach Hause um 19:00. Während dessen

23 spiele ich (:), (:,:) am Computer und tu mit meinen Freunden auf R2 chatten weil da habe ich auch

24 schon viele Freunde gefunden.

25 S: Das kenn ich gar nicht ist das so wie Facebook?

26 W2: Nein das ist ein Downloadspiel in Mang-Style, kommt aus Japan.

27 S: Aha, zeichnest du auch gerne?

28 W2: Ja ich zeichne gerne Mang, ich finde das nämlich schön. Und Anime finde ich auch schön aber

29 das gehört ja zusammen. Alle Animiefilme sind in Manga gezeichnet. Also beides kommt aus Japan.

30 S: Aha und in der Früh wenn du aufstehst weckt die da deine Mama?

31 W2: Ja da weckt mich meine Mama

32 S: Tut ihr dann gemeinsam Frühstückchen?

33 W2: Nein, ich muss mich immer so beeilen, dass ich nur Zeit habe manchmal einen Kakao zu trinken

34 und manchmal macht mir meine Mama einen Grieskoch.

35 S: Ok. Und wie kommst du von zu Hause in die Schule?

36 W2: Es ist kein langer Weg, ich gehe.

37 S: Achso. Und wenn dann deine Mama heim gekommen ist? Sagen wir sie kommt um Sechs heim,

38 bis dahin hast du computergespielt.

39 W2: Dann wechseln wir uns ab mit dem Computerspielen. Währenddessen schauen wir „Anna und

40 die Liebe“ das ist so eine Serie aus Deutschland und danach gibt es immer das Abendessen. Danach

41 spiele ich dann noch immer Computer. Und dann gehe ich immer zu spät schlafen. Und ich schlafe

42 jetzt bei meiner Mutter im Bett auf meinem Bett liegt nämlich noch der ganze Kram herum, weil sie

43 meinen Koffer einpacken musste.

44 S: Mhm, und wie meinst du das mit dem spät schlafen gehen? Wann gehst du so ins Bett?

45 W2: Meine späteste Uhrzeit war sogar schon mal um 0:00 Uhr oder sogar 1:00. Und sonst gehe ich

46 immer so um 23:00 ins Bett.

47 S: Und was macht ihr dann nach dem Abendessen, da habt ihr ja nochmal vier Stunden bis um 23:00.

48 W2: Ja ich weiß, danach tun wir uns nochmal mit dem Computer abwechseln. Aber das muss ich mir

49 auch abgewöhnen, deswegen bin ich auch hier. Ich mach da immer keinen Sport, ich sitz nur vor dem

50 Computer.

51 S: Und welchen Sport denkst du könntest du in dieser Zeit stattdessen machen?

52 W2: Ähh ich habe eine Wii-Sports ich könnte das spielen aber ich habe nie Lust auf das. Naja

53 eigentlich schon Lust aber ich will mit meinen Freunden chatten.

54 S: Und triffst du die Freunde auch manchmal am Nachmittag?

55 W2: Nein das sind welche aus Deutschland oder aus irgendwo her.

56 S: Und die Maria wo wohnt die und was macht sie so den ganzen Tag?

57 W2: Sie hat am Wochenende immer schon etwas vor, das ist etwas kompliziert, naja. Und nach der

58 Schule, da kann ich sie irgendwie auch nicht einladen, das ist eben irgendwie komisch. Naja.

59 S: Da könnt ihr euch auch nicht am Spielplatz treffen oder in den Park gehen?

60 W2: Nein.

61 S: Ok. Und am Abend welche Mahzeiten habt ihr dann so?

62 W2: Manchmal kocht sie Wiener-Schnitzel aber sie kocht auch manchmal etwas gesundes, das ist

63 verschieden.

64 S: Und zu Mittag in der Schule?

65 W2: Da gibt es ein Mittagessen, das kostet natürlich auch immer etwas. Da gibt es meistens solche

66 gekochten Sachen, die werden dann kalt gestellt und dann wieder warm gemacht.

67 S: Schmeckt dir das Essen?

68 W2: Ja manchmal, manchmal auch nicht, da gibt es eckliges und leckeres.

69 S: Ok. Und wenn du jetzt so an einen ganz normalen Tag denkst, was machst du da am liebsten?

70 W2: Mit meiner besten Freundin Maria spielen und hoffen, dass es ein gutes Essen gibt.

71 S: Ok. Und das ist dann schön wenn das Essen gut ist?

72 W2: Ja.

73 S: Hast du in der Schule in Lieblingsfach?

74 W2: Deutsch, Singen und Malen.

75 S: Na klar malen.

76 W2: und Sport, das mag ich auch. Aber ich mag es nicht ganz so sehr. Ich musste mal eine ganze

77 Woche zu Hause sein, weil ich mir wegen einem Sportdings den Rücken verrenkt habe und mich nicht

78 mehr bewegen konnte.

79 S: Oje. Und was denkst du sonst über deine Freizeit? Ferien und Wochenende?

80 W2: Naja wieder am Computer sitzen, manchmal gehen wir bisschen raus. Ein bisschen. Aber

81 jedenfalls sitze ich dauer am Computer und das ist ein großes Problem.

82 S: Mhm. Und tust du dann nebenbei auch viel naschen?

- 83 W2: Naja eigentlich nicht aber ich esse manchmal schon etwas dabei, aber nicht immer was
84 Ungesundes und manchmal auch etwas Gesundes. Ich sag einfach ich habe Hunger, dann suche ich
85 mir etwas Leckeres aus dem Kühlschrank einen schönen Apfel und esse ihn dann während dem
86 Spiel.
- 87 S: Und am Wochenende, geht ihr dann manchmal raus?
- 88 W2: Manchmal, dann machen wir auch etwas Wii, oder wir tun uns zu meiner Mutter ins Bett kuscheln
89 und schlafen ein bisschen.
- 90 S: Wohnst du mit deiner Mutter alleine? Hast du Geschwister?
- 91 W2: Nein ich bin ein Einzelkind. Aber ich habe Halbbrüder. Einen japanischen, der heißt Jen der ist
92 aber noch ganz klein. Er ist vier Tage nach meinem Geburtstag geboren und einen größeren
93 Halbbruder der heißt Fritz, er ist 15 und naja der ist in Innsbruck.
- 94 S: Hat deine Mangavorliebe mit deinem Halbbruder Jen zu tun? Hast du Verwandte in Japan?
- 95 W2: Naja das ist nur, weil mein Vater hat eine japanische Freundin.
- 96 S: Achso. Besuchst du deinen Papa manchmal?
- 97 W2: Einmal im Jahr.
- 98 S: Anna, du bist jetzt auf dieses Camp gekommen, wie bist du auf die Idee gekommen?
- 99 W2: Also meine Mama, sie hat gesagt weil sie ja die ganzen neun Wochen Sommerferien nur eine
100 Woche frei hat, da hat sie gemeint, damit es nicht so langweilig ist könnte ich auf zwei Camps gehen.
101 Und auf das erste zum Abnehmen und das Zweite für ein bisschen Spaß. Und da habe ich
102 eingestimmt.
- 103 S: Aha. Und bereust du es?
- 104 W2: Nein ich bereue es nicht. Ich bin froh, weil meine Mama kann inzwischen mit dem Rauchen
105 aufhören kann, weil sie raucht. Und ich habe sie darum schon oft gebeten und ich kann dann auch ein
106 paar gesunde Rezepte mitnehmen, damit wir beide abnehmen können.
- 107 S: Ok. Meinst du, dass deine Mama auch abnehmen sollte?
- 108 W2: Ja, sie weiß es sogar selbst.
- 109 S: Ist es für dich wichtig, dass du abnimmst?
- 110 W2: Ja es ist für mich ziemlich wichtig und für meine Mutter ist es auch wichtig. Wir wollen beide
111 abnehmen. Und gegenseitig glauben wir auch, dass wir es beide schaffen.
- 112 S: das ist schön. Schau mal Anna, ich habe hier eine Liste mit Figuren mit. Wenn du dir diese sieben
113 Mädchen hier anschaust, welches schaut deiner Meinung nach dir am ähnlichsten? Von der Figur her.
114 Oberschenkel, Bauch, Arme und so.
- 115 W2: Ich glaube dieses hier.
- 116 S: Und wenn du es dir aussuchen könntest, wie würdest du geme aussehen? Kamst du dieses
117 Männchen bitte auch einkreisen?
- 118 W2: Ich muss mich konzentrieren welches von den Beiden.
- 119 S: Ja klar, du kannst wenn du möchtest auch einen Strich in der Mitte machen, wenn es genau
120 dazwischen ist.
- 121 W2: Hier.
- 122 S: Und was glaubst du ist das große Problem, dass du nicht aussiehst wie dieses zweite Männchen?
- 123 W2: Ja ich hab nie, ich find das ein bisschen doof, weil ich hab nie richtig Lust auf Sport oder so etwas
124 zu machen. Ich will eigentlich nur sitzen und schlafen, weil auch in der Schule es immer anstrengend
125 ist.
- 126 S: Mhm. Und wenn du jetzt an dieses Mädchen denkst, was denkst du musst du alles ändern und was
127 wird dir dabei schwer fallen?
- 128 W2: Dass ich nur wenig am Computer sitzen kann und naja dann kann ich halt auch weniger mit
129 meinen Freunden chatten und reden und dann muss ich mehr vor Wii sein, aber das wird auch ein
130 bisschen schlecht sein, wenn ich vor Wii bin. Da sitze ich ja dann vor dem Fernseher. Und beim
131 echten Sport, das wäre mir eigentlich lieber als Wii, eigentlich. Aber ich will nicht raus gehen, will nicht
132 rausgehen.
- 133 S: Kamst du beschreiben warum nicht?
- 134 W2: Naja weil meine Mama will eigentlich auch nicht raus gehen. Das ist auch ein Problem von uns
135 beiden. Und wenn ich dann mal Lust habe raus zu gehen und sie nicht, dann bin ich immer alleine
136 draußen und dann mache ich eigentlich keinen Sport sondern sitz nur rum oder steh nur rum.
- 137 S: Ok. Das heißt das Problem ist ein bisschen die Motivation raus zu gehen? Oder wie könnte man
138 das sagen?
- 139 W2: Naja die Lust, das Wollen raus zu gehen.
- 140 S: Wenn du jetzt an dieses Mädchen hier denkst, was wäre dann für dich anders? Mit ein paar Kilo
141 weniger?
- 142 W2: Naja.
- 143 S: Denkst du es wäre alles gleich?
- 144 W2: Naja, es ist so, ich werde in der Schule von allen immer gemein behandelt obwohl ich nicht mal
145 so dick bin! Ich werde, ich bin, ich weiß nicht warum, alle sind gemein zu mir dabei hab ich nie etwas
146 getan.
- 147 S: Ist es das was dich am meisten stört?
- 148 W2: Ja ich weiß nicht wieso sie so gemein sind.
- 149 S: Gibt es sonst noch etwas was dir einfällt. Zum Beispiel, dass du dir denkst meine Freundin die ist
150 so dünn, sie hat es dort und da viel einfacher?
- 151 W2: Meine Freundin ist eigentlich sehr schlank. Sie ist sehr schön. Ich finde es auch sehr gemein,
152 dass alle in der Schule sie fragen warum sie eigentlich meine Freundin ist. Weil meine Freundin ist
153 total hübsch und mich findet jeder hässlich und dick.
- 154 S: Aha. Aber denkst du dir manchmal, dass die Maria mit ihrem schönen Körper leichter hat?
- 155 W2: Nein, sie ist nur, sie will immer Sport machen, sie liebt den Sport und sie kann das auch viel
156 besser. Das schlechte ist, dass sie keine Abwehrkräfte hat, sie wird sehr schnell krank.
- 157 S: Was denkst du wäre bei dir anders, wenn du schlank wärst?
- 158 W2: keine Ahnung. Ich habe Wimmel und sie hat die noch nicht und deswegen findet mich auch jeder
159 hässlich.
- 160 S: Aber von deinem Körper her, denkst du dir wenn du das mit dem Abnehmen schaffst, dass dann
161 irgendetwas anders ist?
- 162 W2: Wenn ich es schaffen würde, dann würde ich nicht so viel vor dem Computer sitzen und vielleicht
163 könnte ich dann auch mit meiner Freundin gemeinsam mehr Sport machen. Oder ich mach einfach
164 auch total viel Sport statt rumsitzen und gar nichts machen.

- 165 S: Ich habe hier noch ein paar Sätze zum Sport vorbereitet und zwar ließ ich dir den Satz vor und du
166 führst ich so zu Ende, wie es für dich zutrifft. Ich mach den Anfang und du das Ende ok?
167 W2: Ja
168 S: Und zwar: Für mich bedeutet Sport und Bewegung
169 W2: Sport und Bewegung bedeutet für mich eigentlich Spaß und naja Spaß halt.
170 S: Sportunterricht in der Schule ist für dich
171 W2: Es geht, aber es ist manchmal irgendwie komisch, weil ich da manchmal nichts kapiere. Aber es
172 macht Spaß.
173 S: Am Meisten freue ich mich beim Sportunterricht wenn
174 W2: Wenn wir zum Beispiel Hindernislauf machen. Also wenn wir für UGHOCHI üben. Wir gehen in so
175 einen UGHOCHI Verein und tun da mit anderen Schulen und Dings, wir haben schon mal den zweiten
176 Platz gewonnen.
177 S: Toll, gratuliere
178 W2: Ja und wenn wir, jetzt habe ich den Faden verloren.
179 S: Im Sportunterricht
180 W2: Wenn wir Hindernislauf machen und im Turnsaal laufen wenn wir Spiele spielen wie Wasserball
181 und Versteuern.
182 S: Ok. Nach einer Sparteinheit fühle ich mich
183 W2: Munter, weil ich immer so total müde bin. Naja und, dass es Spaß gemacht hat.
184 S: Also Sport macht dich
185 W2: Fröhlich.
186 S: Deine Lieblingssportart ist
187 W2: Schwimmen
188 S: Aha und wann gehst du schwimmen?
189 W2: Manchmal mit meiner Mama und manchmal Babysitterinnen. Keine Ahnung jedenfalls ist
190 Schwimmen meine Lieblingssportart.
191 S: Ok, und dieser Sport macht dir so viel Spaß weil
192 W2: Naja weil das Tauchen ist schön, da kann man seine Lunge gut trainieren. Naja keine Ahnung, es
193 macht mir einfach Spaß.
194 S: Gut, dann frage ich dich noch wie Alt du bist.
195 W2: Zehn. Ich werde im November Elf.
196 S: Weißt du gerade wie viel du wiegst?
197 W2: Ja, ich habe acht Gramm verloren. Ich Wiege jetzt 57 Kilo.
198 S: Weißt du auch wie Groß du bist?
199 W2: 1,47 Meter.
200 S: War das hier dein erstes Camp?
- 201 W2: Nein ich war schon auf anderen.
202 S: Magst du mir noch etwas erzählen, dass dir wichtig ist?
203 W2: Naja, dass ich abnehme.
204 S: Dass du das möchtest?
205 W2: Ja und, dass ich es schaffe.

W3: August 2011, Freistadt, Betreuerinnen Zimmer

- 1 S: Wenn du bereit bist, können wir beginnen.
- 2 W3: Ja.
- 3 S: Dann möchte ich dich bitten, dass du mir von deinem Tag erzählst. Vom Aufstehen bis zum schlafen gehen.
- 4 W3: Unter der Schulzeit stehe ich um 5:45 auf, dann Frühstücke ich und um 6:30 geht dann der Bus nach Ried. Weil ich gehe ins Gym. Die Schule fängt dann um 7:30 an und dann meistens hört die Schule um 13 Uhr auf aber von Montag bis Dienstag haben wir um 12 Uhr aus und dann fahre ich mit dem Bus wieder heim, der geht um 14:20, dann komme ich so gegen 14 Uhr heim, tu Mittagessen. Dann mache ich immer so gegen 15 Uhr meine Hausübungen, je nach dem wann ich aus habe. Dann gehe ich etwas raus und ich tue Trampolinspringen oder Waveboarden oder es kommen Freundinnen zu mir oder ich zu ihnen und dann, was tue ich dann? ... Ja dann esse ich vielleicht eine kleine Nachspeise oder irgendetwas meistens ein Stück Schokoladen oder so dann gehe ich ins Bett so gegen 21:00 oder 21:30. Und Ja.
- 5 S: Ok was frühstückst du so?
- 6 W3: Meistens ein Marmeladebrot aber ohne Butter. Butter mag ich nicht.
- 7 S: Und in der Schule, hast du da eine Jause mit?
- 8 W3: Bei uns gibt es einen Bäcker. Es sind zwei Bäckereine da, die was so, Meistens kaufe ich mir dort ein Vollkornstangerl oder einen Kornspitz wie wir es nennen. Oder es gibt auch was süßes, auch Pizzaweckerl gibt es.
- 9 S: Das kaufst du dann am Weg in die Schule?
- 10 W3: Nein, da kommt in der Pause von 10:10 bis 10:25 ein Bäcker und da kann man sich etwas kaufen. Und wenn ich eine Jause mit habe, dann nehme ich mir einen Pflirsich oder so etwas süßes.
- 11 S: und Mittagessen tust du in dann daheim. Bist da alleine?
- 12 W3: Ja Essen gibt es daheim. Meine Mama ist daheim, weil ich auch eine kleine Schwester habe, die wird am Montag zwei Jahre und mein Stiefpapa, der ist zwar fast immer in der Arbeit aber sonst bin ich eigentlich nie alleine.
- 13 S: Und du hast gesagt du tust Mittagessen und dann gegen 15:00 machst du die Hausaufgabe. Was machst du in der Zeit dazwischen?
- 14 W3: Da gehe ich eigentlich auch kurz raus, damit ich von der Schule das ganze Zeug weg habe, mit meiner kleinen Schwester spazieren gehen oder so.
- 15 S: Und im Winter.
- 16 W3: Da sitze ich eigentlich meistens drinnen und tue schlafen. Und ja sonst Hausübung machen und wir haben so einen Berg bei unserem Haus, da tu ich auch immer Schlitten fahren und so etwas. Das ist eigentlich immer sehr lustig. Und früher, als ich dort noch nicht gewohnt habe in dem Haus, da hat es einen Schlepplift gegeben, das war voll cool.
- 17 S: Das hast du nicht erlebt?
- 18 W3: Nein ich nicht aber die Mama.
- 19 S: Das heißt du wohnst immer schon in diesem Haus?
- 20 W3: Nein ich bin zweimal umgezogen. Von meinem echten Papa von dem Haus bin ich wie sich meine Eltern geschieden haben in eine Wohnung gezogen und dann bin ich wie meine Mama wieder einen Freund gehabt hat wieder in ein Haus gezogen.
- 21 S: Vom Freund?
- 22 W3: Ja, nein, das haben wir uns dann gekauft.
- 23 S: Mit dem Freund. Und jetzt wohnst du mit dem Freund deiner Mama und deiner kleinen Schwester in dem Haus.
- 24 W3: Ja.
- 25 S: Dann tust du Hausübung machen und dann machst du etwas draußen, habt ihr daheim ein Trampolin?
- 26 W3: Ja.
- 27 S: Und wie geht es dann mit dem Abendessen weiter?
- 28 W3: Erm Abendessen .. Also am Abend esse ich eigentlich nicht recht viel, ich tue viel Frühstücken und mehr Mittagessen aber am Abend habe ich eigentlich wenig Hunger. Und wenn wir fernsehen, dann esse ich meistens irgend . dann bringt die Mama Äpfel oder Nektarinen oder was es dann so gibt.
- 29 S: Dann tut ihr am Abend immer gemeinsam Fernsehen?
- 30 W3: Ja aber Mama und mein Stiefpapa tun meistens schon jausnen aber ich esse dann nur einen Paprika oder ein Brot oder irgendetwas halt. Oder Joghurrella.
- 31 S: Und wie viel denkst du tust du durchschnittlich am Tag Fernsehen?
- 32 W3: Am Anfang wie ich mit dem Gymnasium angefangen habe, war es mehr, da habe ich meistens bis 15:10 fern geschaut aber jetzt ist es eigentlich nicht so viel.
- 33 S: Wieso ?
- 34 W3: Keine Ahnung ich habe zu Ostern das Waveboard bekommen und da habe ich eigentlich jeden Tag fahren wollen. Weil bei den Nachbarn wurde frisch asphaltiert und da geht es voll schön.
- 35 S: Ok. Das heißt schlafen gehen tust du gegen neun. Nascit du recht viel?
- 36 W3: Nein nicht so viel. Meistens esse ich Schokolade. Am Nachmittag.
- 37 S: Und wenn du dich zurück erinnerst z.B. in der Zeit als du in der Wohnung gelebt hast.
- 38 W3: Da war ich meistens alleine. Da bin ich von der Schule heim gekommen und habe ich schon Nudeln kochen können, oder die Mama hat mir angeschaffen, dass ich einen Reis kochen soll, dass wir dann etwas haben. Wenn die Mama dann heim gekommen ist, dann hat sie den Rest gemacht.
- 39 S: Wann ist sie dann immer heim gekommen?
- 40 W3: Hm wann ist das gewesen. Die Schule war immer so gegen 11:45 aus dann war ich gegen 12:00 daheim und Mama ist dann gegen halb eins oder so gekommen.
- 41 S: Aha also warst du dann auch gerade mal eine Stunde oder so alleine.
- 42 W3: Ja, aber wenn ich gehen wollte oder wenn ich Angst hatte, dann bin ich immer zu meinen Nachbarn gegangen.
- 43 S: Ok.
- 44 W3: Weil die haben auch Kinder, der geht in die 4. Klasse Volksschule und kommt jetzt in die Hauptschule und zu denen konnte ich auch immergehen.
- 45 S: Stehst du die Kinder noch oft?
- 46 W3: Ja sehe ich schon oft.
- 47 S: Denkst du hast du früher mehr oder weniger Sport gemacht?

83 W3: Weniger. Weit weniger. Weil ich noch kein Trampolin hatte, das habe ich erst vor zwei Jahren bekommen. Früher sind wir halt immer raus gegangen und haben langen gespielt oder ich habe mit meinen Hasen gespielt, weil ich auch zwei Hasen daheim habe. Und ja.

84

85

86 S: Wo seid ihr da so hingegangen?

87 W3: Wir hatten einen Garten.

88 S: Im Haus?

89 W3: Im Wohnblock, genau. Da hatten wir einen großen Garten dabei und ja.

90 S: Wenn du an deinen Alltag denkst, was ist da das, wo du dich am wohlsten fühlst, irgendetwas was du am liebsten machst, wo du dich schon in der Früh darauf freust.

91

92 W3: Eigentlich immer auf die Schule. Weil ich eigentlich viele Freunde habe und die Lehrer eigentlich auch immer nett und lieb sind.

93

94 S: Ok, und was ist da das, worauf du dich freust?

95 W3: Auf Turnen, Sport. Jetzt eigentlich immer. Also in der Schule machen wir viel Sport. Also in Turnen.

96

97 S: Wie viel Stunden habt ihr da?

98 W3: In der Woche vier Stunden und da ist aber auch ein hartes Training. Also am Mittwoch haben wir Doppelstunde und am Montag und Dienstag Einzelstunden. Und wenn wir die Doppelstunde haben, dann machen wir es immer so, dass eine Stunde Spielstunde ist und in der zweiten Stunde machen wir Leichtathletik. Im Winter gehen wir in die Eislaufhalle oder jetzt im Sommer waren wir auch Rollerskaten. Da tun wir immer viele Sachen.

99

100

101

102

103 S: Ok. Kannst du dich mit drei Worten beschreiben?

104 W3: hm mit drei Worten.

105 S: Das was dir einfällt.

106 W3: (Pause) mit drei Worten.

107 S: Du kamst auch mal eines sagen. Wie würdest du dich beschreiben?

108 W3: Lustig, ... hilfsbereit und hm .. nett vielleicht. Sonst fällt mir momentan nichts ein.

109 S: Wie bist du auf das Camp hier gekommen?

110 W3: Meine Stiefoma muss ich sagen, hat das in einer Zeitung gelesen und hat es meine Mama gegeben. Sie hat es mir dann vorgeschlagen und mir gesagt ich soll darüber nachdenken. Und ja das hat mich dann recht begeistert, weil es da so einen Huskytag gegeben hat und weil ich die Huskys voll gerne hab und überhaupt Hunde recht gerne. Und ja.

111

112

113

114 S: Habt ihr schon einen Huskytag gemacht oder wie?

115 W3: Nein den haben wir kommenden Donnerstag.

116 S: Und wieso gerade dieses Camp, weißt du das?

117 W3: Ja .. weil das einfach so lieb beschrieben war und ja.

118 S: Bist du mit irgendwelchen Erwartungen hier hergekommen?

119 W3: Ja, dass es lustig wird, dass ich viele Freunde finde und .. dass was Gutes zum Essen gibt. Und ja, dass ma eigentlich viel Sport machen. Aber darauf war ich eh vorbereitet, weil das ich daheim auch oft mache.

120

121

122 S: Ich habe hier so Zeichnungen mit. Hier sind sieben Mädchen aufgemalt, kannst du jenes Mädchen einkreisen, von dem du denkst, dass es dir am ähnlichsten sieht? Von der Figur her.

123

124 W3: Eh hier. Eigentlich schon.

125 S: Bist du mit deinem Körper zufrieden. Wenn du dich in den Spiegel schaust, was denkst du da?

126 W3: Eigentlich schon, aber der Bauch sollte ein bisschen weg gehen. Aber sonst von den Hüften her passt eigentlich alles. Und die Oberschenkel, die verärgern mich auch immer aber das wird jetzt schon mit der Zeit. Weil wenn ich viel Waveboarden tue, da nehme ich eigentlich ganz schön etwas ab. Da habe ich in 3-4 Wochen schon fünf Kilo abgenommen. Weil da fährst du die ganze Zeit so hin und her. Das ist auch für die Oberschenkel ganz gut und von den Waden her. Ja und das gefällt mir auch recht gut.

127

128

129

130

131

132 S: Das heißt, seit Ostern hast du fünf Kilo abgenommen.

133 W3: Ja, wenn nicht sogar mehr.

134 S: Ok. Hast das Gefühl, dass du anders aussehst magst? Wenn du dir Mädchen auf der Zeichnung ansiehst, gibt es da eines wo du sagst du möchtest mehr so oder so sein?

135

136 W3: Ja vielleicht da.

137 S: Was denkst du wär anders, wenn du so aussehen würdest?

138 W3: hm. Ja am Anfang bin ich in der Schule eigentlich recht viel gemobbt worden aber jetzt haben wir mit den Eltern von denen gesprochen und jetzt passt eigentlich wieder alles. Die Kinder haben begriffen wär sie das gemacht haben, da waren auch viele Lügengeschichten dabei. Aber mit Sicherheit wären .. viele netter zu mir wenn ich so aussehen würde.

139

140

141

142 S: Also die Mitschüler.

143 W3: Ja.

144 S: und für dich persönlich?

145 W3: ja einfach, dass man anders aussieht. Und dass man was anderes anziehen kann, was Gemüthlicheres. Eine kurze Hose oder so.

146

147 S: Also die Schulkollegen und ein bisschen das Anziehen. Und sonst wie du sonst durch dein Leben gehst?

148

149 W3: Ja vielleicht würden mir dann auch die langen Haare wieder passen. Mir stehen schon die kurzen Haar auch aber ich möchte gerne wieder lange Haare haben.

150

151 S: Echt, und hast du das Gefühl, mit den kurzen Haaren wirkst du dünner?

152 W3: Ja eigentlich schon.

153 S: Das heißt wenn du dünner wärst würdest du dir auch die Haare wieder wachsen lassen.

154 W3: Ja auf jeden Fall.

155 S: Hast du irgendeinen Hauptgrund im Kopf, dass du jetzt dieses Männchen bist und nicht dieses?

156 W3: Das weiß ich nicht. Ja vielleicht ist es der Grund, weil mein Papa, der hat vor ein zwei Jahr bei einer Band gespielt. Und er hat dort mal als Keyboarder gespielt und war fast nie daheim und da hat die Mama eigentlich nicht so viel gekocht und dann habe ich schon als Kleine recht viel Süßes gegessen. Aber jetzt wie die Mama dann wieder einen Freund gehabt hat, ist es eigentlich immer besser geworden mit dem Essen. Aber ja, vielleicht ist das der Grund gewesen, keine Ahnung.

157

158

159

160

161 S: Ok. Und sonst, gibt es einen Grund, warum du Gewicht reduzieren magst?

162 W3: Na, dass mich die anderen nicht mehr so anschauen oder bloß anreden oder so etwas. Weil das mich eigentlich am meisten gestört hat, da habe ich auch oft daheim geweint.

163

- 164 S: Obwohl du so viele Freunde hast, hast du gemeint.
- 165 W3: Ja jetzt am Schluss, aber am Anfang, da haben die anderen mehr Freunde gehabt. Jetzt wird es
166 eigentlich immer besser.
- 167 S: Du bist jetzt im 1. Gymnasium, und wie du ins Gymnasium gekommen bist, war das mit den
168 Schulfreunden schwierig.
- 169 W3: Ja wir haben jetzt einen zweiten Bub auch in der Klasse, der ist eigentlich noch viel dicker als ich,
170 aber er hat mich am Anfang auch viel geärgert und dann hat die Mama gesagt, ich soll mal bloß
171 zurückmelden soll. Das habe ich dann auch gemacht und dann ist es auch immer besser geworden.
172 Und wir haben noch eine anderer Klasse, die ist gegenüber von uns, die hat den einen auch recht
173 geärgert und wie ihn die auch immer geärgert haben, dann hat es bei mir auch nichtmehr getan, weil
174 er gesehen hat wie das ist.
- 175 S: Hätte außer dir noch jemand eine Freude wenn du das andere Männchen wäirst?
- 176 W3: Die Mama und vielleicht auch die anderen Mitschüler, weil mich die trotzdem alle recht gerne
177 mögen.
- 178 S: Was glaubst du musstest du in deinem Leben ändern damit du es schaffen kannst?
- 179 W3: Vielleicht noch etwas mehr Sport machen oder ... etwas weniger Süßes essen weniger Essen von
180 den Portionen her. Ja und recht viel andere Gründe gibt es eigentlich nicht.
- 181 S: Könnte dich dran etwas hindern, oder was denkst du wird dir schwer fallen?
- 182 W3: Ja, dass wir zum Beispiel, Am Sonntag, da waren wir noch bei meinem Cousin, weil der drei
183 geworden ist und da waren wir zum Geburtstag eingeladen, da musste ich dann voll viel Kuchen
184 essen, weil noch voll viel da war und dann haben sie alles auf mich zu geschoben, ich weiß nicht
185 wieso. Dann habe ich voll viel gegessen, essen müssen und dann war die Umstellung von dem voll
186 süßen essen auf das weniger süße Essen hier am Camp sehr groß.
- 187 S: Ist das öfter der Fall, dass die Leute sagen, du sollst zusammenessen?
- 188 W3: Ja schon. Das ist meine Tante aber die mag ich eh nicht so. Sie sagt immer ich soll abnehmen,
189 und dann zu Weihnachten schenkt sie mir wieder ein großes Nikolaussackerl. Also so bloß muss man
190 mal sein. Und sonst sagt sie auch viele Sachen, die sie eigentlich nichts angehen wegen mir und dann
191 hat sie auch einmal eine recht blöde Meldung gelassen, weil meine Oma mal Geburtstag hatte und es
192 da viele verschiedene Kuchen gegeben hat. Und da habe ich gesagt, dass die alle so lecker aussehen
193 und dass ich die alle sehr gerne mag und dann hat sie gesagt, dass die einem nochmal zum
194 Verhängnis werden. Und das hat mich damals sehr geärgert. Seit dem mag ich sie eigentlich
195 nichtmehr so.
- 196 S: Das heißt etwas schwierig könnte sein, dass dein Umfeld dir so leckere Sachen aufbereitet und
197 alles gut duftet.
- 198 W3: Ja
- 199 S: Du hast gesagt, du lustig gerne Waveboarden. Was denkst du generell über Sport?
- 200 W3: Dass es eigentlich gut ist wenn man Sport macht und wenn man keinen macht, dass dann die
201 ganzen Muskeln und so einschlafen, das hat es auch schon oft gegeben.
- 202 S: Wie meinst du das hat es schon oft gegeben.
- 203 W3: Ja so in der Weltgeschichte. Und ja,
- 204 S: Aha.
- 205 W3: Meine Mama ist eigentlich auch nicht recht dünn, vielleicht kommt es auch aus dieser Gattung,
206 dass ich auch etwas stärker bin.
- 207 S: Verantwortung also. Und wie oft machst du ca. in der Woche Sport?
- 208 W3: Meistens tue ich jeden Tag so eine halbe dreiviertel Stunde Waveboarden und manchmal etwas
209 weniger oder gar nicht, dafür tue ich dann Trampolinspringen. Das wechselt sich eigentlich ab. Aber
210 ich mach eigentlich jeden Tag Sport.
- 211 S: Und wenn es regnet?
- 212 W3: dann bleibe ich drinnen und ja da haben wir im Keller oder Bügelzimmer nennen wir es ein
213 kleines Trampolin. Das ist eigentlich für meine kleine Schwester aber es hält mich auch noch aus
214 (lachen).
- 215 S: Und wie viel Stunden Sport machst du im Winter?
- 216 W3: Ja eigentlich schon. Im Winter gehe ich oft raus.
- 217 S: Zum Rodeln?
- 218 W3: Ja, Schlittenfahren, Bobfahren, dann gehe ich manchmal zur, mir tun in dem Ort wo ich wohne,
219 da spielen wir immer Eishockey, da bin ich auch dabei und dann haben wir noch so einen Teich bei
220 uns, da tu ich immer Eislaufen, also eigentlich bin ich immer mit Sport betätigt. Also es gibt keine Tag,
221 wo ich keinen Sport mache.
- 222 S: Und am Wochenende, was machst du da meistens?
- 223 W3: Entweder ich treffe Freundinnen oder ich gehe Radfahren mit ihnen, dass wir eine große Radtour
224 oder so machen, einmal sind wir schon von uns in die ganzen Ortschaften herum gefahren, das war
225 ganz klasse, da nehmen wir uns einen Rucksack mit und etwas zu trinken.
- 226 S: Nur du mit deinen Freundinnen? Sind sie älter?
- 227 W3: Nein die sind gleichalt und waren mit mir in der Volksschule.
- 228 S: Und was machst du Winter am Wochenende?
- 229 W3: Ja entweder es kommen auch Freundinnen und wir gehen oft Eislaufen oder ja, dass wieder mal
230 wer kommt, meistens kommen sie zu mir und dann gehen wir uns im Winter auch immer entgegen,
231 dass einer nicht alleine so ein langes Stück gehen muss.
- 232 S: Wenn wir jetzt nochmal alle Möglichkeiten die du zum Sporttreiben hast zusammenfassen, was
233 wäre das? Du hast gesagt in der Schule.
- 234 W3: In der Schule, daheim, dann Radfahren, ... ich bin zwei Jahre oder ein Jahr lang war ich in einem
235 Fußballverein gegangen. (lachen) Tennis habe ich auch einmal gespielt, was gibt es denn noch?
- 236 S: Warum hast du Fußball aufgehört?
- 237 W3: Ja mit der ganzen Schulumstellung, dann hat es mich auch nichtmehr so viel interessiert, naja
238 interessiert schon aber es ist so viel zusammen gekommen, wir sind umgezogen. Dann mit dem
239 Schulwechsel, von der Volksschule auf das Gymnasium. Es hat einfach alles nicht mehr so gut
240 zusammengepasst, dass ich alles mache.
- 241 S: Und wenn du dir aussuchen könntest, welche Möglichkeiten würdest du dir noch wünschen? Gibt
242 es da irgendwas, was du noch gerne machen würdest?
- 243 W3: Eigentlich Fußballspielen. Das tue ich recht gerne, weil nämlich meine Freundin, die ist 15 Jahre,
244 die spielt auch und die muss aber nächstes Jahr aufhören, weil sie eben ein Mädchen ist, aber es gibt
245 in der Nähe keinen Mädchenverein deswegen muss sie komplett aufhören. Und später vielleicht
246 einmal in eine Liga oder so aufsteigen und da möchte ich eigentlich gerne noch ein bisschen dabei
247 sein. Ihre Schwestern sind auch dort, die sind nämlich zu dritt und spielen auch im Fußballverein, da
248 möchte ich gerne wieder etwas mitspielen.
- 249 S: Ok.
- 250 W3: Es muss eigentlich nicht jede Woche sein, einfach mal wieder vorbeischaun und mit tun, wenn
251 ich Zeit habe.

252 S: Was hindert dich daran?
 253 W3: Ja einfach die Zeit. Dass ich so viele Sachen zu tun habe. Am Dienstag gehe ich auch noch in die
 254 Musikschule, weil ich auch Geige spiele seit vier oder fünf Jahren. Es ist einfach die Zeit zu knapp,
 255 weil mit der ganzen Hausübung sehr viel zusammen kommt.
 256 S: Wie viel Stunden machst du täglich ca. Hausübung.
 257 W3: Ja so einen halb Stunden. Und in Deutsch bekommen wir immer so Hausübungen für längere
 258 Zeit, dann vergisst man was, dann muss man an einem Tag wieder zwei oder drei Geschichten
 259 schreiben, das wird mir einfach immer alles zu knapp.
 260 S: Wenn du an die Zeit zurück denkst hast du einmal mehr oder weniger Sport gemacht?
 261 W3: Eigentlich noch nie so viel wie jetzt.
 262 S: Wegen dem Waveboard?
 263 W3: Ja und dem Trampolin.
 264 S: Weil es vor der Türe ist?
 265 W3: Ja man muss nur über eine kleine Straße gehen, es gehört eigentlich eh alles uns und dann
 266 hupfe ich mit meiner kleinen Schwester oder alleine. Dann hupfe ich Salto oder einen Sitzler oder
 267 verschiedene Sachen. Einfach Kunststücke und das bringt mir dann auch etwas. Weil in der Schule
 268 bringt uns das dann auch immer Pluspunkte wenn wir etwas können.
 269 S: Habt ihr in der Schule auch ein Trampolin?
 270 W3: Ja ein ganz kleines. Und wenn wir da irgendetwas können. Und sonst habe ich daheim auch viele
 271 Sportgeräte.
 272 S: Was hast du daheim? Das Waveboard, das kleine und große Trampolin noch etwas?
 273 W3: Dann habe ich ein normales Skateboard, ein Rad erm (Pause) eine Springschur, da tu ich auch
 274 manchmal in meinem Zimmer springen, wenn ich nicht raus gehen kann weil es regnet oder so. Oder
 275 ich tue tanzen, das tue ich auch sehr gerne, dann schalte ich bei meinem Handy die Musik ein und
 276 tanze. Und Singen tue ich auch oft ja ist zwar kein Sport nicht aber ist ja egal. Und ja. Aber eigentlich
 277 das meiste ist tanzen, springen und waveboarden.
 278 S: Ok. Und das in der letzten Zeit mehr.
 279 W3: Ja verstärkt.
 280 S: Wenn du an diese Männchen denkst, warst du mal dünner?
 281 W3: Ja eigentlich ist es vom Aussehen her immer gleich geblieben. Mit der Größe nimmt man auch
 282 zu.
 283 S: Jetzt habe ich hier noch sieben Sätze und würde dich bitten, dass du sie vervollständigst.
 284 W3: Oh nein ich hasse so etwas.
 285 S: Na geh.
 286 W3: Das habe ich schon mal tun müssen, da musste ich 50 Sätze in einer halben Stunde schreiben.
 287 S: Nein so schlimm ist es nicht. Du musst auch nichts schreiben. Ich sage es dir an und du sprichst
 288 sie zu Ende.
 289 W3: Ok.
 290 S: Für mich bedeutet Sport und Bewegung.
 291 W3: Viel.

292 S: Viel.
 293 W3: Ja eigentlich schon recht viel, weil es lustig ist, ja.
 294 S: Meine Lieblingsportart ist.
 295 W3: Trampolinspringen und Waveboarden und das was ich gesagt habe.
 296 S: Sport macht mich
 297 W3: Glücklich. Da kann ich endlich ich selbst sein, es schaut mir keiner zu und ja
 298 S: stört es dich wenn dir wer zu schaut
 299 W3: Ja wenn ich etwas Neues ausprobieren schon. Dann klotzen die gleich und in der Schule wenn ich
 300 etwas probiere lachen gleich alle.
 301 S: Sportunterricht in der Schule ist
 302 W3: lustig. Weil wir viele Spiele machen, Ballspiele und ja.
 303 S: Am meisten freue ich mich im Sportunterricht wenn
 304 W3: die Lehrerin gut drauf ist und wir viele Sachen machen und eine Doppelstunde haben. Dann
 305 machen und wir eine Spielstunde. Mir gefällt es auch immer, wenn wir raus gehen Rollerskaten oder
 306 Eislaufen.
 307 S: Ok. Das Waveboarden und das Trampolinspringen macht dir Spaß weil, so im Vergleich zum
 308 Tennisspielen in etwa.
 309 W3: Erstens, weil ich es noch nicht so lange habe, weil es neu ist. Jetzt tue ich es auch nicht mehr so
 310 viel. Zu Ostern war es noch mehr. Jetzt tue ich wieder Trampolinspringen. Ja.
 311 S: Und wenn du an das Trampolinspringen denkst, was ist da so besonders toll für dich?
 312 W3: Dass man viele Sachen machen kann. Und dass man viel Kunststücke machen kann und das
 313 taugt mir recht.
 314 S: Ok. Jetzt habe ich vergessen, wie alt du bist. Du bist.
 315 W3: Elf.
 316 S: Und kommst jetzt in die 2. Klasse Gymnasium.
 317 W3: Ja
 318 S: Und du hast eine kleine Schwester die ist zwei Jahre. Sonst hast du keine Geschwister?
 319 W3: Nein. Das ist aber auch meine Halbschwester.
 320 S: Weißt du wie viel du momentan wiegst?
 321 W3: Ich glaube 64. Aber ich glaube, dass es jetzt schon weniger ist. Das war als ich weggefahren bin.
 322 S: Und wie groß bist du?
 323 W3: Ich bin 1,58 ich bin eh die zweitdünnste hier.
 324 S: Hast du schon mal so ein Camp besucht?
 325 W3: Ich war einmal auf Jungscharlager. Aber sonst nicht.
 326 S: Magst du mir noch etwas erzählen?
 327 W3: Da fällt mir nichts ein, ich habe eh sehr viel erzählt.

- 328 S: Ja, das war total super. Vielen Dank für das Gespräch.
- 329 W3: Bitte.
- 330 S: Der Sport dürfte dir wirklich viel Spaß bereiten, gibt es für dich auch irgendwelches Negatives? Hast du auch einmal ein schlechtes Erlebnis mit Sport gehabt?
- 332 W3: Ja ich bin beim Trampolinspringen schon herunter gefallen. Aber weh getan hat es auch nicht wirklich. Ich habe kurz keine Luft bekommen aber sonst ist nichts passiert.
- 333 S: Das war für dich kein Grund zu denken Sport ist Mord, so einen Blödsinn mache ich nie wieder.
- 335 W3: Nein (lachen).
- 336 S: ok.
- 337 W3: und einmal wollte ich so eine Schraube machen aber, seitwärts und da hat es mir beim Oberkörper alles zusammengestaucht, da habe ich dann ein Monat oder zwei nicht springen können und auch in der Schule nicht mittun können. Das war etwas ein Scheiß, das war bei meiner Freundin, und ich hätte fast gedacht ich muss ins Krankenhaus aber ja dann bin ich oft zur Schulärztin gegangen aber ja.
- 342 S: Ok, ich habe auch für dich noch ein Frisbee als Dankeschön.
- 1 W3, August 2011, Freistadt, Betreuerinnenzimmer
- 1 S: Ich würde dich bitten, dass du mir ein bisschen aus deinem Alltag erzählst. Vom Aufstehen bis zum Schlafen gehen, wie schaut so ein Tag unter der Woche bei dir aus?
- 2 W7: Also ich stehe um 6:30 auf. Um 7:30 fährt der Bus. Endzwischen tue ich frühstücken, mich anziehen und zusammenpacken. Dann bin ich meistens um 7:45 in der Schule. ... dann rede ich noch so ein bisschen mit meinen Freundinnen was passiert ist und so und dann fangt eh die Schule an. Die Schule hört um 13:30 auf dann fahre ich wieder mit dem Bus heim. Ich bin ca. um 14:00 daheim, dann gibt es Mittagessen, danach mache ich meine Hausübung. Wenn die Hausübung fertig ist und es schön ist, darf ich vielleicht ins Freibad rüber gehen oder wir fahren zu meiner Oma und dann am Nachmittag tue ich spielen, zum Beispiel mit meinen Freundinnen oder ich gehe zu meinen Freundinnen wenn das Wetter schlecht ist tue ich etwas Fernsehen oder spiele mit meiner Mama etwas. Um 20:30 oder so gehe ich dann ins Bett.
- 3 S: Ok. Du hast gesagt du frühstückst, was frühstückst du denn immer?
- 4 W7: Einen Kakao oder ein Wasser, dann ein Butterbrot mit Marmelade oder ich esse eine Kabanossi mit einer Scheibe Brot.
- 5 S: Aha. Und in der Schule, habt ihr da eine große Pause?
- 6 W7: Ja. ... Die ist um 10:30.
- 7 S: Wie verbringst du die?
- 8 W7: Da spiele ich auch mit meinen Freundinnen und mit der Jause die ich mithabe und vielleicht raus gehen wenn es schön ist.
- 9 S: Habt ihr da einen Hof?
- 10 W7: Ja.
- 11 S: Wenn du sagst, du spielst am Nachmittag mit deinen Freundinnen, wohnen die in deiner Nachbarschaft? Oder wie kommst du zu ihnen?
- 12 W7: Ja also in der Nachbarschaft. Bei meinem Papa, der holt mich auch manchmal von der Schule, er ist von Wien. Dort wohnt meine beste Freundin gleich unter mir. Also da ist es nicht weit zu gehen. Und bei meiner Mama, da habe ich die Freundinnen alle rund um mich herum.
- 13 S: Aha, okay. Das heißt du wohnst bei deiner Mama und dein Papa holt dich auch manchmal? Deine Eltern wohnen getrennt.
- 14 W7: Nicht.
- 15 S: Du hast gesagt Mittagessen lust du wenn du von der Schule heim kommst. Ist deine Mama immer zuhause oder bist du manchmal alleine?
- 16 W7: Nein ich bin nicht alleine.
- 17 S: Und was kocht deine Mama da immer so?
- 18 W7: Es ist verschieden. Grenadiermarsch z.B. oder Fleckerlspais.
- 19 S: Ok und dann machst du Hausübung. Wie lange sitzt du da ungefähr?
- 20 W7: Eine halbe Stunde ca. mit Mathe, Deutsch und Englisch.
- 21 S: In welcher Klasse bist du jetzt gerade?
- 22 W7: In der zweiten Klasse Mittelschule.
- 23 S: Wenn du zu vom Spielen mit deinen Freundinnen zurück kommst gibt es dann Abendessen oder wie macht ihr das genau?

42 W7: Also ich darf zum Beispiel vier oder fünf Stunden bei meiner Freundin sein und nachher gehe ich heim. Dann tun mir so gegen 19:00 Abendessen, dann macht meine Mama eine kleine Schwester für das Bett fertig. Ich darf dann ein bisschen fernsehen und dann gehe ich auch schlafen.

43

44

45 S: Tust du dann nur am Abend Fernsehen oder auch am Nachmittag?

46 W7: Manchmal wenn das Wetter ganz schlecht ist tue ich auch am Nachmittag fernsehen. Dann machen wir meistens ein Kino. So mit meiner kleinen Schwester. Und wenn es schön ist, dann tue ich nicht fernsehen.

47

48

49 S: Und Computerspielen, machst du so etwas?

50 W7: Erm, das ist ganz selten. Ich habe zwar einen eigenen Computer und ich bin auch in Facebook angemeldet oder so, aber ich gehe vielleicht zweimal oder dreimal auf Facebook oder eben zum Computer.

51

52

53 S: Ok und für wie lange? Bist du dann den ganzen Nachmittag auf Facebook?

54 W7: Nein. Ich bin nicht so, dass ich sage ich bleibe voll lange beim Computer. Ich schaue halt hinein wer da ist, ob mir wer etwas geschrieben hat und dann schreibe ich vielleicht zurück und dann gehe ich wieder hinaus. Also vielleicht 15 Minuten.

55

56

57 S: Und bei der Freundin, tust du da manchmal etwas naschen?

58 W7: Also wenn ich bei meiner Freundin bin, dann gehen wir meistens in die Stadt und kaufen uns etwas zum Trinken. Aber naschen eigentlich nicht so.

59

60 S: Ok. Und was trinkst du dann so?

61 W7: Meistens Wasser oder Emotion.

62 S: Und schlafen gehen hast du gesagt tust du um 20:30?

63 W7: Genau.

64 S: Von wo kennst du die Freundinnen?

65 W7: Also ich kenne ein paar von meiner Volksschule. Ich habe während der Volksschule zwei Jahr in Freistadt gewohnt, dann sind wir nach Lausberg gezogen, deshalb kenn ich dort auch viele Leute. Und die Nina, meine beste Freundin die kenn seit meiner Geburt.

66

67

68 S: Und Nina geht jetzt auch mit dir in die selbe Schule?

69 W7: Ja.

70 S: Okay. Wenn du jetzt an früher denkst, was war an deinem Alltag anders? Wenn du an Freunde, Eltern, Wohnort denkst.

71

72 W7: Ich bin nicht so weit von meinem Wohnort weg. Mein Papa wohnt eigentlich auch in Lausberg. Ich wohne nur ca. einen Kilometer von meinem Papa weg. ... und ja.

73

74 S: War deine Mutter immer zuhause, auch als du im Kindergarten warst?

75 W7: Ja meine Mama war immer daheim.

76 S: Und wenn du an deine Freizeit und dein Wochenende denkst, wie verbringst du die so?

77 W7: Erm, meistens bei meiner Oma oder eben beim Papa. Meine Oma liegt ein bisschen unten in einem Tal, dort ist es total schön und mir gefällt es sehr gut bei ihr. Und sie wohnt auch in Lausberg. Das ist eigentlich meine Lieblingsoma. Und wenn ich beim Papa bin, dann gehen wir Steine suchen oder wir fahren mal wo hin. Wir tun eigentlich sehr viel.

78

79

80

81 S: Das bedeutet ihr seid meistens untenwegs.

82 W7: Ja.

83 S: Okay, du und wenn du jetzt so an einen Tag denkst, was ist da das, was du am liebsten machst und wobel du dich am wohlsten fühlst? Etwas was jeden Tag passiert.

84

85 W7: (Pause) Ja wenn ich weiß, dass .. Weil ich ja so oft Angst gehabt habe, weil ich so viele kenn von meinen Freundinnen, da sind Mama und Papa auch geschieden und dann ist ein Elternteil gestorben und ich fürchte mich so viel davor, dass meine Mama und mein Papa auch sterben und darum freut es mich eigentlich immer wenn ich meine Mama oder meinen Papa sehe.

86

87

88

89 S: Ok. Das bedeutet, du freust dich etwa wenn du von der Schule heim kommst und du deine Eltern siehst.

90

91 W7: Ja.

92 S: Verbringst du auch viel Zeit mit deinen Eltern? Tut ihr gemeinsam essen?

93 W7: Ja.

94 S: Kannst du dich mit drei Worten beschreiben?

95 W7: Lustig (Pause)

96 S: Was dir so einfällt, oder was die Freundinnen sagen, wie sie dich beschreiben würden.

97 W7: .. Meine Mama sagt immer ich habe so schöne blaue Augen. Und ich bin eigentlich immer gut drauf.

98

99 S: Aha, also gut gelaunt?

100 W7: Ja (lachen)

101 S: Wie bist du auf die Idee gekommen, dass du auf dieses Camp mitfährst?

102 W7: Weil .. ich schon mal gehänselt worden bin, also in der vorigen Schule und das wollte ich dann halt nichtmehr. Ich habe es alleine probiert aber es fällt mir viel schwieriger alleine und dann habe ich von dem Camp gehört und ich wollte daher. Ich habe schon mal gehabt, dass ich fast nichts mehr gegessen habe und habe trotzdem zugenommen. Dann hätten wir gedacht, dass es etwas mit der Schildkröte ist, weil mein Papa da auch Probleme hat, aber das war dann Gott sei Dank nicht so.

103

104

105

106

107 S: Das heißt du bist hier her gekommen damit du etwas abnehmen kannst.

108 W7: Ja.

109 S: Welche Erwartungen hast du nun an das Camp?

110 W7: Dass ich etwas über Ernährung erfahre und auch weiß, wie ich mich bewegen soll. Weil meine Schwester sagt immer, die hat so einen Abnehmwaan, sie macht immer Sit Ups und Sit Ups sind eigentlich nicht gut, und ich habe das gar nicht gewusst und auf dem Camp lernst man auch total viel über Sport, wie man das richtig macht und das ist voll toll.

111

112

113

114 S: Und was erwartest du dir vom Sport?

115 W7: Mm ... Ja wenn man Sport macht, dann nimmt man ja eigentlich ab, so zu sagen. Wenn man regelmäßig Sport hat. Und ich gehe eigentlich auch jeden zweiten oder dritten Tag Tennis spielen. Also ich habe in der Zwischenzeit, wo ich nicht Tennis gespielt habe, wieder zwei Kilo zugenommen.

116

117

118 S: Aha, da merkst du also einen Unterschied. Und mit wem gehst du Tennis spielen?

119 W7: Also wir sind da von so einer Gruppe und ich kenne auch noch viele aus Lausberg. Wir waren im Tennisunterricht. Dann rede ich mich zum Beispiel mit meiner Freundin zusammen und die sagt dann ja an dem Tag passt es und wenn es dann für mich auch passt, dann gehen wir auf den Tennisplatz.

120

121

122 S: Mit der Niki?

123 W7: Nein der Nina.

124 S: Schau mal ich habe hier so Mädchen mit, sie schauen alle unterschiedlich aus. Könntest du mir
125 jenes Mädchen einkreisen, wo du denkst, dass sie dir am ähnlichsten sieht.

126 W7: Zwischen den beiden.

127 S: Und, du hast gemeint, du bist in der Schule schon mal gehänselt worden. Wie fühlst du dich
128 generell in deinem Körper?

129 W7: Also eigentlich unwohl. Es ist nicht schön, wenn man wirklich dicker ist und runderherum sind alle
130 dünner. Dann hört man so dumme Bemerkungen wie du dicke Kuh oder was. Und das ist nicht schön.
131 Und ich fühle mich selber in meinem Körper auch nichtmehr wohl.

132 S: Und wie merkst du, dass du dich nichtmehr wohl fühlst?

133 W7: Weil sie mich immer hänseln, also jetzt eh nichtmehr aber vorher. Und, dass ich halt eigentlich
134 wirklich recht dick bin.

135 S: Und wenn du dich in den Spiegel schaust, was denkst du dir dann?

136 W7: Das ich dünner sein kann.

137 S: Wenn dich die anderen nicht hänseln würden, würdest du dich dann in deinem Körper wohl fühlen?

138 W7: Nein.

139 S: Also ist es dir für dich selber auch wichtig.

140 W7: Ja.

141 S: Weil wir jetzt gerade so bei „wenn-wäre-würde“ sind, kannst du hier jenes Mädchen einkreisen,
142 welches die Figur hat welche du gerne hättest?

143 W7: So.

144 S: Was denkst du wäre dann anders?

145 W7: hm .. ich weiß nicht vielleicht, dass ich nicht wieder in jedes Geschäft remen muss um mir
146 Sachen zu kaufen die passen. Und in jedem zweiten haben sie dann meine Größe nicht. Sondern,
147 dass ich in jedem Geschäft Sachen finde, die mir passen und ich mir die Sachen die mir gefallen und
148 passen dann auch kaufen kann. Und das ist auch schön, dass man weiß, dass man nicht nur
149 ausgewählte Geschäfte besuchen kann weil es in den anderen für dich nichts gibt. Also mir ist es sehr
150 wichtig, dass ich eigentlich .. ja gut gekleidet bin und so.

151 S: Und du denkst, das wäre jedenfalls einfacher wenn du aussehst würdest wie das mittlere
152 Männchen.

153 W7: ja

154 S: Und fällt dir noch etwas anderes ein was anders wäre wenn du zum Beispiel Kleidergröße Small
155 hättest? Wenn du an deinen Alltag denkst, ganz allgemein, oder an dich selber und dein Gefühl.

156 W7: Also ich möchte das, weil sie immer in der Schule gehänselt haben und sie haben gesagt ich
157 kann eh nicht abnehmen und so. Darum wollte ich es dann halt über die Ferien schaffen. Ich könnte
158 dann sagen, dass ich es geschafft habe und, dass sie mich jetzt nichtmehr hänseln müssen. Und das
159 ist eben noch so ein Punkt.

160 S: Ok. Fällt dir irgendein Grund ein, warum du vielleicht etwas stärker bist als andere Kinder?

161 W7: (Pause)

162 S: Glaubst hat es irgendein Ereignis gegeben, wonach du stark zugenommen hast? Oder wenn du
163 zurück denkst.

164 W7: Also meine Mama hat gesagt, dass ich damals wie meine Mama und mein Papa noch zusammen
165 waren, da habe ich brav gegessen. Und dann als mein Papa nichtmehr da war, habe ich mehr
166 gegessen.

167 S: Aber war das dann so, dass du dann selber zum Kühlschrank gegangen bist? Du warst ja drei
168 Jahre.

169 W7: Nein, aber die Süßigkeitslade war ganz unten und da bin ich einmal hingegangen und hab mir
170 etwas geholt und ab dem Zeitpunkt bin ich immer dicker geworden.

171 S: Und gibt es diese Süßigkeitenlade jetzt auch noch?

172 W7: Nein.

173 S: Die habt ihr gemeinsam weg gegeben, war das deine Idee?

174 W7: Meine Mama hat gesagt, dass es nicht gut ist, wenn man immer zur Süßigkeitenlade geht. Jetzt
175 haben wir in der Speise ganz oben in einer Lade alle Süßigkeiten.

176 S: Und dort kommst du nicht hin?

177 W7: Doch schon, aber ich bekomme auch viel Kopfweh von der Schokolade und wenn ich zu viel
178 Süßigkeiten esse, dann wird mir schlecht.

179 S: Und wenn du jetzt an die anderen Leute denkst, wer denkst du hätte noch eine Freunde wenn du
180 abnehmen würdest?

181 W7: Eigentlich alle in meiner Familie.

182 S: Wie geht es deiner Familie sonst? Seid ihr eher etwas stärker?

183 W7: Ja also eben meine Schwester die ist ganz dünn, sie hat nur 62 Kilo oder so ähnlich, ich weiß
184 auch nicht genau. Und von Papa seiner Seite, der hat eine Schildrüsenüberfunktion, da nimmt man
185 immer zu, und meine Oma und so die sind alle molliger, aber wir schauen eben, dass wir abnehmen.

186 S: Wenn du sagst, du schaust, dass du abnimmst. Was denkst du müsstest du am meisten ändern,
187 dass du das schaffst

188 W7: ...

189 S: Wenn du so an deinen Lebensstil denkst.

190 W7: Ich weiß nicht.

191 S: Wenn du überlegst was du hier die Woche schon gelernt hast, was ist der große Unterschied, wie
192 du dein Leben zuhause verbringst?

193 W7: Hier machen wir viel mehr Sport und es wird auch anders gekocht.

194 S: Und was davon denkst du ist für dich das größere Problem? Das Kochen oder eher die Bewegung?

195 W7: Ich glaube eher beides.

196 S: Wenn du sagst, du möchtest über die Ferien abnehmen. Was hast du dann für die restlichen Ferien
197 dazu geplant?

198 W7: Also meine Mama hat gesagt, sie will unbedingt die Rezepte vom Camp bekommen, die soll ich
199 mitbringen, dass sie das dann mit mir kochen kann. Und auch meine Stiefmama hat mich gefragt ob
200 sie das dann auch ausprobieren kann. Weil sie wollen eigentlich das alle so machen wie wir hier auf
201 dem Camp kochen nur ab und zu mal wieder normal kochen aber dafür sonst immer so wie da.

202 S: Und glaubst du wird das funktionieren oder denkst du dir, dass es dort und da schwierig wird?

203 W7: Mhm eigentlich nicht so, weil meine Mama ist sehr ehrgäßig. Wenn sie sagt, sie isst heute nichts
204 mehr, dann macht sie das auch wirklich. Also das ist kein Problem.

- 205 S: Ok. Vorher hast du schon den vielen Sport angesprochen, den ihr hier macht. Was denkst du so
206 über Sport?
- 207 W7: Ja also Bewegen wie beim Staffellauf oder wie wir wandern gegangen sind und Radfahren, das
208 tut man halt daheim auch nicht jeden Tag.
- 209 S: Und was denkst du persönlich über Sport. Ist es für dich eher wäää oder juhu?
- 210 W7: Also eigentlich mitten drin. Es ist nicht so, dass ich es voll machen will, weil es mir voll taugt, aber
211 es ist auch nicht so, dass es mir gar nicht gefällt. Es ist so ja es freut mich jetzt und dann mache ich
212 auch Sport und das ist so ca. jeden zweiten Tag oder sogar jeden Tag.
- 213 S: Jeden zweiten oder jeden Tag, was machst du da für Sport? Tennis spielen sagtest du machst du
214 zwei bis dreimal die Woche...
- 215 W7: Ja genau und Radfahren tue ich jeden Tag.
- 216 S: Wo fährst du dann hin?
- 217 W7: Alleine, da fahre ich eine Runde zum Markt und fahr wieder zurück.
- 218 S: Das machst du in den Ferien?
- 219 W7: Ja oder so auch, an einem Wochenende. Ja und was tu ich dann noch (Pause)
- 220 S: Wenn du zum Beispiel Schule hast. Könntest du auch das Fahrrad für den Schulweg verwenden?
- 221 W7: Nein, das sind sieben oder acht Kilometer. Da müsst ich schon um sechs oder so wegfahren.
- 222 S: Gut. Dann habt ihr noch den Schulsport, wie viel Stunden habt ihr da?
- 223 W7: Zwei.
- 224 S: Zweimal zwei Stunden oder zweimal eine Stunde?
- 225 W7: Zweimal zwei Stunden.
- 226 S: Okey also zwei Doppelstunden. Und was machst du da wenn du spielst?
- 227 W7: Da machen wir zum Beispiel draußen spiele z.B. wie das Twister oder wir spielen mit dem Ball
228 oder wir spielen .. also viel.
- 229 S: Und welche Möglichkeiten für Sport hast du sonst noch? Du hast die Schule und am Nachmittag,
230 spielt ihr da im Garten?
- 231 W7: Ja.
- 232 S: Dann hast du noch den Tennisplatz.
- 233 W7: Ja genau, der ist gleich neben an. Und dann ist dort auch gleich das Schwimmbad. Ich wohne
234 gegenüber vom Tennisplatz und vom Schwimmbad.
- 235 S: Aha. Das heißt im Sommer kannst du auch ins Schwimmbad gehen. Und im Winter, welche
236 Möglichkeit hast du da?
- 237 W7: Tennis spielen in der Halle, das ist in Freistadt. Dann gibt es in Lausberg Zumba, da tu ich Zumba
238 tanzen. Dann gibt es noch den Turnsaal in Lausberg, da gibt es auch immer irgendwelche
239 Veranstaltungen. Z. B. so einen Spielplan mit Schnurspringen. Dort bin ich auch manchmal.
- 240 S: Das ist dann immer am Nachmittag?
- 241 W7: Ja genau.
- 242 S: Und wer organisiert das oder wie erfährst du davon?
- 243 W7: Die Gemeinde. Also entweder sie hängen bei der Schule direkt so ein Plakat auf
- 244 S: und dann sagst du das deine Mutter, dass du dort hin möchtest und sie fährt mit dir hin oder
245 kannst du dort auch alleine hingehen?
- 246 W7: Ja das kommt darauf an, wenn ich gerne möchte, dass sie mitkommt, dann kommt sie mit und
247 wenn ich lieber alleine gehen mag, dann fahre ich alleine.
- 248 S: Aha, das ist also nicht weit?
- 249 W7: Nein, ist nicht weit
- 250 S: Okey, wenn wir jetzt alle Möglichkeiten zusammen zählen, dann gibt es das Schwimmbad, die
251 Tennishalle, den Tennisplatz, in der Schule die zwei Doppelstunden den Garten, gibt es noch
252 irgendetwas, was du zusätzlich noch gerne hättest? Irgendeine Sportart die du noch gerne machen
253 würdest wenn es möglich wäre? Ein Verein z. B. Oder hättest du manchmal gerne, dass jemand mit
254 dir gemeinsam Sport macht?
- 255 W7: ... Ich tue auch noch Fußballspielen, das habe ich vergessen, dort bin ich auch angemeldet.
- 256 S: Aha und der ist in Freistadt oder in Loiberg.
- 257 W7: In Loiberg.
- 258 S: Und wie oft machst du das?
- 259 W7: Das ist jede Woche Donnerstag zwei Stunden.
- 260 S: Bist du zufrieden, mit den Möglichkeiten die du hast um Sport zu machen?
- 261 W7: Ja.
- 262 S: Irgendein Sportgerät zum Beispiel welches du gerne nutzen würdest?
- 263 W7: Nein, weil meine Schwester hat einen Hometrainer und da bin ich auch oft oben, also nein,
264 eigentlich nicht.
- 265 S: Bist du der Meinung, dass du daheim noch mehr Sport machen könntest?
- 266 W7: Ich weiß nicht.
- 267 S: So von der Zeit und von den Möglichkeiten her.
- 268 W7: (Pause) Ja also am Nachmittag haben wir ja das mit dem Sport und so. Das hört dann mit dem
269 Abendessen auf also so um 18:00. Und dann könnte ich noch so bis um 19:00 und so Sport machen
270 und dann eben Essen.
- 271 S: Du meinst, dass du nach dem du bei der Freundin spielen warst noch eine Stunde mehr machst.
- 272 W7: Ja so zum Beispiel.
- 273 S: Wenn du dich zurück erinnerst, damals als du drei oder vier Jahre alt warst, hast du damals mehr
274 oder weniger Sport gemacht? So im Kindergarten und später in der Volksschule.
- 275 W7: Ja im Kindergarten da bin ich viel herumgelaufen und auch in der Volksschule, da hatten wir zwei
276 Stunden Turnen.
- 277 S: Aber warst du damals z.B. in einem Verein, den du dann verlassen hast, als du in die Mittelschule
278 gekommen bist?
- 279 W7: Ja ich bin Ballettanzen gewesen und Tanzen eben. Und wie ich dann nach Lausberg gekommen
280 bin habe ich das aufgehört, aber dafür bin ich dann dort in Fußball gegangen, dann habe ich auch mit
281 Fußball aufgehört und wie ich in der Schule war, weil das war mir momentan zu stressig aber jetzt bin
282 ich wieder in Fußball und ja.

283 S: Ok. Dann habe ich jetzt noch sieben Sätze hier stehen. Ich lese sie dir vor und du sprichst sie so zu
 284 Ende, dass sie auf dich zutreffen.
 285 W7: Ok
 286 S: Für mich bedeutet Sport und Bewegung
 287 W7: Spaß und ... ja ... Spaß und Gute Laune eigentlich.
 288 S: Ok. Mein Lieblingssport ist
 289 W7: Tennis, Radfahren, Schwimmen, Fußball, also alles.
 290 S: Sport macht mich
 291 W7: Eigentlich glücklich.
 292 S: Eigentlich immer oder?
 293 W7: Also wenn ich traurig bin z. B. oder wenn ich mal einen schlechten Tag habe dann mache ich
 294 Sport und dann geht es mir halt viel besser.
 295 S: Denkst du dir dann, jetzt bin ich schlecht drauf ich gehe Tennis spielen, weil es mir danach besser
 296 geht, oder ist das mehr automatisch.
 297 W7: Automatisch eigentlich.
 298 S: Du nimmst es also nicht als Medizin wenn es dir schlecht geht.
 299 W7: Nein.
 300 S: Sportunterricht in der Schule ist.
 301 W7: Eigentlich auch anstrengend. Weil wir machen voll viele Sachen, die schwer sind, aber auch
 302 Sachen die leicht sind.
 303 S: Ok, was ist schwer für dich?
 304 W7: z. B. das mit den Inseln, da hat man nur schmale Gänge, man muss balancieren und so und
 305 darfst nicht auf den Boden steigen. Und dann auf Ringen schwingen und mit den Füßen einhängen,
 306 das ist schon schwierig.
 307 S: Wie geht es dir dann in der Schule, wenn du etwas nicht so gut kannst?
 308 W7: Eigentlich sagt dann die Lehrerin wie man es machen soll und dann probiere ich es halt auch
 309 nochmal.
 310 S: Und wie geht es dir dann mit den anderen Klassenkameraden, sind sie dann gemein zu dir?
 311 W7: Nein.
 312 S: Und probierst du es dann immer oder denkst du dir nein ich mag das nicht?
 313 W7: Ja.
 314 S: Und das ist für dich auch ok, oder muss man dich dann so ein bisschen überreden?
 315 W7: Nein das ist ok für mich.
 316 S: Am meisten freue ich mich im Sportunterricht wenn
 317 W7: Wir Ballspiele machen, weil das taugt mir.
 318 S: Die Ballspiele machen dir am meisten Spaß weil oder generelle die anderen Sportarten die du
 319 aufgezählt hast (Fußball, Schwimmen) kannst du sagen, was du daran so gerne magst?

320 W7: Ja also ich mag das Wasser sehr gerne, ich bin gerne im Wasser und da schwimme ich halt und
 321 spring herum oder so. Und wenn ich Fußballspiele, dann muss man sich eben immer am Ball
 322 konzentrieren und das ist eine Konzentrationsübung und das ist auch gut.
 323 S: Und im Vergleich zu den Ringen und anderen schwierigen Aufgaben, was findest du daran so toll?
 324 W7: Eigentlich alles.
 325 S: Die letzte Frage: Nach eine Sporteinheit fühlst du dich
 326 W7: Irgendwie befreit.
 327 S: Gut, jetzt habe ich nur noch ein paar andere Fragen: Du bist 12 oder?
 328 W7: Ja
 329 S: In welche Klasse gehst du jetzt?
 330 W7: In die 2. Hauptschule
 331 S: Kommst du jetzt dann im September oder warst du schon?
 332 W7: Nein im September komme ich in die 3. Klasse.
 333 S: Und du hast ein kleines Geschwisterchen und von einem großen hast du auch gesprochen.
 334 W7: Ja und mein Papa also meine Stiefmama hat zwei Töchter, das sind eigentlich so meine
 335 Stiefschwestern.
 336 S: Und siehst du die öfter?
 337 W7: Ja also wenn ich in Wien bin, dann bin ich auch manchmal bei ihnen.
 338 S: Und weißt du wann du dich das letzte Mal abgewogen hast, wie viel du damals gewogen hast?
 339 W7: So 39 ah nein so 69, so 68-69 Kilo.
 340 S: Und wann war das? Vor dem Camp?
 341 W7: Ja am Montag wie es losgegangen ist.
 342 S: Und wie groß bist du?
 343 W7: 1,57 cm.
 344 S: Ok. War das dein erstes Camp?
 345 W7: Ja das erste Abnehmecamp aber ich war auch auf anderen Camps.
 346 S: Ok. Gibt es noch Irgendetwas was du mir erzählen magst, wo du dir denkst, das muss die Sandra
 347 noch wissen?
 348 W7: .. Dass ma das Camp eigentlich sehr gut gefällt und das es auch voll super ist und das es sehr
 349 schön ist, dass man viel über Ernährung und so lernt, also das ist schon super!
 350 S: Ok, da hattest du vorher nicht so den Einblick gehabt und hier konntest du viel lernen oder wie?
 351 W7: Ja genau.
 352 S: Na gut, dann sage ich vielen Dank und drehe hier mal ab.

- 1 M1: Juli 2011, St. Sebastian, Freizeitzimmer
- 2 S: Na gut, können wir beginnen?
- 3 M: Ja.
- 4 S: Bitte erzähl mir von deinem Alltag. Vom Aufstehen bis zum Schlafen gehen.
- 5 M1: Also ich wohne in einer Wohngemeinschaft, so etwas Ähnliches wie eine WG. Ich stehe morgens auf, dann ziehe ich mich an, geh Frühstücken, geh duschen. Dann mhhh mhh noch irgendwas.
- 6 S: Was frühstückst du dann immer so, seid ihr gemeinsam?
- 7 M1: Nein, wir frühstücken alle getrennt. Wir haben verschiedene Aufsehzeiten.
- 8 S: OK
- 9 M1: Hast du dann in der WG Unterrecht?
- 10 S: Nein um 7:00 gehe ich zur U-Bahn und fahr zur Schule. In die Hans Radl Schule gehe ich. Dort habe ich dann Unterricht. Dann auch Mittagessen. Dann habe ich bis 16 Uhr Hort. Dann fahre ich heim in die WG. Je nachdem ob es schon ist gehen wir dann noch hinaus oder weiß nicht, ja gehen raus. Und wenn es nicht so schön ist dann bleibe ich daheim und wir schauen uns einen Film an.
- 11 S: OK und mit wem gehst du hinaus?
- 12 M1: Alleine.
- 13 S: und wohin gehst du?
- 14 M: Das ist verschieden.
- 15 S: Was sind so Orte wo du gerne bist.
- 16 M: Einfach nur rausgehen etwas um die Häuser gehen.
- 17 S: OK. Und du gehst du dann auch in den Park?
- 18 M1: Einfach nur raus. Das ist ganz verschieden.
- 19 S: Ok. Und was ist toll für dich draußen?
- 20 M1: Dass ich dann die (Räusper) Anschläge (Räusper) aus der WG los bin.
- 21 S: Ok, das heißt du magst deinen Frieden haben.
- 22 M1: Ja genau und in der WG bekomme ich den nicht. Wegen diesen (Räusper) Anschlächern.
- 23 S: OK und was ist das schlimme an den Leuten?
- 24 M1: Die beleidigen mich, belästigen mich auf ganz verschiedene Arten, dazu zählt auch eine sehr ähh sehr hoch starr bestrafe wenn du mal (kommt es?) betträsst? ..(flüstert) sexual. Aber das gehört eh gehört geändert.
- 25 S: Ja das finde ich auch.
- 26 M1: (spielt mit dem Mikro)
- 27 S: Das bedeutet sie hänseln dich, reden blödd oder was genau ist das Problem?
- 28 M1: Ja und hauen auch zu.
- 29 S: Ok. Und wie ist es in der Schule? Bist du dort gerne?
- 30 M1: Ja.
- 31 S: Und was ist da so dein Lieblingsfach?
- 32 M1: Mh. Bis jetzt Musik.
- 33 S: Ok. Spielst du ein Instrument?
- 34 M1: Flöte.
- 35 S: Ok. Und wie verbringst du deine Pausen, die Hartzzeit usw. was machst du da?
- 36 M1: Da mach ich, in der Hartzzeit mach ich Hausübung, dann spielen wir. Manchmal spielen auch die Betreuer etwas mit uns. Da heißt: wer mitspielen will kommt her, wir spielen jetzt Bingo oder so.
- 37 S: ok. Und geht ihr dann auch manchmal raus oder in den Turnsaal. Macht ihr da manchmal auch Sport?
- 38 M1: Ja es gibt zwei Stunden Turnen in der Woche. Und wir haben einen riesengroßen Schulgarten.
- 39 S: Ok. Und in den zwei Turnstunden, was machst du da am liebsten, magst das gerne oder nervt dich das?
- 40 M1: Ja da geht es nämlich nicht um Sportmachen sondern um spielerische Bewegung.
- 41 S: Aha. Und was bedeutet das für dich?
- 42 M1: Eigentlich heißt es nicht Sport sondern Bewegung. Bewegung und Sport.
- 43 S: Und
- 44 M1: Das heißt wir spielen Ballsiele, Rennspiele. Spiele wie Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann. Kennst du das?
- 45 S: Ja das kenn ich. Und das gefällt dir?
- 46 M1: Ja ich mag es. (Erklärt das Spiel).
- 47 S: Und was findest du so toll an dem Spiel? Im Vergleich zum anderen Sport.
- 48 M1: Dass es Spaß macht. Ich mein, wenn ein (Räusper) Vollidiot von Turnlehrern herein kommt und brüllt „100 Sit Ups und so da sind 15 mehr, aber dalli.“
- 49 S: Ah. Gibt es das bei euch an der Schule?
- 50 M1: Ja einmal hatte ich das schon. Da habe ich mich dann immer krank gestellt beim Turnen.
- 51 S: Den hattest du dann ein Jahr den Lehrer?
- 52 M1: nein nur einmal für zwei Turneinheiten.
- 53 S: Dass heißt, nach der Schule kommst du heim, gehst manchmal raus. Wie ist es mit dem Essen?
- 54 M1: Da kocht die Wg.
- 55 S: Esst ihr dann gemeinsam?
- 56 M1: Ja.
- 57 S: Kannst du es dann nochmal weiter erzählen?
- 58 M1: Zuerst komme ich mal nach Hause. Dann ziehe ich mich um und gehe in mein Zimmer. Dann esse ich schnell Abend.
- 59 S: Was machst du dann im Zimmer?
- 60 M1: Lesen?

- 73 S: Hast du dann auch deinen Frieden?
74 M1: Ja.
75 S: Ok. Du bist jetzt hier auf dem Camp. Wie bist du hier her gekommen?
76 M1: Die Betreuer haben mich geschickt. Sie haben ein Mail bekommen: „Hey hallo, wir sind hier und
77 das gibts!“ Sie haben dann gemeint da soll ich hingehen, weil ich Übergewichtig bin.
78 S: Aha, auch nicht nett.
79 M1: Mhm
80 S: Aber bist du jetzt froh, dass du hier bist?
81 M1: Mh. Jaein.
82 S: Hast du dich gekränkt gefühlt wie sie das gesagt haben?
83 M1: Ja.
84 S: Stehst du das auch so, dass du Übergewichtig bist?
85 M1: Nein.
86 S: Fühlst du dich wohl so wie du bist.
87 M1: Ja ein bisschen habe ich schon. Aber nicht unbedingt Übergewichtig. Übergewichtig ist wenn er sooo
88 einen Bauch hat und seine Zehen nicht mehr sieht vor lauter Bauch.
89 S: Ja, verstehe was du meinst. Ok, schau mal, ich habe hier etwas mit und zwar sind das so
90 Zeichnungen von so Maxerim. Schauen wir mal bei den Buben, wenn du dir die ansiehst, wo würdest
91 du sagen, dass bin ich? Mach bitte ein X dort wo du dich einschätzt.
92 M1: X
93 S: Hier also. Und wenn du mit einem schimpfen dich dünner machen könntest, wo würdest du dich
94 dann hinschmippen, welches Maxerl wärst du gerne?
95 M1: Hier. Weil so magersüchtig möchte ich auch nicht sein.
96 S: Ah. Das heißt, du sagst du hast etwas einen Bauch aber fühlst dich im Großen und Ganzen wohl.
97 M1: Ja.
98 S: Und was meinst du wäre anders wenn du dieses andere Maxerl wärst, dieses ist doch zwei Stufen
99 zurück. Was wäre für dich anders.
100 M1: Dann würden mich die Leute nicht ständig mit Fettsack beschimpfen.
101 S: Und wenn du die anderen Ausblenden würdest, wäre dann noch etwas anders?
102 M1: Ja ich würde mich vielleicht etwas mehr bewegen. Weil bei mir ist das Problem, mir geht viel zu
103 schnell die Puste aus und ich bekomme das nicht weg wenn mir so schnell die Puste ausgeht. Und ich
104 habe das, weil mir viel zu schnell die Puste ausgeht.
105 S: Ein Kreislauf.
106 M1: Ja ein Teufelskreis. Da gibt es so komische Muskeltrainergürtel.
107 S: Hm. Die sind dafür nicht so toll geeignet. Ich denke, was du machst, was du machst, mit dem raus gehen und
108 spazieren ist schon gut.
109 M1: Ja.
110 S: Ok, dass bedeutet die anderen Leute und das du dich dann bei der Bewegung wohler fühlen
111 würdest, dass du dich nicht so schnell schlapp und ausgelaugt fühlst, das wäre dann anders.
112 M1: Ja genau.
113 S: Und wenn du jetzt an dein Umfeld denkst, was glaubst du sind die großen Hindernisse Probleme,
114 dass du das erreichen könntest? Was hindert dich daran, dass du das schaffen könntest? Oder
115 denkst du, du gehst jetzt dann von dem Camp heim ernährst dich etwas anders und dann funktioniert
116 es mit dem abnehmen?
117 M1: Nein, also man muss schon seinen Teil beitragen.
118 S: Glaubst du schaffst du es, den Teil dazu beizutragen? Was denkst du ist für dich das schwierige
119 dabei?
120 M1: Durchzuhalten.
121 S: Durchzuhalten.
122 M1: Mhm.
123 S: Könnte dich dabei irgendetwas unterstützen?
124 M1: Hmm
125 S: Stell dir vor wir sind in einer Phantasiewelt, was denkst du könnte man für dich erfinden?
126 M1: Mh, Mh, irgendetwas, das mich inspiriert dazu weiter zu machen. (Pause) und zwar positiv
127 inspiriert.
128 S: Du hast ja vorher schon Sport und Bewegung unterschieden. Das finde ich sehr toll, dass du einen
129 Unterschied für dich erkennst. Ich hätte hier Sätze vorbereitete. Ich ließ dir den Anfang vor und du
130 sprichst den Satz so zu Ende, wie es für dich passt.
131 M1: Ok.
132 S: Für mich bedeutet Sport und Bewegung.
133 M1: Nicht das Selbe.
134 S: Ok. Und für dich bedeutet Sport.
135 M1: Sport bedeutet für mich: tu weiter, tu weiter, du (kommt es?) Fettsack du kannst das nicht, zur
136 Strafe musst du noch mehr Sport machen.
137 S: Und Bewegung bedeutet für dich
138 M1: Bewegung bedeutet: ja gut, du machst es toll, mach weiter so, wenn du es heute so gut machst,
139 machst du es morgen vielleicht noch besser.
140 S: Der Sportunterricht in der Schule ist
141 M1: Gut.
142 S: Am meisten freue ich mich im Sportunterricht wenn
143 M1: (gähnt) Mhm.
144 S: So dass du dir denkst, super, heute machen wir das, das macht Spaß.
145 M1: Wenn wir meine Lieblingsspiele spielen.
146 S: Und wenn deine Lieblingsspiele sind Schwarzer Mann.
147 M1: Ja Schwarzer Mann, Große Qualle, das ist alles sehr ähnlich.

148	S: Nach einer Sporeinheit fühlst du dich.	1	M2: Juli 2011, St. Sebastian, Freizeitzimmer
149	M1: Müde.	2	S: Ich würde dich bitten mir von deinem Alltag zu erzählen. Jetzt bist du in den Ferien und momentan hier am Camp aber wie sieht dein Tag von Aufstehen bis Schlafen aus wenn du Schule hast?
150	S: Sport oder Bewegung macht dich? Wie macht dich Bewegung?	4	M2: Normal stehe ich ca. um 6:00 auf, dann habe ich eine halbe Stunde Zeit, da kann ich mich herrichten dann führt mich meine Mama in die Schule. Nach der Schule gehe ich jeden Tag zu Fuß heim. (Pause) Daheim gehe ich einfach immer Mittagessen und mache dann brav meine Hausaufgabe und ... dann mache ich einfach normale Sachen wie jeder Mensch macht.
151	M1: Bewegung macht mich, verändert mein Dasein in die Richtung macht mich müde. Sport macht mich grantig, also Sport wie ich ihn bezeichne.	5	S: Was ist denn für dich normal?
152	S: Ok. Verstehe. Und dein Lieblingssport, abgesehen vom Schulsport. Wenn du an die Freizeit denkst oder an die Woche hier. Schwimmen, Radfahren weiß nicht Skateboardfahren, Laufen, was ist da dein Lieblingssport.	6	M2: Mh raus gehen, etwas Sport machen. Trampolin hüpfen wenn es Sommer ist gehe ich etwas Gemüse und Obst ernten oder so oder wenn Ferien sind fährt meine Mama mit mir und meinen zwei Brüdern zu meinem neuen Papa, (-) Mamas neuen Freund.
153	M1: Ich war gerade wo anders, bin etwas müde.	7	S: Wie lange hast du immer Schule bzw. Um wie viel Uhr kommst du von der Schule heim?
154	S: Das Tut mir leid, wir sind gleich fertig. Von allen Sportarten, was machst du am liebsten?	8	M2: Normal fünf Stunden und einmal sieben und einmal sechs Stunden. So dreimal sechs Stunden und zwei Mal fünf Stunden in der Woche.
155	M1: Eislaufen und Schifahren?	9	S: Du hast erzählt, du hast in der Früh eine halbe Stunde zum herrichten. Tust du da Frühstück?
156	S: Was gefällt dir so gut daran?	10	M2: Frühstück tu ich nur einen Kakao aber sonst nichts.
157	M1: Dass man sich da auch anstrengen muss aber nicht all zu sehr. Es macht Spaß, es hat einen gewissen Reiz, es ist anstrengend, es ist schwierig aber trotzdem macht es Spaß.	11	S: Und in der Schule gibt es in der großen Pause dann eine Jause?
158	S: Verstehe. Jetzt frage ich dich noch nach deinem Alter.	12	M2: Ja, die Jause nehme ich von daheim mit.
159	M1: 12.	13	S: Was hast du da immer so mit?
160	S: Geschwister hast du?	14	M2: Meistens ein (-) Obst, Obst. Eigentlich eh immer ein Obst
161	M1: Nein.	15	S: Nur Obst, da isst du dann einen Apfel und bist satt?
162	S: Weißt du wie viel du gerade wiegst?	16	M2: Obst ja nur Obst und bisschen ein Brot meistens auch.
163	M1: Nein.	17	S: Wenn du von der Schule heim gehst bist du zu Fuß unterwegs, wie lange bist du da unterwegs?
164	S: Weißt du wie groß du bist?	18	M2: Ca. 40 Minuten
165	M1: Nein.	19	S: Gehst du da alleine oder mit Freunden?
166	S: Und das ist hier deine erstes Camp?	20	M2: Nein alleine.
167	M1: Ja	21	(Unterbrechung durch fremde Person)
168	S: Wohnst du schon immer in einer WG?	22	S: Wenn du von der Schule heim gehst bist du dann alleine zu Hause?
169	M1: ... Darüber mag ich nicht sprechen.	23	M2: Wenn die Mama arbeitet bin ich schon manchmal ein paar Minuten alleine daheim aber sonst geht es eh, da bin ich eh nie alleine.
170	S: Kein Problem. Alles klar, dann würde ich sagen, hast du eine Frisbee verdient. Möchtest du eine?	24	S: Kocht deine Mama dann vor?
171	M1: Ja.	25	M2: Ja sie kocht vor, z. B. gestern hätte sie gekocht, damit ich es dann am nächsten Tag essen kann.
172	S: Bitteschön, Vielen Dank für das Interview.	26	S: Kannst du mir etwas von der Schule erzählen? Gehst du gerne in die Schule?
173		27	M2: Mittel. Manchmal gerne manchmal nicht so gerne.
174		28	S: Wovon hängt das ab?
175		29	M2: Naja weiß ich auch nicht so genau. Manchmal geht es mir etwas schlechter, bin ich komisch aufgestanden, da gehe ich nicht so gerne in die Schule und manchmal schon.
176		30	S: Was ist dein Lieblingsfach?
		31	M2: Mathe.
		32	S: Wenn du an deine Freizeit denkst, an dein Wochenende und an die Ferien, was machst du da meistens?
		33	M2: Verschieden. Manchmal fährt meine Mama mit uns auf den See, oder sie fährt mit uns in ein anderes Land oder wir fahren zur Mama's neuen Freund auf seinem Bauernhof.
		34	S: Und was machst du dort dann immer so.

- 45 M2: Äh beim Bauernhof stehe ich immer so gegen 7:00 auf und füttere die Tiere
46 S: Und kommen auch manchmal Freunde mit?
47 M2: Genau.
48 S: Hast du ein paar Freunde die du sehr gerne triffst, auf die du dich schon ganz besonders freust
49 wenn du heute vom Camp heim fährst?
50 M2: Naja es ist jetzt komisch. Ich bin jetzt gerade von der Volksschule weg gekommen, und diese
51 Freunde sehe ich jetzt nicht mehr so viel.
52 S: Hast du irgendein Lieblingsspiel?
53 M2: Nein, .. nein
54 S: Irgendetwas was du am liebsten machst wenn du frei hast, wenn einmal wenig Hausaufgabe ist,
55 dass du dir denkst juhu jetzt kann ich das wieder machen.
56 M2: Einfach nur Trampolin springen. Da habe ich mir eh auch schon einmal weh getan, das haben sie
57 nähren müssen. Da bin ich aus dem Trampolin heraus geflogen und dann hatte ich eine Wunde.
58 S: Und das hat dich nicht beeinflusst, dass du jetzt Angst davor hast?
59 M2: nein
60 S: Mit welchem Vorsatz bist du auf dieses Camp gekommen?
61 M2: Nein ich wollte eigentlich nur ein paar Kilo abnehmen aber sonst nix.
62 S: Warum möchtest du gerne abnehmen? Was wäre für dich anders wenn du ein paar Kilo
63 abgenommen hättest?
64 M2: Nein.
65 S: Wie kommst du dann darauf, dass du gerne abnehmen möchtest?
66 M2: Wahrscheinlich kann ich mich etwas leichter bewegen.
67 S: Ich habe hier für dich so eine Tabelle mit sieben Männchen. Wärest du so lieb und könntest mir
68 jenes Männchen ankreuzen welches dir deiner Meinung nach am ähnlichsten aussieht? Hier siehst du
69 der erste ist sehr dünn, da sieht man die Knochen
70 M2: Hier.
71 S: Und wenn du dir aussuchen könntest wer von der Liste du gerne wärest, wer wäre das?
72 M2: Dieser.
73 S: Wegen dem Bewegung? Gibt es sonst auch noch einen Grund weshalb du denkst, dass es so
74 besser wäre? Wenn du etwa an einen Buben denkst der so aussieht, fällt dir da etwas ein, wo du dir
75 denkst, er hat es ja leicht weil er ist so schlank?
76 M2: Beim Turnen vielleicht schon aber sonst bei vielen Sachen auch nicht.
77 S: Hast du hier schon ein paar Kilo abgenommen?
78 M2: Ja.
79 S: Möchtest du gerne daheim weitermachen mit dem Abnehmen?
80 M2: Ja bisschen.
81 S: Möchtest du daheim etwas ändern?
82 M2: Na ich glaube nicht aber ich glaube ich könnte wenn ich länger Trampolin hüfe oder mal öfter um
83 das Haus laufe.
84 S: Glaubst du gibt es etwas was dich daran hinder könnte oder dir besonders schwer fällt?
85 M2: Nein eigentlich nicht aber vielleicht weil ich immer irgendwo hin muss zum Beispiel in die
86 Musikstunde.
87 S: Welche Musikstunde?
88 M2: Ich spiele Euphonium so etwas ähnliches wie eine Kleintuba.
- 89 S: Ach so und da musst du öfter zur Musikstunde und hast keine Zeit zum Trampolinspringen. Das
90 bedeutet die Zeit könnte dich am Abnehmen hinder?
91 M2: Ja.
92 S: Jetzt würde ich dich noch bitten, dass du mir die nächsten Sätze vervollständigst. Für mich
93 bedeutet Sport und Bewegung
94 M2: Sehr viel.
95 S: Sehr viel, was zum Beispiel?
96 M2: Sport macht nämlich meistens ein paar Spiele sehr viel Spaß und man nimmt auch gleich viel ab.
97 S: Und der Sportunterricht in der Schule
98 M2: Ja ist meistens auch super.
99 S: Meistens, Wie meinst du das?
100 M2: Ja da gibt's ein paar Übungen die kann ich nicht so gut.
101 S: Was wäre das den zum Beispiel?
102 M2: Solche mit den Ringen, wo man sich so weiter hanteln muss.
103 S: und wie geht es dir dann, wenn du das nicht so gut kannst?
104 M2: naja ich probiere es eben und manchmal geht es dann eh ein bisschen. Gut kann ich es nicht
105 aber es geht irgendwie so.
106 S: Und magst du es dann trotzdem immer probieren?
107 M2: Ja probieren tu ich es immer.
108 S: Was freut dich am meisten im Sportunterricht?
109 M2: Die Spiele.
110 S: Welche Spiele?
111 M2: Irgendwelche Ballspiele, verschiedene Ballspiele zum Abschießen oder so.
112 S: Und nach einer Sparteinheit fühlst du dich?
113 M2: Ahh KO!
114 S: Sport macht mich?
115 M2: Eh fröhlich.
116 S: Mein Lieblingssport ist?
117 M2: Fußball.
118 S: Und dieser Sport macht dir besonders viel Spaß weil?
119 M2: Meistens tue ich mir beim Fußball auch weh aber sonst macht es mir eh Spaß.
120 S: Und was ist so toll am Fußball?
121 M2: Eh .. naja bei Turnieren bekommt man meistens einen Preis und im Fußball kannst du deine Wut
122 heraus lassen.
123 S: Wenn du dich mit drei Wörtern beschreiben müsstest, welche Wörter wären das?
124 M2: (Pause)
125 S: Das was dir als erstes in den Sinn kommt.
126 M2: (Pause) da weiß ich jetzt nichts.
127 S: Macht nichts. .. Generell Fernsehen und Computerspielen tust du auch?
128 M2: Computerspielen nicht aber fernsehen schon ein bisschen.
129 S: Wie viel ist es in etwa? Ist es jeden Tag gleich oder gibt es Sendungen die du besonders gerne
130 siehst?

131 M2: Meistens geht es sich mit der Zeit nicht aus, daher ist es immer verschieden.
 132 S: und ist es auch immer verschieden im Winter und Sommer?
 133 M2: Nein
 134 S: weil Trampolinspringen kannst du ja im Winter nicht oder?
 135 M2: Nein.
 136 S: Möchtest du noch etwas wissen oder möchtest du mir gerne noch etwas erzählen?
 137 S2: Nein.
 138 S: Dann möchte ich dich zum Schluss noch bitten mir zu sagen wie alt du bist?
 139 M2: Zehn
 140 S: Geschwister hast du noch zwei oder?
 141 M2: Ja einer ist jünger sechs und mein großer ist zwölf
 142 S: und weißt du wie viel du gerade wiegst?
 143 M2: Irgendetwas mit 60 aber ich weiß es nicht.
 144 S: Und wie groß bist du?
 145 M2: ungefähr 1,47 Meter.
 146 S: Und warst du schon einmal auf so einem Camp?
 147 M2: Nein.
 148 S: Und auf einem anderem Camp?
 149 M2: Ja auf einem anderen Camp schon auf einem Fußballcamp und einmal auf ein Camp mit der Schule und jetzt dieses.
 150 S: Magst du mir noch irgendetwas erzählen was dir wichtig ist?
 151 M2: Nein.
 152 S: Vielen Dank für das Interview. Hier bekommst du noch eine Frisbee von mir und kannst dir ein Tattoo aussuchen.
 153 M2: Dankeschön.
 154 S: Es hat mich gefreut, tschüss
 155 M2: Tschüss

1.1. Interviews 2
 W2: Mai 2012, 5. Bezirk, im Park

1 S: Das Interview wird so ablaufen wie beim letzten Mal. Solltest du eine Frage nicht beantworten wollen, sag bitte Bescheid. Ich zwingt dich zu nichts. Das Gespräch würde ich sehr gerne wieder aufzeichnen, allerdings nur dann, wenn du wieder nichts dagegen hast.
 2 W2: Nein, das ist OK.
 3 S: Erzähl mir doch bitte einmal was du jetzt so den ganzen Tag machst.
 4 W2: Nun ja, das Problem ist, was ich am Tag mache. An Schultagen bin ich in der Schule und wenn ich nach Hause komme, dann ... sitze ich vor dem Computer. Aber ich versuche mich zu bessern. Irgendwie ist der Computer anziehend. Aber das liegt auch an „i wish shamolie“ aber ich mach auch „Wii Just Dance“ und manchmal spiele ich auch normale Spiele.
 5 S: Ok. Das letzte Mal hast du mir erzählt, dass du nach der Schule in der Nachmittagsbetreuung bist. Bist du dort noch wie vor?
 6 W2: Ja dort bin ich nach wie vor.
 7 S: Wie lange geht das?
 8 W2: Bis 16:15.
 9 S: Und was machst du dort?
 10 W2: Naja, da ist man in einer Tap, in einem Raum mit vielen anderen. Dann gibt's immer so um eine Uhrzeit, nicht immer die gleiche, Mittagessen. Dann gehe ich in der Tap mit Maria ach nein mit Anika, die gerade bei mir ist, raus oder in die Bibliothek oder mach einfach irgendetwas. Oder wenn sie nicht da ist, weil sie um 15:20 früher geht um Mathe mit zu lernen, dann tue ich mit meinen anderen Freundinnen aus der 1a, da gibt's verschiedene und mit denen mache ich auch etwas.
 11 S: Ok, und was machst ihr da so?
 12 W2: Naja, kann ich nicht immer sagen. Manchmal malen wir oder eigentlich viel mache ich eigentlich nicht, weil die Anika eigentlich meistens da ist. Und in der Lernzeit muss man ja die Hausübung machen.
 13 S: Und bis wann geht die Lernzeit?
 14 W2: Von 15:20 bis 16:15
 15 S: Und der Unterricht geht bis 15:20 oder wie?
 16 W2: Nein, die Tap, also der Unterricht geht bis 12:40.
 17 S: Aha, das heißt du hast dann so zwei Stunden Zeit in der du spielen kannst. Und da habi ihr diese Bibliothek wo ihr hingehen könnt. Gibt es sonst auch noch Möglichkeiten wo ihr hingehen könnt?
 18 W2: Ja es gibt verschiedene Programme. Wie am Freitag gibt es Gitarre, am Dienstag gibt es Englische Filme, am Montag gibt es Gymnastik mit Musik es gibt verschiedene Aktivitäten und am Freitag schlägt eine Fr. Professor immer etwas vor und dann wollen viele das nicht machen. Nun ja das finde ich blöd.
 19 S: Was würdest du da gerne machen?
 20 W2: Naja letzte Woche hatte sie Haus des Meeres vorgeschlagen aber ich war die einzige die mitgehen wollte und so ist dann alles fehlgeschlagen. Und als sie dann Eis essen vorgeschlagen hat sind dann plötzlich drei weitere gekommen.
 21 S: Mhm, verstehe. Und ansonsten nützt du dieses Programm?
 22 W2: Ja ich mache manchmal Gymnastik mit Musik, ich gehe manchmal in Englische Filme aber jetzt nicht mehr so oft. Und ja Gitarrenunterricht bin ich gegangen aber jetzt nicht mehr. Und Schauspiel, das gibt es am Mittwoch immer, da gehe ich aber auch nicht mehr hin, weil ich da ganz alleine bin. Die Andrea geht da nicht mit.
 23 S: Aha. Und Vom aufstehen her, wie machst du das jetzt.
 24 W2: Naja ich bin sonst immer etwas zu spät gekommen und gerade noch rechtzeitig. Aber jetzt stehe ich eigentlich viel früher auf. Und jetzt seit zwei Wochen stehe ich früher auf und das klappt gut.

48 S: Und was machst du da jetzt anders? Wieso klappt es jetzt?
 49 W2: Naja meine Mutter weckt mich auf, ich sag ihr, dass sie mich sehr früh aufwecken soll, weil wenn
 50 sie mich erst später aufweckt, dann komme ich nicht aus dem Bett. Und naja der Wecker und mein
 51 Hamster.
 52 S: Ach du hast einen Hamster?
 53 W2: Ja und der weckt mich auch auf, auch in der Nacht.
 54 S: Seit wann hast du den Hamster?
 55 W2: Ich hatte schon zwei, und den habe ich seit August.
 56 S: Aha, und davor haltest du auch schon einen?
 57 W2: Ja schon zwei Hamster.
 58 S: Und der weckt dich dann auch auf?
 59 W2: Ja in der Nacht meistens.
 60 S: Was machst du mit dem Hamster?
 61 W2: Naja, mit dem kann man nicht spielen, der frisst schläft, radelt. Ein Wunder, dass er auch noch
 62 nicht dick ist. Aber er muss ziemlich viel Sport machen, ist ein Mädchen. Er ist auch etwas
 63 tollpatschig, passt auch wieder zu uns. Zwerghamster.
 64 S: Und wie heißt er?
 65 W2: Wir nennen unsere Hamster immer Pupper.
 66 S: Ok. Und wenn du dann heimkommst.
 67 W2: Dann spiele ich immer Computer, da muss ich mich bessern. Ich versuche es schon, aber
 68 manchmal klappt es nicht so richtig. Ich versuche es schon aber die Zeit vergeht immer so schnell.
 69 S: Vor dem Computer?
 70 W2: Ja.
 71 S: Wie versuchst du das dann?
 72 W2: Naja ich sage immer, das schaue ich mir jetzt noch an und dann höre ich auf. Dann habe ich mir
 73 das angeschaut und meistens immer solche Sachen. Oder ich spiele jetzt noch ein Spiel, das dauert
 74 so ca. 10 Minuten. Das vergesse ich dann manchmal, dann fällt mir noch etwas ein, was ich gerne
 75 machen würde, dann mache ich das auch noch schnell und dann ist es irgendwann so spät. Also ich
 76 gehe auch immer spät schlafen, das ist auch immer die Schuld vom Computer.
 77 S: Ok. Und irgendwann kommt dann deine Mama heim, oder ist sie daheim?
 78 W2: Nein, die kommt erst, sie kommt so um 17:00 oder um 18:00, wenn sie lange arbeiten muss.
 79 S: Und was tut ihr dann danach?
 80 W2: (.) Naja nichts Besonderes. Mh
 81 S: Ok.
 82 W2: Meine Mutter schaut sich am Montag immer so Serien an. Nichts besonderes, eigentlich.
 83 S: Gehst du dann nochmal zum Computer? Und tut ihr gemeinsam essen?
 84 W2: Ja.
 85 S: Und dann nach dem Essen?
 86 W2: Der Computer (.)
 87 S: Spielt deine Mama auch Computer.
 88 W2: Nein sie tut mehr so Mails checken oder irgendwas mit der Arbeit.
 89 S: Ok. Du und von der Maria hast du mir damals auch erzählt.
 90 W2: Ja das ist meine beste Freundin, was habe ich denn damals erzählt.
 91 S: Dass du in der Schule viel mit ihr spielst.

92 W2: Ja aber sie war meine Freundin in der Volksschule, jetzt bin ich im Gymnasium.
 93 S: Und siehst du sie noch manchmal?
 94 W2: Nein fast gar nicht. Obwohl ihre Schule nicht weit weg ist. Sie geht in dieses reine Gymnasium,
 95 mit einem Deppen, aber davon erzähle ich nicht. Ja es geht ihr gut, ich weiß, dass es ihr gut geht.
 96 S: Und die Anika, hast du in der Schule kennen gelernt?
 97 W2: Ja. Zuerst habe ich ein Mädchen kennen gelernt, das heißt Heiga. Sie ist eigentlich jetzt nicht
 98 mehr wirklich Freundschaft. Nun ja, davon will ich gar nicht anfangen. Und jetzt sind Anika und ich gute
 99 Freundinnen und machen alles zusammen.
 100 S: Ok. Und siehst du Anika auch manchmal daheim. Nach der Schule?
 101 W2: Wir können mehr zusammen machen. Mit der Maria, war das schwierig.
 102 S: Und wie bringst du jetzt so deine Wochenenden?
 103 W2: Meine Mutter und ich versuchen immer an schönen Tagen wandern zu gehen. Aber weil
 104 meistens, wie jetzt zum Beispiel, es nicht schön ist, können wir nicht wandern gehen. Wir müssen an
 105 sonstigen Tagen wandern gehen. Aber es funktioniert nicht, weil es nicht schön ist.
 106 S: Ok. Und ward ihr schon einmal wandern?
 107 W2: Ja wir waren schon zwei Mal. Aber danach ist das Wochenende schlecht gewesen und einmal
 108 war ich zu müde, oder meine Mutter hat verschlafen, das ist auch passiert.
 109 S: Und wo wart ihr wandern?
 110 W2: Beim ersten Mal waren wir beim Cobenzl. Und beim zweiten Mal wollten wir zur Jägerwiese, doch
 111 wir haben es nicht geschafft. Das möchte ich jetzt aber nicht sagen, warum wir es nicht geschafft
 112 haben. Ist eher lustig gewesen.
 113 S: Ok. Wenn du jetzt zurück denkst an den letzten Sommer, an das Camp, wie hast du das Camp in
 114 Erinnerung?
 115 W2: Ja schon sehr gut. Ich kann mich noch an den Test erinnern, wo man die lange Zeit entlang dem
 116 riesigen Feld laufen musste. Und ja ich fand das schon ziemlich gut. Ich habe mich schon gebessert
 117 durch das Camp. Ich muss nochmal hingehen. Öfter. Ich habe mich schon gebessert. Ich trinke keine
 118 süßen Sachen mehr. Ich trinke nur noch Wasser. Ich versuche mehr Sport zu machen. Ich esse nicht
 119 mehr so viele Süßigkeiten und Sachen. Aber heute ist Kinabend, ich mach mit. Anika einen
 120 Kinabend, weil sie gerne einen Film anschauen mag. Ja also ich muss nochmal hingehen. Plus
 121 Englisch, da wird auch Englisch gelernt. Weil ich bin schlecht in Englisch. Und ja ich gehe nochmal
 122 hin. Von der Selben Organisation.
 123 S: Ok, diesen Sommer oder wie?
 124 W2: Ja.
 125 S: Wenn du sagst, dass du versuchst mehr Sport zu machen, wie gelingt dir das oder wie schaffst du
 126 das?
 127 W2: Nun ja, ich spiel manchmal mit der Wii. Aber aus dem Haus gehe ich dann nach der Schule
 128 nichtmehr. Weil es dann auch dunkel wird.
 129 S: Aber wenn du jetzt an das Nachmittagsprogramm in der Schule denkst, ist das jetzt anders?
 130 Bewegt?
 131 W2: Naja, so Gymnastik mit Musik, da macht man ja Sport, da spielen wir die meiste Zeit Völkerball,
 132 das mag ich aber nicht so sehr, weil wir das die ganze Zeit spielen. Außerdem gibt es da so eine, das
 133 ist Julia aus der zweiten Klasse und ich habe Angst, dass sie mich abschließt. Ja, das mache ich
 134 manchmal. Und wir gehen raus, da rennen wir meistens hin und her.
 135 S: Wo geht ihr da hin?
 136 W2: Na in den Hof.
 137 S: Wie viel Zeit bringst du täglich ca. draußen?
 138 W2: Mh, nicht so viel. Das ist ja auch wegen der Schule, da sitzt man ja nur drinnen und muss
 139 schreiben und das ist nicht wirklich angenehm. Da möchte ich schon lieber Sport machen. Wenn wir
 140 Sport machen, dann gehen wir meistens in die Schulhalle, das ist Dienstag. Und am Donnerstag.

141 da gehen wir ins Theresianum, das ist eine andere Schule. Da gibt es eine riesige Halle, die werden
142 mit so schweren Vorhängen in drei große Räume getrennt. Da nehmen wir die Halle manchmal ganz
143 oder teilen sie mit den Jungs oder manchmal haben wir sogar ein eigenes.
144 S: Den Turnsaal teilt ihr euch oder wie?
145 W2: Ja.
146 S: Ist das jetzt der Sportunterricht oder ist das am Nachmittag.
147 W2: Das ist der Sportunterricht.
148 S: Ok. Kannst du dich erinnern, beim letzten Mal habe ich dir so Männchen gezeigt.
149 W2: Ja ich weiß. Also ich habe schon ein bisschen zugenommen aber ich habe Taekwondo gemacht
150 und da habe ich vielleicht ein paar Muskeln bekommen.
151 S: Zeig mir mal hier, welches Kind findest du schaut dir am ähnlichsten?
152 W2: Mh, ich würde mal sagen, gleichzeitig diese Beiden. Aber eher mehr diese.
153 S: Ok. Hast du gerade gesagt, dass du schon etwas zugenommen hast?
154 W2: Ja aber, das liegt auch daran, ich habe Taekwondo gemacht und habe auch ein paar Muskeln
155 aufgebaut und das kann ich jetzt nicht mehr machen weil die Schule im Weg steht, daher habe ich
156 Taekwondo abgebrochen. Weil das mit der Schule nicht genau ausgeht, dann komme ich da nicht mit.
157 Ja also ich versuche es halt so gut es geht mich zu bessern. Und ich gehe dann eh wieder auf ein
158 Camp.
159 S: Mhm. Wann hast du Taekwondo gemacht?
160 W2: Das war Anfang des Gymnasiums bis zum Ende von 2011.
161 S: Also so von September bis Dezember?
162 W2: Ja so zu sagen, eigentlich glaube ich sogar noch bis Jänner.
163 S: Wie bist du auf das gekommen, dass du Taekwondo machst?
164 W2: Naja ich wollt eine Kampfsportart machen. Da hat mir meine Mutter einen guten Vorschlag
165 gemacht. Für Selbstverteidigung auch. Dann habe ich die gemacht. War am Anfang auch sehr gut,
166 dann war ich aber sehr alleine, nun ja ich hatte keine Freunde mit denen ich das machen konnte zum
167 Spats. Dann war ich einfach ein bisschen alleine so. Ja und dann ist eben die Schule im Weg
168 gestanden und dann musste ich das abbrechen, bin weniger hingegangen. Danach hat meine Mutter
169 es dann ganz abgebrochen, weil ich sowieso nichtmehr gegangen wäre.
170 S: Ok. Das heißt, du bist aber nach wie vor dran dein Ziel zu erreichen?
171 W2: Ja (Sicher) bin motiviert mein Ziel zu erreichen.
172 S: Ich habe mir das Interview von damals nochmal angehört, da hast du mir erzählt, dass du ganz fest
173 davon überzeugt bist, dass du das mit dem Gewichtreduzieren schaffen wirst, und dass du das mit
174 deiner Mama gemeinsam umsetzen wirst.
175 W2: Ja mit meiner Mutter werde ich es schon schaffen. Also ich bin fest überzeugt, dass ich es
176 schaffen will, ob ich es schaffen kann, das glaube ich schon. Also ich glaube nicht, dass ich viel dicker
177 werde. Es sei denn ich gib einträch alles auf, das glaube ich aber nicht. Jetzt werde ich es einfach mit
178 meiner Mutter versuchen. Mehr Sport machen. Der Sport ist auch ein Problem. Weil ich mag keine
179 Sport, das ist so anstrengend.
180 S: Und wenn du jetzt überlegst, im letzten Jahr, das war dein erstes Camp zu diesem Thema. Was
181 hast du in diesem einen Jahr jetzt unternommen?
182 W2: Ich trinke keine Zuckersachen mehr, ich ernähre mich etwas besser und gesünder. Wie gesagt
183 ich versuche (Sicher) etwas mehr Sport zu machen. Nun ja ab der 3. Klasse bin ich ja dick geworden
184 und das ist so, weil ich nur gelegen habe und gegessen habe. Das war ein anderer Grund, warum ich
185 das gemacht habe, aber das sage ich nicht. () Ja.
186 S: Ok. Was hat sich dann für dich seit dem letzten Sommer geändert?
187 W2: Naja wie schon gesagt. Ich ernähre mich gesünder und mache ein bisschen (Sicher) mehr Sport.
188 S: Und wie fühlst du dich jetzt in deinem Körper?

189 W2: Ja ich fühle mich schon besser. Aber ich muss noch mehr abnehmen beim Unterkörper weil beim
190 Sport ich mich nicht tragen kann.
191 S: Und was denkst du sind für dich die großen Schwierigkeiten?
192 W2: Der Sport auf jeden Fall.
193 S: Ist es so, dass du gerne mehr Möglichkeiten hättest wo anders Sport zu machen oder gerne
194 irgendwelche Unterstützungen hättest?
195 W2: Naja meine Mutter tut mit mir wie schon gesagt wandern gehen. Hm ich weiß nicht wie ich das
196 ausdrücken soll. Sport einfach.
197 S: Ok. Und das mit dem Wandern, das ist aber neu oder?
198 W2: Ja. Es war so Ende Februar, als meine Mutter und ich das besprochen haben. Und dann haben
199 wir versucht es anzufangen.
200 S: Ok. Und wegen dem Computer, was denkst du wäre da nötig, damit du dieses Computerproblem,
201 dem du dir bewusst bist
202 W2: Ja
203 S: Wie du das irgendwie lösen könntest? Was könnte dir da helfen?
204 W2: Naja mehr mit meinen Freundinnen machen, also wirklich ganz, ganz viel. Und mehr mit meiner
205 Mutter machen.
206 S: Ok.
207 W2: Aber morgen isten Muttertag, da werde ich wohl nicht am Computer sitzen.
208 S: Das klingt gut. Schau mal, du kannst dich vielleicht erinnern, damals hast du mir dann auch
209 angekreuzt, wie du gerne aussehen würdest. Was würdest du dir wünschen, wenn du dir diese
210 Figuren ansiehst.
211 W2: Vielleicht diese hier und ein bisschen diese aber auf keinen Fall diese weil das ist irgendwie zu
212 dünn.
213 S: Was denkst du wäre anders, wenn du so aussehen würdest?
214 W2: Nun ja, auf jeden Fall, der Unterkörper muss weniger werden, weil ich mich dann mit meine
215 Armen tragen kann. Und Ja ich habe schon etwas dickere Beine, das finde ich nicht so schön, die
216 würde ich gerne etwas schmäler haben.
217 S: Ok. Und ansonsten gibt es irgendetwas, was du denkst, was dann einfach nichtmehr wäre?
218 W2: Naja ich werde manchmal auch noch von anderen geärgert. Weil ich etwas übergewichtig bin. Da
219 wurde auch mit den Lehrern gesprochen. Und der Grund dafür ist nicht, weil ich dick bin, sondern weil
220 die selbst nicht wirklich schlank sind. Man hat gesagt, dass sie das zu mir sagen, weil sie das an sich
221 selbst auch nicht mögen. Also.
222 S: Ja und nach dem ihr das besprochen habt hat es aufgehört?
223 W2: Nun ja sie sind noch immer gemein aber ich ignoriere es.
224 S: Und wie geht es dir dabei?
225 W2: Naja ganz ignorieren kann ich es nicht. Meine Frau Professor sagt ich soll mich ohne schimpfen
226 wehren und kann ruhig auch etwas zurück sagen. Ich tut einfach so als würde ich nichts hören. Naja
227 egal, ich will darüber nicht reden.
228 S: Ok, ich verstehe dich. Das große Hindernis für dich ist also der Sport hast du gesagt. Wenn du jetzt
229 an den Sport denkst, wie schätzt du dich da selber ein?
230 W2: Schon gut. Ich habe mich nach dem Sport auch wohl gefühlt. Ich hatte auch Muskelkater. Also es
231 hat schon geholfen aber dann ist die Schule in den Weg gekommen, wie ich schon gesagt habe.
232 S: Ja. Wie viel Stunden Sport denkst du machst du nun am Tag oder in der Woche?
233 W2: Ja in der Schule, da habe ich vier Stunden in der Woche. Und wenn ich dann noch mit Anika raus
234 gehe und mit ihr herumlaufe, dann ist das sozusagen in einer Woche ich weiß nicht ich kann es nicht
235 sagen. Jedenfalls vier Stunden haben wir im Stundenplan.
236 S: Ok. Und diese Musikgymnastik, machst du die regelmäßig?

- 237 W2: Nein leider nicht, weil wegen der Julia, ich habe Angst, dass sie mich abschießt.
S: Und ihr spielt dort immer Völkerball?
- 238 W2: Ja und das ist auch etwas blöd, ich will etwas anderes spielen. Und die Anika, findet das langsam auch richtig langweilig.
S: Habt ihr das schon mal gesagt?
- 239 W2: Ja aber es hat sich glaube ich nichts geändert. Die Frau Professor tut auch nichts dagegen, weil wir entscheiden was wir spielen möchten. Aber weil die meisten die ganze Zeit Völkerball spielen möchten können wir nichts anderes spielen.
S: Ok. Du hast mir ja damals schon erzählt, dass du nicht so gerne Sport machst.
- 240 W2: Ja.
S: Hat sich da bisschen etwas geändert? Das mit dem Taekwondo hast du ausprobiert, die Musikgymnastik hast du besucht. Hat sich da für dich sozusagen bei deiner Lust auf Sport etwas geändert?
- 241 W2: Ja ich spiele manche Spiele sehr gerne. Manchmal Völkerball das spiele ich auch sehr gerne.
S: Wann spielst du das dann gerne.
- 242 W2: Naja, das hängt von den Teams ab. Beim Sport muss man ja immer wählen und wenn dann ein Team so stark ist, dann weiß man gleich wer gewinnen wird und dann ist es langweilig.
S: Und du magst dann immer im schwächeren Team sein, weil du dann nicht weißt wer gewinnt?
- 243 W2: Nein ich mag, dass die Teams ausgeglichener sind. Ich weiß wer die stärksten und schwächsten Spieler sind aber so wird es nie aufgeteilt.
S: Und wie war das mit dem Sport und der Bewegung im Winter?
- 244 W2: Naja eher weniger weil ich tu nicht Schifahren. Der Schnee ist nicht gefallen. Also nun ja konnte ich nichts machen. Eislaufen geht ich nicht gerne, weil mir die Schuhe mal das Bein aufgekratzt haben und ich das nicht mag. Jetzt bin ich schon sehr lange nichtmehr eislaufen gegangen. Ich glaube ich kann es auch nicht mehr so gut. Ich werde Rollschuh fahren lernen. Ich habe welche und werde meiner Mutter sagen, dass ich das wieder üben will. Damit ich das irgendwann perfektioniere.
S: Seit wann hast du die Rollschuhe?
- 245 W2: Die hat mir meine Mutter. Ich weiß nicht mehr wie lange ich sie schon habe.
S: Wochen, Monate oder Jahre?
- 246 W2: Zwischen Monaten und einem Jahr.
S: Und wann warst du das letzte Mal Rollschuhfahren?
- 247 W2: Das weiß ich auch nichtmehr. Daran kann ich mich nichtmehr erinnern. Einmal haben wir es versucht, das weiß ich schon noch aber keine Ahnung wann das war. Vielleicht in den Sommerferien.
S: Ok. Und was machst du mit Anika meistens wenn sie bei dir ist.
- 248 W2: Wir spielen gemeinsam, sie würde sich gerne einen meiner Filme anschauen. Ich muss auch noch meine Hausaufgaben machen und ich muss noch einen Referattext üben. Das machen wir dann auch noch. Sie ist heute auch das erste Mal bei mir. Ich habe auch eine Geburtstags- und Halloweenparty gemacht, da war sie auch bei mir. Vielleicht mache ich auch noch eine Pyjamaparty.
S: Du hast mir damals auch erzählt, dass du wenn du mehr Sport machen würdest, auch öfter mit Freunden oder mit der Maria Sport machen könntest.
- 249 W2: Ja weil wenn ich schmalere wäre, dann würde es auch am Sport liegen, dann müsste ich auch eine Sportsteigerung haben. Weil nur wenn man sich gesünder ernährt, dann wird man nur bis zur Hälfte kommen. Der Sport gehört nämlich zum Abnehmen dazu. Aber die Anika ist auch ein bisschen ein Dicki, also sie hat ein bisschen Specki, ist ein bisschen mollig. Aber sie kann nicht auf das Diätcamp gehen, weil ihre Eltern das nicht mögen. Also ich habe es ihr gezeigt aber ihre Eltern haben abgelehnt.
S: Glaubst du, dass du mit Anika gemeinsam etwas machen kannst?
- 284 W2: Sie ernährt sich etwas ungesund. Da erinnere ich sie immer. Aber dafür macht sie glaube ich mehr Sport, keine Ahnung. Sie kann nicht besonders schön rennen. Aber das ist lustig. Zusammen glaube ich können wir nichts machen. Richtig viel Sport mag sie glaube ich auch nicht.
S: Findest du, dass du Sport gut machen kannst?
W2: Wenn ich es richtig machen könnte, dann glaube ich schon.
S: Findest du dass du gut rennen kannst?
W2: Ja ich kann schon schnell rennen, Anika kann auch schnell rennen, aber es schaut süß aus. Sie ahmelt meinem Hamster.
S: Und beim Völkerballspielen zum Beispiel?
W2: Also sie kann nicht gut ausweichen und den Ball nicht gut fangen. Ich versuche immer nicht abgeschossen zu werden oder mit zu tun. Aber das kann ich nicht so gut. Ich habe Angst davor, wenn ich versuche den Ball zu fangen, dass ich abgeschossen werde. Aber ich versuche jetzt, wenn wir das nächste Mal Völkerball spielen, den Ball zu fangen und mehr mitzutun.
S: Ok. Und wie ist es so im Sportunterricht. Was macht ihr da die vier Stunden in der Woche?
W2: Das letzte Mal haben wir Badmintons gespielt. Federball. Und ja das war auch sehr anstrengend. Wir laufen auch immer so Runden zum aufwärmen. Wir spielen auch dieses Spiel ich kenn den Namen nicht. Mit einem Ball, da muss man rennen. Man muss versuchen in ein Tor zu schießen mit den Händen und wenn man jemanden mit dem Ball berührt, dann muss sie stehen bleiben. Ich weiß nicht genau wie das funktioniert.
S: Und wie geht es dir dabei?
W2: Eine von denen die gemein zu mir sind regt sich die ganze Zeit auf wenn ich etwas falsch geschossen habe. „He wie schießt du bitte!“ Und sie mag mich nicht anfassen. Obwohl sie selber nicht gut spielen kann, regt sie sich auf. Schon wenn ich ein bisschen danebenschieße. Obwohl sie selbst viel schlechter ist als ich.
S: Macht dir das Federballspielen Spaß. Könntest du dir vorstellen das auch in der Freizeit zu machen?
W2: Ja Federball könnte ich mir vorstellen. Meine Mutter hat auch gemeint, dass ich in ein Tenniscamp gehen könnte. Aber ich mag eher mehr Federball, ich werde es ihr dann gleich sagen.
S: Oder so am Wochenende und nach der Schule mit der Anika?
W2: Andrea würde glaube ich nicht dürfen. Weil sie erstens immer Mathematik lernen muss außerdem darf sie nicht, weil ihre Eltern da etwas mehr auf sie aufpassen und nicht so viel erlauben.
S: Wenn du das mit der Schule wieder in den Griff bekommst, gäbe es da irgendeinen Sport, der dich besonders reizen würde?
W2: Federball würde ich vielleicht gerne machen, oder weiß noch nicht. Ich müsste mir zuerst noch ansehen was es überhaupt gibt.
S: Du hast mir damals auch erzählt, dass du total gerne schwimmen gehst.
W2: Ja ich gehe total gerne schwimmen aber ich schäme mich wegen meiner Beine. Deshalb gehe ich in letzter Zeit nicht wirklich oft schwimmen.
S: Wann warst du das letzte Mal schwimmen?
W2: Irgendwann 2011 in den Sommerferien. Oder vielleicht sogar im September. Ich glaube Ende der Sommerferien.
S: Du hast dir letzten Sommer vorgenommen mehr Sport zu machen. Das hast du versucht und hast es zum Teil auch geschafft.
W2: Bisschen schon.
S: Was waren da so deine Erfolge und Misserfolge.
W2: Ich hätte bei Taekwondo fast den gelben Gürtel bekommen. Das wäre im November gewesen. Aber eine Woche davor, habe ich mir im Sport mein Kreuz verrenkt und dann konnte ich den gelben Gürtel nicht machen. Deswegen habe ich ihn nicht bekommen. Und das nächstmal als ich einen

332 Termin dafür ausgemacht habe, ging das wieder nicht. Ich weiß nichtmehr genau warum. Jetzt habe
333 ich den gelben Gürtel nicht bekommen und hatte noch immer den weißen und ja.
334 S: Das war im Winter.
335 W2: Ja und dann auch im Jänner.
336 S: Könntest du dir vorstellen, dass du das mit dem Taekwondo nochmal machen möchtest?
337 W2: Ja das könnte gehen, aber dann müsste ich so gleichzeitig einen Tag Taekwondo machen und
338 einen Tag lernen, damit ich in der Schule nichts verpasse. Und das müsste ich dann die ganze Woche
339 über machen und das ist dann anstrengend. Ich glaube ich würde es nicht zusammenbringen.
340 S: Mhm. Hast du in der Schule starke Probleme?
341 W2: Naja in Englisch habe ich brav Probleme. Und in Geografie auch. Da habe ich ein Referat
342 verhaufen. Ich habe den Text nur abgelesen. In Deutsch bin ich jetzt wieder besser, weil ich die letzten
343 drei Hausübungen gut gemacht habe. Und ja.
344 S: Kannst du dich erinnern auf die sieben Sätze die ich dir vorgelesen habe, die du dann zu Erde
345 gesprochen hast?
346 W2: Nein.
347 S: Ich würde sie dir nochmals vorlesen und du sprichst den Satz dann so zu Ende wie er auf dich
348 passt.
349 W2: Ja.
350 S: Für mich bedeutet Sport und Bewegung...
351 W2: Nun ... fit bleiben und nicht so ausgelaugt sein gute Körperhaltung, weil der ganze Rücken so
352 weh tut, bin gerade schlecht gegessen.
353 S: Ok. Dein Lieblingssport ist
354 W2: Mh Badminton, manchmal Völkerball, manchmal dieses Spiel welches ich vorher erklärt habe.
355 S: Sport macht mich
356 W2: Fit und schlank, also wenn ich jetzt nicht gerade dick bin.
357 S: Mhm. Sportunterricht in der Schule ist
358 W2: Gut. Ich schwitze richtig. Also ich weiß, dass ich mich da anstrengen kann und es nicht wirklich
359 langweilig ist. Also er ist gut.
360 S: Am meisten freue ich mich im Sportunterricht wenn
361 W2: Wir Badminton spielen, Teams zusammenstellen und ich mit der Anika ein Team
362 zusammenstellen kann.
363 S: Dieser Sport macht mir am meisten Spaß weil
364 W2: Ich kann es manchmal, manchmal bin ich etwas schlechter aber manchmal gelingt es mir auch
365 wieder gut. Manchmal schließe ich schlecht und manchmal beim Badminton schließe ich wieder gut.
366 Anika und ich sind dann gegenseitig so schlecht weil wir den Ball nicht hochschleßen können, weil wir
367 die ganze Zeit lachen.
368 S: Nach einer Sporteinheit fühlst du dich.
369 W2: Gut.
370 S: Das ist sehr witzig. Letztes Jahr hast du mir auch erzählt, dass dich der Sport fit und munter macht
371 und du gut gelaunt bist aber trotzdem erzählst du mir gleichzeitig, dass du keinen Sport machen willst.
372 W2: Das ist ja auch eines der Probleme. Wenn ich ihn nicht machen will aber selbst weiß ... also ich
373 will ihn nicht machen, aber wenn ich ihn mache fühle ich mich gut. Aber danach mach ich es nicht
374 obwohl ich weiß, dass ich mich danach gut fühle. Das ist irgendwie auch das Problem mit dem Sport.
375 Ich mach es einfach nicht.
376 S: Was glaubst du könnte dir dabei helfen, dass du es dann doch machst?
377 W2: Noch mehr Sport machen, damit ich es in den Kopf rein bringe. Z.B. mit Andrea Sport machen,
378 mit meiner Mutter Sport machen. Ja.

379 S: Ok. Jetzt sind wir schon lange am reden. Wiegst du dich regelmäßig ab?
380 W2: Ich wollte mich eigentlich heute oder morgen abwiegen und schauen. Ich weiß gerade nicht wie
381 viel ich wiege, aber ich habe schon wieder etwas zugenommen, das habe ich vorhin schon gesagt.
382 Aber auch weil ich Muskeln bekommen habe von Taekwondo, weil das auch anstrengend war und ich
383 mich ja auch bemüht habe.
384 S: Das bedeutet, du weißt gerade nicht wie viel du wiegst?
385 W2: Nein, soll ich mich abwiegen gehen.
386 S: Für mich wäre es gut zu sehen wie sich dein Gewicht verändert hat. Weißt du wie groß du bist?
387 W2: 150 cm glaube ich.
388 S: Ich kann dich nachher noch begleiten. Wenn es dich nicht stört und du auf die Waage hüpfen
389 möchtest. Wie du möchtest.
390 W2: Na schön.
391 S: Magst du mir noch irgendetwas erzählen.
392 W2: Nein eigentlich nicht.
393 S: Wenn du an deine Zeit früher denkst, wie war das. Hast du damals mehr Sport gemacht?
394 W2: Ja ich war früher auch schlank. Also aber der 2. Nein 3. Volksschulklasse bin ich dick geworden.
395 Aber wegen einem Grund den ich nicht sagen möchte.
396 S: Ok. Und hast du früher mehr Sport gemacht oder weniger gegessen.
397 W2: Naja ich habe weniger gegessen, das ist dann deswegen gekommen. Ich habe auch mehr Sport
398 gemacht, ich war eben fitter.
399 S: Hast du immer hier gewohnt?
400 W2: Ja ich bin hier aufgewachsen.
401 S: Ok. Und bist du hier auch in den Kindergarten gegangen.
402 W2: Ich bin zuerst in ein AKH (...), (...) gegangen. Das war auf der Donauplatte und da bin ich immer
403 zu spät gekommen, weil das so weit weg war. Meine Mutter auch, weil sie auch dort in der Nähe
404 gearbeitet hat. Danach bin ich dort unten in einen Kindergarten gegangen. Und dann bin ich in die
405 Volksschule gegangen und jetzt gehe ich im Gymnasium.
406 S: Hast du früher viel Zeit alleine verbracht? Daheim und so?
407 W2: Naja ich war schon lange im Kindergarten. Eigentlich war ich schon lange dort.
408 S Und in der Volksschule?
409 W2: Da hat mich meine Mutter, manchmal bin ich schon lange geblieben, manchmal auch nicht.
410 Eigentlich weiß ich es nicht so genau. Es ist auch so lange her.
411 S: Und wenn du dich an die Ferien oder die Wochenenden erinnerst? Habt ihr die anders verbracht?
412 W2: Vor der ersten Volksschulklasse bin ich mit meiner Mutter auf so ein Familiencamp gegangen. Da
413 waren wir in einem Camp mit anderen Eltern und Kinder. Ich habe mit meiner Mutter auch ihre Mutter
414 besucht. Aber jetzt fahre ich dort nichtmehr hin. Ich fahre nur noch zur Mutter meines Vaters.
415 S: Ok. Versteht du dich mit der Mutter von deinem Vater gut?
416 W2: Ja.
417 S: Ist das auch in Wien?
418 W2: Nein, das ist in Linz. Aber manchmal kommt sie auch her.
419 S: Deinen Vater hast du gesagt triffst du einmal im Jahr.
420 W2: Ein bis zwei Mal.
421 S: Jetzt habe ich dich ganz schön lange strapaziert. Vielen Dank für deine Zeit ich hoffe es war ok.
422 W2: Ja. 46 Minuten. .

- 1
- 2 S: Na fein, dann beginnen wir doch ganz einfach damit, dass du mir von deinem Alltag erzählst.
- 3 W3: Also in der Früh steh ich um 5:45 auf dann tue ich Frühstück, meistens ein Müsli oder so
4 etwas und (.) ja dann ziehe ich mich halt an und dann fñhrt mich die Mama zum Bus in den Ort
5 hinunter. Von dort fñhre ich mit dem Bus nach Ried hinunter in die Schule. Um 13:00 habe ich dann
6 meistens aus. Außer am Montag, da haben wir Maschinenschreiben da komme ich halt dann um
7 15:45 heim und sonst komme ich immer gegen 14:00 heim. Die Mama arbeitet auch in Ried, darum
8 kann ich immer am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag mit ihr heimfahren, dann komme ich
9 um eine halbe Stunde früher heim.
- 10 S: Ok.
- 11 W3: Ja. Dann tue ich halt essen und rast mich meistens ein bisschen aus in meinem Zimmer, dann
12 mache ich halt mal die Aufgabe im Laufe des Nachmittags und ja dann spiele ich halt nochmal mit
13 meiner kleinen Schwester, dann gehe ich halt ein bisschen hinaus, entweder Trampolinspringen oder
14 Waveboarden oder triff mich mit meiner Freundin und wir tun Radfahren oder so etwas und am Abend
15 halt dann, dann esse ich meistens noch ein Joghurt oder so etwas, weil richtig jausnen habe ich noch
16 nie so richtig gemach, auch als kleines Kind nicht erm und dann tue ich meistens noch etwas
17 Fernsehen oder so und zwischen 20:30 und 21:00 gehe ich dann ins Bett.
- 18 S: Wauw du hast deinen Tag ja richtig gut im Kopf. Das heißt deine Mama ist jetzt wieder beim
19 Arbeiten.
- 20 W3: Ja.
- 21 S: Das ist verglichen zum letzten Sommer neu oder?
- 22 W3: Ja seit einem Monat geht sie wieder arbeiten, nach der Karenz.
- 23 S: Aha. Und wie lange sitzt du bei der Hausübung immer so?
- 24 W3: Hm. Das kommt darauf an, ob ich auch etwas zum Lernen hab, aber meistens, wenn wir viel auf
25 haben, dann dauert es meistens 45 Minuten bis zu einer Stunde und wenn ich nur Mathe und Englisch
26 auf habe, dann ca. 15-30 Minuten. Ja, aber das hält sich in Grenzen. Und lernen muss man eigentlich
27 eine Stunde einrechnen.
- 28 S: Jeden Tag?
- 29 W3: Ja schon.
- 30 S: Wie geht es dir so in der Schule?
- 31 W3: Ja bei die Hauptfächer (lachen) also in Englisch geht es mir jetzt wieder besser, aber ja so
32 Nebenfächer geht schon.
- 33 S: Du ich finde das ja total super, dass du mir auch letztes Jahr gar nicht vom Computerspielen
34 erzählt hast, jetzt möchte ich aber trotzdem nachfragen, machst du das?
- 35 W3: Computerspielen eigentlich überhaupt nicht. Aber sonst gehe ich meistens, manchmal also nicht
36 jeden Tag oder ein oder zweimal in der Woche gehe ich halt auf You Tube und lade mir ein paar neue
37 Lieder runter auf mein Handy aber sonst tue ich eigentlich nie Computerspielen. Einen Nintendo habe
38 ich zuhause, aber das tue ich eigentlich in den letzten zwei Jahren auch nicht oft.
- 39 S: Ok.
- 40 W3: Und eine Wii habe ich daheim (lachen) da tue ich halt auch meistens Tanzen oder so. Da habe
41 ich dieses Just Dance 3, das habe ich vor kurzem bekommen. Und Wii fit Plus habe ich mir gekauft,
42 da kann man all seine Kalorien die man am Tag verbrennt hat zählen und ja da kann man auch so
43 Muskelübungen machen und Yoga kann man machen und ja voll viele Sachen halt.
- 44 S: Das hast du dir selber gekauft.
- 45 W3: Ja.
- 46 S: Und macht dir das viel Spaß, machst du das offer?
- 47 W3: Ja, das ist irgendwie nicht richtig Computerspielen, also irgendwie schon aber es ist auch Fitness.
- 48 S: Ok.
- 49 W3: Weil man sich immer bewegt.
- 50 S: Und mit wem machst du das dann immer?
- 51 W3: Eigentlich immer alleine. Weil ich auch nur einen Kontroller habe. Ich meine ich werde mir auch
52 mal einen zweiten Kontroller kaufen, damit man zu zweit tanzen kann. Oder wenn eine Freundin
53 kommt die auch eine Wii daheim hat, die nimmt dann halt noch einen mit und dann kann man zu dritt
54 oder zu vier tanzen, das ist voll cool.
- 55 S: Ja ich glaube ich muss das auch mal ausprobieren, jetzt haben mir davon schon so viele Leute
56 erzählt. Du und . wenn du jetzt so zurückdenkst, hat sich für dich irgendetwas geändert?
- 57 W3: Naja das Essen hat sich halt geändert (.) aber sonst, . dass ich halt mehr lerne als das letzte
58 Jahr. Das auf alle Fälle. Aber sonst (.) ist eigentlich alles so halbwegs gleich geblieben. Und mehr
59 Sport mache ich auch. . meistens fñhre ich zu meiner Freundin, das sind ungefähr erm (.) ja sieben
60 Kilometer, bis nach Haag. Und da fñhre ich halt mit meiner Freundin mit dem Rad herum. Dann essen
61 wir meistens ein Eis. Da gibt es nämlich am Marktplatz eine Konditorei, die haben ein
62 selbstgemachtes Eis. Und da essen wir meistens noch ein Eis. Dann schauen wir noch zu ihrer Oma,
63 dort bekommen wir dann etwas zum Trinken und dann schauen wir noch zu ihren Enten und Katzen
64 und dann fahren wir meistens wieder heim.
- 65 S: Ok. Und das machst du dann so am Wochenende oder geht sich das unter der Woche auch aus?
- 66 W3: Meistens am Wochenende aber sonst eigentlich am Mittwoch. Das ist mein freier Tag, weil am
67 Donnerstag habe ich nicht recht viel, da habe ich nur Werken und so und das geht sich eigentlich
68 ganz gut aus. Mathe habe ich auch nicht, Englisch und Deutsch, aber da machen wir auch nicht so
69 viel. Nur in Englisch aber da habe ich auch nicht so viel.
- 70 S: Aha. Voll gut. Du und (.) das habe ich dich damals eh auch gefragt, wenn du so an irgendetwas
71 denkst, was du jeden Tag machst, was ist da das, was du am aller liebsten machst. Wenn du so in
72 den Tagtraum fällst, dann triffst du ab und freust dich gedanklich auf dieses und jenes. Was ist das?
- 73 W3: Meistens eigentlich eh die Freunde. Und Daheim sein halt. Wenn man daheim ist. Sich etwas
74 ausrasten kann. Vom Schulstress und so. Auf das freue ich mich eigentlich schon sehr. Und wenn die
75 Schule wieder aus ist, meistens ist es sogar lustig, in Englisch oder so. Wenn wir wieder Witze
76 machen. Unsere Lehrerein ist schon 55 Jahre und schon 35 Jahre an der Schule und erzählt sie uns
77 immer lustige Geschichten.
- 78 S: Alles klar, dass heißt du freust dich auf die Freunde.
- 79 W3: Ja schon eigentlich.
- 80 S: Sind das alles Freunde, die du auch in der Schule siehst.
- 81 W3: Nein ich habe schon meine Kusine halt, mit der triff ich mich auch oft. Oder mit meiner Freundin
82 halt, die fährt mit mir im Bus. Sie ist schon 16 also mit der verstehe ich mich auch sehr gut. Weil die
83 kenne ich auch schon seit klein auf.
- 84 S: Ok. Wenn du dich mit drei Worten beschreiben würdest. Welche drei Worte wären das.
- 85 W3: (lachen) Schwierig. . Hilfsbereit, ich helfe eigentlich immer gerne und (.) ich bin eigentlich immer
86 zum Spaß aufgeregelt und ich lache auch viel (lachen). Also ja in der Schule lache ich extrem viel.
- 87 S: Du hast mir damals eigentlich schon richtig viele Sachen erzählt die du machst. Was würdest du
88 sagen liegt dir am allerbesten? So ganz allgemein. Muss nicht an den Sport denken.

89 W3: Hm... Was kann ich am besten. Geografie. Das taugt mir voll und das kapiere ich eigentlich auch
90 immer. Und unsere Lehrerin ist auch so lustig. Heute hätten wir eigentlich eh Geotest gehabt. Dann
91 hat sie ihn aber zuhause vergessen, jetzt machen wir ihn morgen. Eigentlich hätten wir ihn ja heute in
92 der 5. Stunde gehabt, aber wir haben ihn in die 3. Stunde verlegt weil in der 4. Stunde sind wir
93 schwimmen und da machen wir doch sehr viel. Wir sind nämlich gerade dabei, den
94 Allroundschwimmer zu machen. Den habe ich jetzt eh auch schon, also wir bekommen halt den
95 Ausweis noch.

96 S: Und musst du für den Geotest morgen heute noch lernen?

97 W3: Nein Geo geht eigentlich. Ich habe gestern schon sehr viel gelernt, darum bin ich auch vom
98 Maschine schreiben daheim geblieben.

99 S: Ist das Maschinenshreiben ein Freifach?

100 W3: Also es ist ein Freigegegenstand. Aber wenn du dich angemeldet hast, dann müsstest du eigentlich
101 auch gehen. Aber es ist kein Problem, wenn du einmal nicht gehst. Und man bekommt eine Note
102 darauf.

103 S: Und macht das Spaß.

104 W3: Ja es ist schon Klasse, wenn man das kann. Dann muss man das später einmal nicht machen.

105 S: Ja das glaube ich dir, ich bin auch sehr froh, dass ich das gelernt habe.

106 W3: Ja ich denke auch. Und wir haben das Programm am USB-Stick, daher kann ich auch alles
107 daheim üben.

108 S: Du und vorher als ich dich gefragt habe ob sich irgendetwas geändert hat, hast du gemeint, dass
109 sich die Ernährung geändert hat, und dass du mehr lernen musst. Von den Freunden her ist alles
110 gleich geblieben. Gibt es eine neue beste Freundin oder triffst du eine Freundin nichtmehr so oft?

111 W3: Nein es ist eigentlich gleich geblieben. Erm also was sich geändert hat ist, dass ich mich jetzt
112 eigentlich mehr verstehe mit den Freundinnen halt aber sonst ist eigentlich alles so gleich geblieben.

113 S: Warum glaubst du? Weil ihr euch länger kennt?

114 W3: Ja verstehen einfach, wegen dem kennen ja.

115 S: Und was hat sich bei der Ernährung geändert, was hast du da gemeint?

116 W3: Mh () erm... es ist eigentlich alles positiv (lachen) also wir essen daheim nichtmehr so viel wie
117 vorher. Also das ganze süße Zeug das haben wir jetzt eigentlich nichtmehr. Auch Chips oder so
118 haben wir eigentlich nicht mehr nur bei Geburtstagsparties oder so. Also an Feiertagen halt aber
119 sonst eigentlich nicht wirklich oft.

120 S: Und hast du das bewusst gesagt, dass du das nichtmehr willst?

121 W3: Nein das hat die Mama auch wollen. Also eigentlich alle von unserer Familie. Aber das einzige
122 was wir eigentlich immer daheim haben, das ist eine Tafel Schokolade weil das brauche ich meistens
123 als Nervensstärkung nach der Hausübung.

124 S: Ok.

125 W3: Aber die ein zwei Stücke Schokolade verbrenne ich dann meistens bei der Wii wieder.

126 S: Ok (lachen) Das bedeutet, du nimmst dann wirklich auch nur zwei Stücke und verschlingst nicht die
127 ganze Tafel.

128 W3: Nein (lachen).

129 S: Ja davon hast du mir ja damals auch erzählt, mir kommt vor du bist eine kleine Schokoladenmaus.
130 Ich finde ein Stück Schokoladen braucht man auch manchmal.

131 W3: Ja.

132 S: Kannst du dich noch erinnern, ich hatte damals solche Männchen.

133 W3: Aja.

134 S: Kannst du mir die bitte nochmal einkreisen? Ich habe hier einen Stift. Könntest du mir da bitte das
135 Mädchen einkreisen, wo du dich momentan siehst?

136 W3: Mh ich denke einmal () schwer zu sagen.

137 S: Oder wie fühlst du dich momentan.

138 W3: So in der Mitte von den beiden.

139 S: Ok, dann mach doch einfach in der Mitte ein Kreuz.

140 W3: (Kreuzt an).

141 S: Und wie fühlst du dich so momentan in deinem Körper?

142 W3: Eigentlich ganz gut. Also ich fühle mich in meiner Person eigentlich ganz wohl. Vielleicht, dass ich
143 noch so werde (zeigt auf eine Figur) Aber ja.

144 S: Bist du darum stark bemüht?

145 W3: Also ich schaue halt einfach. Nicht jetzt wirklich, dass ich Diät mache. Einfach nur bewusst etwas
146 Essen. Und ich schaue halt auch wie viel Kalorien die ganzen Sachen haben. Das habe ich vorher
147 noch nie getan. Und jetzt ja, einfach aufpassen, was man isst und nicht so viel essen und mehr Sport
148 machen einfach. Das ist mein

149 S: deine Devise.

150 W3: Ja (lachen).

151 S: Voll gut. Dass heißt du hast es auch schon vorweggenommen, wenn ich dich jetzt also fragen
152 würde, welches Mädchen du dir von der Figur her wünschst würdest, dann wäre das dieses hier.

153 W3: Ja.

154 S: Also wenn es dich interessiert, das letzte Mal hast du mir erzählt, dass du dich wie dieses Mädchen
155 fühlst, dass heißt du hast dich gebessert oder gebessert unter Anführungszeichen, denn wichtig ist ja,
156 dass du dich wohl fühlst. Ja und jetzt hast du auch gesagt, dass du versucht bewusster zu essen. Du
157 bist jetzt das 4. Mädchen mit dem ich spreche und du bist die einzige die das bis jetzt gesagt hat. Also
158 irgendwie musst du etwas ganz gut gemacht haben. Glaubst du hat es irgendetwas gegeben, was dir
159 dabei geholfen hat?

160 W3: Eigentlich schon das Camp.

161 S: Das Camp hat dir geholfen.

162 W3: Ja eigentlich schon. Und einfach auch die Zusammenarbeit daheim. Ja das jeder gesagt hat ok
163 das kochen wir heute. Und ich dann gesagt habe, nein, das kochen wir nicht wir kochen jetzt das
164 (lachen)

165 S: Ok.

166 W3: Und manchmal koche ich auch selber und dann auch bewusster. Ohne, dass die anderen wissen
167 was ich hinein gebe oder was ich weg lasse und meistens schmeckt es ihnen dann auch wie sonst.

168 S: Ok.

169 W3: Oder ich und die Mama wir kochen gemeinsam.

170 S: Das heißt das Camp hat dir Sachen gezeigt, die du vorher nicht wusstest.

- 171 W3: Ja einfach beachten solcher Sachen und ja.
- 172 S: Und das mit dem Kochen hast du so zu sagen im Teamwork mit deiner Mama geändert.
- 173 W3: Ja.
- 174 S: Und sonst fällt dir noch etwas ein? Oder wenn nicht dann nicht, irgendetwas wenn du kurz nachdenkst, dass du eine Hilfe bekommen hast oder dir eine Hilfe genommen hast. Oder du dich selber mit Sachen ausgetrickst hast. Hat es so etwas gegeben, dass du für dich selber Regeln aufgestellt hast?
- 175 W3: Was jetzt meistens ist, wenn es Erdbeeren gibt, dann esse ich meistens statt den süßen Sachen Erdbeeren oder Himbeeren und so etwas. Weil ich bin ein kompletter Beerenfan. Ich esse sehr gerne Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren, das sind meine Lieblingsfrüchte. Was wir da auch mal im Camp gekocht haben, das ist der eine Beerenmix mit der Topfcreme und ja, das.
- 176 S: Das heißt an dem Tag wo es Erdbeeren gibt, lässt du die Schokolade weg oder wie?
- 177 W3: Ja.
- 178 S: ... Alles klar, dass heißt, wenn du jetzt noch an dieses mittlere Männchen denkst, denkst du wäre dann etwas anders für dich?
- 179 W3: Mh .. weiß nicht. Vielleicht der Sport oder so etwas, dass ich mir da leichter tun würde. Ja aber sonst ist eigentlich wieder alles gleich.
- 180 S: Was fällt dir da beim Sport konkret schwer?
- 181 W3: Das Weitspringen.
- 182 S: Ok.
- 183 W3: Das kann ich überhaupt nicht, aber das liegt in der Familie, das kann nämlich meine Kusine auch überhaupt nicht. Aber ich bin besser als sie, obwohl sie in der 3. Hauptschule ist. Aber ich bin auch etwas größer als sie. So ja, ich bin eigentlich relativ groß für mein Alter.
- 184 S: Ja und die Haare lässt du gerade wieder wachsen.
- 185 W3: Ja weil jeder gesagt hat ich soll sie wieder Schulterlang wachsen lassen. Dann habe ich mir gedacht ja dann lass ich sie eben wachsen. Die Mama ist eh voll dagegen aber ja.
- 186 S: Das heißt du bist dann sozusagen mit deinem Fortschritt zufrieden oder hättest du dir mehr erwartet in einem Jahr.
- 187 W3: Nein eigentlich nicht.
- 188 S: Nicht? Das heißt die Frage, was so die Hauptgründe wären, dass du nicht jetzt schon dieses mittlere Männchen bist, wäre insofern überflüssig.
- 189 W3: Ja. Ich bin eigentlich zufrieden mit dem was ich geschafft habe und ja.
- 190 S: Gut. Wenn du jetzt weiter denkst. Es hört sich auch so an als würdest du, hast du auch vor weiterhin bewusster zu essen?
- 191 W3: Ja ..
- 192 S: Oder denkst du dir, wenn du dieses Ziel erreicht hast, dann.
- 193 W3: Nein ich möchte das eigentlich schon fortsetzen.
- 194 S: Könntest du etwa einem anderen Kind, welches sich schwerer getan hat, einen Tipp geben wie es zu schaffen ist. Weil motiviert waren ja alle Kinder.
- 195 W3: Ja schon eigentlich. Ich weiß nicht.
- 196 S: Warum glaubst du hat es bei dir geklappt? Dass du auch so selbstständig bist und zur Mama sagst: „Nein das kochen wir nicht!“ Woher glaubst du kommt das?
- 197 W3: Ja eigentlich alles aus dem Camp, was wir dort halt so gelernt haben und ja. Und was halt so bei der Gesundheit dann alles kaputt geht sag ich mal unter Anführungszeichen.
- 198 S: Woran denkst du da? Was würde kaputt gehen?
- 199 W3: Ja vielleicht dass man schneller Krankheiten oder so bekommt. Und dass man vielleicht auch bewusster, wenn man das nicht tut, dann bekomme ich das auch nicht und so etwas. Also an die Gesundheit auch denken.
- 200 S: Was denkst du über Sport und Bewegung?
- 201 W3: Voll cool, dass es das gibt. Erm ja ..
- 202 S: Was bedeutet dir das?
- 203 W3: Sehr viel eigentlich.
- 204 S: Woran musst du denken, wenn ich jetzt Sport und Bewegung sage?
- 205 W3: Ans Trampolinspringen.
- 206 S: Wie oft machst du das ca.
- 207 W3: Also wenn ich viel zu lernen habe, dann tue ich das wirklich jede Stunde bis einer halben Stunde mal wieder oder so etwas. Also ich tue das wirklich oft und vor dem Bett gehen springe ich dann auch meistens nochmal mit dem Pjama (lachen). Also ja es gibt eigentlich keine Grenzen.
- 208 S: Wie ein Flummi (lachen).
- 209 W3: Ja (lachen)
- 210 S: Springst du dann vor dem schlafen gehen nochmal am großen Trampolin oder am kleinen?
- 211 W3: Nein am großen.
- 212 S: Ok. Das heißt du machst das nach wie vor jeden Tag.
- 213 W3: Ja.
- 214 S: Und so andere Sachen?
- 215 W3: Sonst tue ich eigentlich gerne Waveboarden und so Oder Radfahren tue ich auch gerne. Aber nur mit Freundinnen weil alleine freut es mich meistens nicht.
- 216 S: Das Waveboarden auch nicht?
- 217 W3: Ah nein das Waveboarden tue ich schon alleine.
- 218 S: Mhm. Dass heißt Radfahren mit Freundinnen, dann auch in Kombination mit einem Ausflug und Waveboarden und Trampolinspringen ist alleine auch gut.
- 219 W3: Ja.
- 220 S: Ok. Wenn du jetzt so an deine Freizeit denkst, also auch das Wochenende? Wie verbringst du das meistens?
- 221 W3: Meistens mit lernen (lachen). Sonst am Freitag ist meistens immer (j) Freitag und Samstag tue ich meistens ja (k) Freitag, Samstag ist eigentlich Freundinnentag so zum Abschalten. Da schalten ich einfach mal komplett den Kopf von der Schule aus. Und Sonntag oder Samstag vormittag ist meistens lernen, Hausübung mache ich meistens auch am Samstag oder sonst auch am Sonntag.
- 222 S: Und wenn du jetzt so an Sommer und Winter denkst, wie schaut es dann mit dem Sport aus.

- 250 W3: Also im Sommer tue ich eigentlich relativ viel Sporteln und im Winter hm (,) ja also ich gehe oft
 251 Skifahren. Dann gehen wir auch von der Schule aus auch öfter Eislaufen, das tue ich auch so in
 252 meiner Freizeit. Oder ja . Oder so einfach raus gehen in den Schnee.
- 253 S: Wie kommst du zum Eislaufen? Kannst du das selber hinfahren oder muss dich da wer hinbringen?
- 254 W3: Ja, Naja, ich könnte schon mit dem Rad fahren, aber es ist voll weit. Also eine Eishalle ist in Ried
 255 draußen. Dort fahren wir halt schon meistens als Familie oder von der Schule aus hin oder mit
 256 Freundinnen. Aber so Eislaufen auf einem Badesee wie es in meinem Ort gibt, eh an der Grenze zu
 257 Haag, ja da könnte ich eigentlich auch mit dem Rad fahren, aber ich bin eigentlich schon lange
 258 nichtmehr dort gewesen.
- 259 S: Ok. Und , du hast gesagt, (,) dass du wieder gerne Fußballspielen würdest.
- 260 W3: Mm naja, ja. Also zwei Jahre habe ich mal das Training gehabt oder ein Jahr, ich weiß, es gar
 261 nicht mehr. Ja eigentlich einfach nur in der Freizeit. Also direkt so tue ich das eigentlich nicht.
- 262 S: Aha alles klar. Gibt es sonst noch irgendwas, was du dir zusätzlich noch wünschst würdest? Also
 263 die Wii hast du dir selber gekauft,
- 264 W3: Mehr Spiele vielleicht noch.
- 265 S: Ja und sonst bist du mit dem Waveboard, dem Tampolin gut ausgestattet.
- 266 W3: Ja ich fühle mich eigentlich, ein Baumhaus möchte ich noch.
- 267 S: Ok.
- 268 W3: Weil wir nämlich einen riesengroßen Wald haben also ein Stück vom Wald und ein Bach haben
 269 wir auch und ja, dort möchte ich mir gerne selber ein Baumhaus bauen. Mit meinem Stiefpapa und
 270 meiner kleinen Schwester (lachen).
- 271 S: Und habt ihr schon einen Plan?
- 272 W3: Nein noch nicht aber (,) das wird dann mal nächstes Jahr oder so sein. Heuer geht es noch ans
 273 lernen und ja nächstes Jahr weiß ich es dann.
- 274 S: Was hast du für die Ferien geplant?
- 275 W3: Mm also wir werden sicher mal ein paar Tage ins Burgenland fahren und vielleicht, dass wir nach
 276 Paris fliegen oder so etwas aber sonst, Urlaub eigentlich nichts. Sonst fahre ich vielleicht mal mit
 277 meiner Kusine zu meiner Oma rüber, dort dürfen wir auch immer für fünf Tage bleiben. Ja und so, mit
 278 Freundinnen ja. Das Blöde ist halt, weil meine Mama wieder in den Ferien arbeiten geht, sonst war sie
 279 halt jeden Tag daheim, drei Jahre lang. Und ja. Sie wird wahrscheinlich gerade mal zwei oder drei
 280 Tage frei bekommen und mein Stiefpapa hat drei Wochen frei, aber sonst, weiß ich eh noch nicht wie
 281 wir da tun mit meiner kleinen Schwester und so. Ich werde wohl die meisten Zeit bei Freundinnen
 282 sein.
- 283 S: Ok. Und Kochen kannst du ja jetzt auch selber (lachen) und die Beerenzeit kommt auch.
- 284 W3: Ja (lachen).
- 285 S: Ok. Alles klar (,) du hast gesagt, dass es schon eine Zeit gegeben hat, als du weniger Sport
 286 gemacht hast.
- 287 W3: Mhm.
- 288 S: Du hast gemeint, dass ab dem Zeitpunkt, wo du zu Ostern das Waveboard bekommen hast die
 289 Motivation gesiegen ist. Fällt dir da abgesehen vom Waveboard ein, was der Auslöser dafür war,
 290 dass du auf einmal gesagt hast du möchtest dich jetzt austoben.
- 291 W3: Das Trampolin war eigentlich der Auslöser . und (,) ja sonst eigentlich wie wir das Haus gekauft
 292 haben. Weil da haben wir dann auch selber alles im Garten gehabt und früher haben wir halt nur den
 293 gemeinsamen Garten im Wohnblock gehabt und ja es war eben auch nicht so angenehm. Da haben
- 294 wir halt auch nur den Balkon gehabt was unser Bereich war aber was so. Früher war es eigentlich
 295 nicht so wie ich klein war.
- 296 S: Genießt es jetzt.
- 297 W3: Ja.
- 298 S: Du und erzählst hast du mir auch, dass es ich aus dem Trampolin einmal heraus gehaut hat und dir
 299 einmal alles zusammengestaucht hast.
- 300 W3: Ja das war bei meiner Freundin, da habe ich zwei Tage nichtmehr gehen können. Aber ja es war
 301 eigentlich schon meine einzige Verletzung beim Trampolin. Verletzung kann man nicht sagen.
 302 Verstauchung.
- 303 S: Aber das hat dich nicht gehindert.
- 304 W3: Nein.
- 305 S: Oder hast du dir kurzfristig gedacht, dass du damit aufhörst.
- 306 W3: Nein also ich habe dann einmal zwei oder drei Monate Pause gemacht. Und war nur noch
 307 Waveboarden aber das ist auch am Anfang eigentlich nicht mehr gut gegangen. Ja aber jetzt geht
 308 wieder alles. Weil am Anfang habe ich Angst gehabt, dass ich mir wieder weh tue aber ja.
- 309 S: Arg, das heißt du bist in der 2. Klasse, musst noch mehr lernen, hast Geigenunterricht auch noch
 310 und machst jeden Tag Sport.
- 311 W3: Ja.
- 312 S: Das bekommst du alles auf die Reihe?
- 313 W3: Also jeden Tag Sport ist auch etwas übertrieben. Aber fast jeden Tag. Es gibt schon auch Tage,
 314 da tue ich wirklich einmal gar nichts aber am nächsten Tag dafür ist es wieder ganz anders.
- 315 S: Ok.
- 316 W3: Kommt darauf an ob ich dann viel zu lernen habe, Hausübung oder so. Oder wenn gar nichts,
 317 dann ja.
- 318 S: Ok. Wenn du dich noch an die Sätze erinnern kannst dich ich dir damals vorgelesen habe. Ich
 319 würde sie dir wieder vorlesen und du führst den Satz dann zu Ende.
- 320 W3: Ja ok.
- 321 S: Für mich bedeutet Sport und Bewegung
- 322 W3: Sehr viel.
- 323 S: Dir bedeutet es sehr viel
- 324 W3: Ja.
- 325 S: Was bedeutet es dir alles? Wenn du von dem „sehr viel“ ein paar Beispiele nennst.
- 326 W3: Dass es einfach Spaß macht und dass man ja (,) mal einfach entspannen kann und einfach
 327 nichts tun. Auf die Sache konzentrieren, die man gerade tut.
- 328 S: Mein Lieblingssport ist
- 329 W3: Trampolinspringen.
- 330 S: Sport macht mich
- 331 W3: .. Mm lustig (lachen) ja also ich bin dann meistens ganz fröhlich.

- 332 S: Sportunterricht in der Schule ist.
- 333 W3: ...Schwer aber eigentlich auch lustig. Es macht eigentlich immer einen Spaß. Je nach dem, was wir gerade tun. Wenn wir uns gerade dehnen oder so, dann ist es nicht so cool, aber wenn wir wieder Ballspiele machen oder in das Stadion gehen und wieder laufen oder so etwas. Ja.
- 334 S: Das macht dir Spaß?
- 336 W3: Ja, da machen wir immer einen Acht-Minutenlauf oder am Freitag gehen wir auch wieder in das Leichtathletikstadion da machen wir dann einen 12-Minutenlauf. Also in Acht Minuten habe ich einmal 1400 Meter geschafft und () ja 12 Minuten weiß ich noch nicht.
- 337 S: Wie geht es dir dabei?
- 340 W3: Eigentlich schon ganz gut.
- 341 S: Und die Leichtathletik macht dir auch Spaß, obwohl es schwierig ist?
- 342 W3: Ja schon.
- 343 S: Was macht ihr denn da alles, Weitsprung und was noch?
- 344 W3: Weitspringen, 60-Meterlauf, Acht-Minutenlauf oder dann eben 12-Minutenlauf, weil wir jetzt schon fast alle 12 Jahr alt sind. Erm dann tun wir immer Weitschießen also so mit Tennisbällen.
- 345 S: Schlagballwerfen.
- 347 W3: (lachen) ja Schlagballwerfen, ist mir gerade nicht eingefallen. Und mh was machen wir sonst. Weiß ich eigentlich nicht mehr.
- 348 S: Passt schon. Am meisten freue ich mich im Sportunterricht wenn
- 349 W3: Wenn wir Ballspiele, also eine Spielstunde machen. Völkerball, Zwei-Felder-Ball oder so etwas.
- 350 S: Und dieser Sport macht mir am meisten Spaß weil, dieser Lieblingssport, kann jetzt auch das Trampolin sein.
- 352 W3: Erm .. Weil man viele Sachen tun kann wie Salto oder so etwas, kann ich jetzt eigentlich auch schon ganz gut auch mit stehen. Erm und ja. Man kann sich einfach Austoben und tun was man will.
- 354 S: Ok. Und nach einer Sporteinheit fühlst du dich
- 355 W3: Irgendwie so losgelassen, also da lasse ich eigentlich alles liegen, da interessiert mich gar nichts. Einfach ja (lachen).
- 356 S: Ok. Du und wie schätzt du dich selber ein im Sport?
- 357 W3: Eigentlich ganz gut, also ich bekomme halt immer einen 2er aber ich weiß selber nicht warum.
- 358 Unsere Lehrerin benotet eigentlich auch sehr streng, wenn man einmal etwas nicht kann und eine gewisse Punktezah nicht erreicht, dann. Weil bei uns geht es in Leichtathletik nämlich darum Punktezahlen zu erreichen. Also wenn man beim Schlagballwerfen. Also mein weitester Wurf war einmal 21 Meter aber manche haben schon 35 gehabt, also das geht eigentlich gar nicht. Aber sie spielt auch Fußball und ist auch voll sportlich, meine Freundin. Aber ja das halt.
- 360 S: Ok. Uns generell, deine Freundinnen, deine Kusine und deine Familie, würdest du die als sportlich bezeichnen?
- 361 W3: Ja schon. Also meine Kusine eigentlich nicht. Sie ist nicht so sehr von Sport begeistert aber ja. In der Schule bemüht sie sich halt was geht und ihre Turnlehrerin versteht das halt. Bei uns geht es eigentlich nicht um das Können, sondern um die Lehrereinflänge. Das finde ich schon etwas unfair.
- 362 S: Ja, aber ich finde es super, dass du dir dadurch nicht den Spaß nehmen lässt.
- 363 W3: Nein das nicht.
- 373 S: Du und du bist jetzt 12 oder?
- 374 W3: Ja.
- 375 S: Wann wirst du 13?
- 376 W3: Nein das dauert noch, ich bin am 8. Mai 12 geworden.
- 377 S: Ah Gratulation im Nachhinein. Ok und wiegst du dich regelmäßig ab?
- 378 W3: Nein, weil unsere Waage gerade kaputt ist.
- 379 S: Ok. Das heißt du weißt gerade gar nicht wie viel du wiegst.
- 380 W3: Nein nicht wirklich.
- 381 S: Glaubst du hast du eher zugenommen?
- 382 W3: Ich glaube eher, dass ich gleich geblieben bin, aber, dass ich abgenommen habe und an Muskeln zugenommen. Also so ausgeglichen wieder. Aber ich glaube, dass ich gleichschwer bin wie sonst immer.
- 383 S: und deine Größe weißt du die?
- 384 W3: 1,63 Meter. Ja.
- 385 S: Letztes Jahr bist du 1,58 Meter groß gewesen, fünf Zentimeter wachsen kommt schon hin, in einem Jahr.
- 386 W3: Ja.
- 387 S: Ok. Alles klar, neja, ich glaube ich habe dich gelöchert wie ein Schweizer Käse. Hast du noch Fragen an mich?
- 388 W3: (lachen) Nein. Studierst du jetzt eigentlich noch?
- 389 S: Ja heute noch das letzte Interview und dann kann ich das alles aufschreiben und dann gebe ich die Arbeit ab und dann nach einer letzten Prüfung ist das Studium abgeschlossen.
- 390 W3: Aha. Cool. .

W7. Juni, 2012, Freistadt, Wohnzimmer des Vaters

- 1 S: Wenn du bereit bist, könntest du mir einfach mal zum Start erzählen wie dein Alltag in der Regel so abläuft.
- 2
- 3
- 4 W7: Ja also in der Früh halt aufstehen, so um 6:30-6:45 dann anziehen, waschen, frisieren, Zähne putzen, was man eben in der Früh so macht und dann frühstücken. Dann entweder mit dem Bus in die Schule fahren oder wenn ich beim Papa bin führt mich mein Papa runter. Dann habe ich meistens bis um 16:00 Schule oder bis um 13:30 dann komme ich von der Schule heim. Dann Mittagessen.
- 6 Hausübung machen, vielleicht noch bisschen fernsehen oder so oder raus gehen. Und ja am Abend dann halt so gegen 18:00 oder 19:00 Abendessen, noch etwas fernsehen und dann ins Bett gehen.
- 8
- 9 S: Ok. Wie lange musst du ungefähr Hausübung machen?
- 10
- 11 W7: Es ist unterschiedlich, weil z.B. am Montag haben wir nur Mathematik da ist dann nur Mathehausübung. Als wie z.B. heute, wo ich Englisch, Deutsch und Mathe habe, dann habe ich auch mehr Hausübung. Das ist halt immer unterschiedlich.
- 12
- 13
- 14 S: Frühstück hast du gesagt tust du schon.
- 15
- 16 W7: Ja.
- 17 S: Was gibt es da meistens?
- 18
- 19 W7: Ja wenn ich bei meiner Mama bin entweder Müsli oder Naturjoghurt mit Müsli und beim Papa Kuchen (.)
- 20 S: Und am Nachmittag ist es dann auch recht unterschiedlich, je nachdem wo du bist?
- 21
- 22 W7: Ja eigentlich schon.
- 23
- 24 S: Was treibst du dann immer so? Du hast gesagt ab und zu etwas fernsehen das letzte Mal hast du mir auch erzählt, dass du mit einer Freundin oft in die Stadt fährst. Machst du das auch noch?
- 25
- 26 W7: Ja schon eigentlich.
- 27 S: Wenn du jetzt an das letzte Jahr oder die letzten Jahre denkst, war da einmal etwas anders? Von den Freunden her oder von der Freizeit. Wenn du etwa an die Volksschule denkst wo weniger zu lernen war oder so?
- 28
- 29 W7: Naja, da habe ich eigentlich noch nicht so viele Freunde gehabt wie jetzt in der Hauptschule und natürlich steigt sich das auch mit die Hausübungen. Man hat länger Schule und auch mehr Hausübungen und ja auch zum lernen.
- 30
- 31 S: Aha. Ok. Und was treibst du am Wochenende so?
- 32
- 33 W7: Naja, es ist unterschiedlich, entweder ich bin bei meinem Papa, meiner Mama oder meiner Oma und wenn ich bei meiner Mama bin, dann fahren wir entweder irgendwo hin oder sind zuhause, spielen, rausgehen und sonst Ausflüge. Letztes Mal waren wir z. B. in Enns, bei einer Modellflugshow.
- 34
- 35 Wenn ich bei meinem Papa bin, ja z.B. phu .. schwierig. Ja es ist eigentlich schwierig wenn ich bei meinem Papa bin. Vielleicht herrinnen sitzen und etwas fernsehen oder zu meiner Freundin runter gehen. Oder zu meiner Oma rüber Karten spielen oder dem Papa helfen z. B. beim Holz oder so. Ja.
- 36
- 37 S: Und wenn du jetzt so an den Tag denkst, was ist dann das, worauf du dich am meisten freust? Tagsüber. Irgendwas was im Alltag immer vorkommt.
- 38
- 39 W7: Wenn die Schule aus ist.
- 40
- 41 S: Auf die Pausenglocke (lachen) ?
- 42
- 43 W7: Ja.
- 44 S: Wieso?
- 45
- 46 W7: Also Pause, Erleichterung, Ruhe.
- 47
- 48 W7: Ja.
- 49
- 50 S: Kannst du dich mit 3 Worten beschreiben?
- 51
- 52 W7: Das ist etwas schwierig.
- 53
- 54 S: Du kannst auch nur ein Wort sagen wenn dir keine drei einfallen. Manchmal hilft es auch zu sagen, wie dich deine Freunde beschreiben würden.
- 55
- 56 W7: Mm .. phu (.) keine Ahnung, wirklich.
- 57
- 58 S: Gib es irgendetwas, wovon du überzeugt bist, dass du es ganz gut kannst.
- 59
- 60 W7: Zeichnen eigentlich. Ja.
- 61
- 62 S: Mhm.
- 63
- 64 W7: So handwerkliche Sachen.
- 65
- 66 S: Da tust du zeichnen und?
- 67
- 68 W7: Und basteln und so.
- 69
- 70 S: Schön. Wenn du an die letzten Sommerferien denkst, hat sich seit dem für dich irgendetwas verändert?
- 71
- 72 W7: Na (.) die Ernährung. Also z. B. was ich vorher nicht so gegessen habe wie jetzt, war das Naturjoghurt oder Mozzarella oder so Gemüse und so. Und (.) ja .. und der Freundeskreis ist auch etwas größer geworden durch das Camp.
- 73
- 74 S: Wie meinst du das durch das Camp? Durch die Leute vom Camp?
- 75
- 76 W7: Ja. Z. B. mit der Susi schreibe ich oft oder auch in Facebook. Ich habe auch ihre Telefonnummer von der Lisa habe ich auch noch die Telefonnummer. Ja und von Paula und von denen her höre ich nichtmehr so viel.
- 77
- 78 S: Und sonst fühlst du dich wohl. So gesunderheitlich. Kannst du sagen, dass du dich jetzt besser fühlst.
- 79
- 80 W7: Ja.
- 81
- 82 S: Kannst du dich erinnern, ich habe dir damals solche Männchen gezeigt. Magst du mir da wieder ankreuzen welchem du nach deinem Gefühl her am ehesten ähnelst?
- 83
- 84 W7: (lachen) Aja, ich bin eher so in der Mitte. Ich weiß so schaue ich nicht aus.
- 85
- 86 S: Nein. Wie findest du sieht diese Mädchen aus?
- 87
- 88 W7: Magerstüchtig.
- 89
- 90 S: Ja. Das sehe ich auch so. Mach einfach ein Kreuz wo du dich siehst.
- 91
- 92 W7: So ungefähr.
- 93
- 94 S: Ok. Damals hast du auch ein Männchen angekreuzt welches du von der Figur her gerne wärst. Hast du es geschafft dich in diese Richtung zu bewegen?
- 95
- 96 W7: Nach dem Camp habe ich 10 Kilo abgenommen aber das war dann halt so, da waren wir dann mal, da ist es mir halt dann ganz schlecht gegangen, dann waren wir beim Arzt, der hat dann gesagt, ich soll dann nicht mehr, ich soll sterbenbleiben bei meinem Gewicht und nicht mehr weiter abnehmen und dann habe ich wieder bisschen zugenommen. Aber ich versuche jetzt wieder, dass ich etwas abnehme.
- 97
- 98 S: Was hast du da gemacht, dass du 10 Kilo abgenommen hast? Das ist ja richtig viel.

- 83 W7: Ja ich habe am Camp 7 Kilo in zwei Wochen abgenommen dann habe ich halt daheim noch
84 etwas weiter gemacht und wie dann im September dieses Wiedersehen war, da habe ich so ca. 10
85 Kilo abgenommen gehabt. Und nachher ist es mir dann so schlecht gegangen. Und dann hat eben
86 auch der Arzt gesagt, dass ich am Gewicht stehen bleiben soll.
87 S: in welcher Form ist es dir da schlecht gegangen?
88 W7: Ja also ich (h).
89 S: War dir da über? ist es dir vom gesundheitlichen her schlecht gegangen oder ist es dir einfach
90 persönlich nicht gut gegangen?
91 W7: Mir ist es persönlich schlecht gegangen. Und ja es ist einfach zu schnell gegangen.
92 S: Ok. Wenn du jetzt an dieses Mädchen hier denkst. Kannst du beschreiben wie du dich fühlst?
93 Wie es dir geht.
94 W7: Also gehen tut es mir gut (lachen). Also es fehlt eigentlich gar nichts.
95 S: Ich frage auch nur so, manche Fragen hören sich vielleicht seltsam an, du kannst immer
96 nachfragen. Ich frag, weil du damals auf die Selbe Frage geantwortet hast, dass du dich zu dick fühlst
97 und, dass du wenn du in den Spiegel blickst, dünner sein könntest. Hast du das Gefühl noch? Oder
98 bist du so wie du bist zufrieden?
99 W7: Naja, also ganz zufrieden bin ich nicht. Also ich möchte schon noch abnehmen. Ich bin zwar
100 gewachsen. Es sagen eh viele, ich hätte auf meinem Gewicht stehen bleiben sollen und wenn ich
101 Gewachsen bin wäre ich eh noch so, ja.
102 S: Aha. Naja, wichtig ist es ja auch wie es dir geht oder?
103 W7: Ja.
104 S: Und in der Schule und so, da hast du ja auch.
105 W7: nein da ist alles wieder gut.
106 S: Weil du auch gemeint hast, dass du viel gehänselt wurdest.
107 W7: Nein eigentlich nicht mehr.
108 S: Wenn du jetzt nochmal auf die Männchen schaut. Welches Männchen warst du gerne?
109 W7: Ja so hier.
110 S: Mhm. Ok. Hast du hast gesagt, nach dem Camp hast du nochmal 3 Kilo abgenommen. Wie hast du
111 das geschafft?
112 W7: Eigentlich nur mit der Ernährung (k) also Sport halt gemacht und mit der Ernährung.
113 S: Hast du beim Sport auch irgendetwas geändert?
114 W7: Nein. Also ja, halt in die Sommerferien fange ich dann wieder zum Tennis spielen an... ja und
115 jetzt bin ich zum Beispiel wieder bei einem Marathon mit gelaufen.
116 S: Mit wem machst du so etwas dann? Oder bist du dann ganz alleine?
117 W7: Naja eigentlich beim Tennis und so mit meiner kleinen Schwester. Und beim Laufen war meine
118 Nachbarin oder meine Tante halt dabei.
119 S: Wenn du jetzt an das zweite Männchen denkst, warum möchtest du dann gerne so aussehen wie
120 sie?
121 W7: Naja.
122 S: Gibt es da irgendeinen Grund wie etwas, wenn ich das jetzt noch schaffe, dann wäre das und das
123 und das?
124 W7: Naja es schaut halt einfach schöner aus finde ich.
125 S: Ok. Das Aussehen (.) und ansonsten fällt dir nichts ein.
126 W7: Nein.
127 S: Wenn du jetzt an die Zeit denkst, als dein Arzt zu dir gesagt hat du sollst auf dem Level stehen
128 bleiben. Und jetzt hast du vorher gemeint, du würdest jetzt versuchen wieder etwas abzunehmen.
129 W7: Ja.
130 S: Was meinst du sind die Sachen die dir schwer fallen? Was sind die Hindernisse und Hürden?
131 W7: Ich glaube fast, dass es das Süße ist. Das Naschen und so.
132 S: Ok. Und glaubst du könnte es da etwas geben was dir helfen würde, damit dir das weniger schwer
133 fallen würde?
134 W7: Ich weiß nicht (.) .. weiß ich nicht.
135 S: Du hast ja damals gesagt, dass es dir wichtig ist über die Ferien ab zu nehmen. Dann ist dir das ja
136 letztes Jahr voll gelungen oder?
137 W7: Ja eigentlich.
138 S: Voll gut. Und vom sportlichen her, hast du mir damals auch recht viele Sachen erzählt. Da bist du ja
139 eigentlich sehr aktiv oder?
140 W7: Ja also aktiv bin ich eigentlich eh. Also .
141 S: Was denkst du so über Sport und Bewegung.
142 W7: Ja ich meine es ist halt gesund und so und man bleibt auch fit und so. Naja. Es ist ein
143 Zeitvertreib.
144 S: Ein positiver?
145 W7: Ja (.)
146 S: Ja du weißt schon, du kannst über den Sport auch schimpfen, ich nehme das nicht persönlich.
147 W7: (lachen) Nein.
148 S: Und wie schätzt du dich selber beim Sport so ein?
149 W7: (Pause)
150 S: Also wenn du jetzt an so Situationen denkst. Das eine kann ich total gut, das ist mir meistens so gut
151 gelungen und bei einer anderen Sache hast du dir vielleicht schwer getan. Gibt es da irgendwo
152 unterschiede?
153 W7: Mm naja es war etwas in der Schule, z.B. da beim Weitspringen bin ich eigentlich recht gut. Aber
154 beim Turnen auf dem Reck, das fällt mir schwer. Ja mit die Hände so halten und abstützen, das ist
155 halt dann etwas schwierig.
156 S: Und wie geht es dir dann so, wenn du irgendeine Aufgabe bekommst. Ich denke gerade im
157 Schultechnik bekommt man so Aufgaben, die dann jeder machen muss. Wie erlebst du das dann,
158 wenn du es nicht schaffst oder wenn es dir schwerer fällt?
159 W7: Dann will ich es so oft probieren, bis dass ich es kann.

160	S: Aha. Wenn du jetzt so an deine Schulwoche denkst. Wie viel Sport machst du dann ca. die Woche.	201	S: Hat dir das Spaß gemacht.
161	Wenn man das jetzt so in Stunden zusammenrechnen könnte.	202	W7: Ja.
162	W7: Ja so ein zwei Stunden.	203	S: ... Und würdest du das jetzt auch noch machen?
163	S: Ein bis zwei Stunden abseits vom Schulsport.	204	W7: Ja wenn es das wieder geben würde. Weil es war halt voll lustig.
164	W7: Ja also so in der Woche, ganz grob.	205	S: Mhm () ok. Und von einem Hometrainer hast du auch erzählt.
165	S: Ok. Das ist dann das Tennisspielen.	206	W7: Ja. Das () also meine Schwester hat einen und meine Oma hat einen und ja ich habe ihn
166	W7: Ja das ist freitags.	207	nichtmehr ().
167	S: Das ist jeden Freitag? Oder hast du vorher gesagt, dass es in den Ferien ist.	208	S: Ok. Wenn du jetzt so den Unterschied von deiner Freizeitbeschäftigung zwischen Sommer und
168	W7: Nein es ist eigentlich zehn Mal bis zu den Ferien hin. Wenn die Ferien anfangen, ist es das	209	Winter unterschiedest, gibt es da große Unterschiede?
169	zehnte Mal. Am Freitag fang ich dann eh wieder an. Ich meine sind nichtmehr so viel aber ja. (lachen)	210	W7: Ja eigentlich schon. Also im Winter ist halt viel so Snowboarden und Skifahren oder Eislaufen
170	S: Und bis jetzt? Das heißt es fang jetzt diesen Freitag wieder an und davor hast du jetzt lange kein	211	gehen oder viel drinnen sein, Tee trinken und Zeichnen und vor dem Ofen sitzen. Und im Sommer ist
171	Tennis gespielt. Oder war das davor auch schon mal.	212	halt mehr Freibad in den Urlaub fahren oder Eis essen was man halt im Winter nicht so kann.
172	W7: Naja ich habe eh voriges Jahr noch Tennis gespielt dann waren die Sommerferien, dann ist eh	213	S: Ok. Und kommst du denn viel zum Eislaufen? Gibt es da in der Nähe etwas?
173	der Winter gekommen, dann habe ich paar Mal in der Halle gespielt dann war ich einmal unter der	214	W7: Nein weil in Lausberg geht man über die Böschung runter und dort ist schon der Eislaufplatz. So
174	Woche mit meiner Freundin Tennis spielen. Dann am Freitag geht halt meine kleine Schwester. Und	215	geht weit muss ich nicht gehen. Und im Sommer mit dem Freibad ist es auch nicht recht anders, da
175	wenn ich halt Zeit habe, dann gehe ich eben mit.	216	reche ich über die Böschung runter und dann einmal über die Straße und dort ist das Bad.
176	S: Ok. Und gibt es sonst noch etwas was du manchmal machst?	217	S: Ok. Alles klar. Das heißt du hast theoretisch schon die Möglichkeit, dass du das selber machst und
177	W7: (Pause)	218	brauchst nicht jemanden der dich dort hinbringt.
178	S: Du hast mir im Sommer noch ein paar Sachen erzählt, deswegen frage ich nur nach, ob du diese	219	W7: Ja.
179	Dinge aufgehört hast.	220	S: Gibt es da noch etwas, was du dir wünschen würdest? Eine weitere Möglichkeit Bewegung zu
180	W7: Naja Fußballspielen tue ich zwar auch nichtmehr so viel. Aber mit meinem kleinen Nachbarn,	221	machen. Die vielleicht in Freistadt einfach nicht angeboten wird. Keine Ahnung. Baseball
181	wenn er mal da ist bisschen und in der Schule halt Volleyball spielen, eh mit meiner Freundin halt.	222	oderBasketball, ich weißt es ja nicht. Gabe es da etwas, was dich interessieren würde?
182	S: Du hast irgendwas davon erzählt, dass auf der Gemeinde manchmal irgendwelche Sachen	223	W7: Nein eigentlich, wir haben eh voll viel Möglichkeiten hier in Freistadt. Also eigentlich ist es etwas
183	ausgeschrieben sind. Wo du dann am Nachmittag hingegangen bist. . Kann es sein, dass das Zumba	224	blöd, weil ich wohne ja in Lausberg und es ist halt voll blöd, weil man muss halt Pendeln und man
184	war?	225	muss halt von Lausberg nach Freistadt fahren und dann wieder heim oder es muss dich wer holen
185	W7: Ah ja!	226	weil kein Bus mehr fährt und ja es ist halt. Ja.
186	S: Ja, ist das regelmäßig, wurde das Angebot geändert.	227	S: Kannst du die Strecke auch mit dem Rad fahren?
187	W7: Erm, ich weiß jetzt nicht ob es das noch gibt, das weiß ich nicht. Aber ja ich glaube fast, dass es	228	W7: Ja eigentlich schon also im Winter habe ich das nicht können, weil es halt zu kalt war und aber
188	das garnichtmehr gibt das Zumba. Das gibt es dann glaube ich erst wieder im Sommer, eh in den	229	das Blöde ist halt bei mir, weil sie mir, ich habe das Rad bei der Schule am Parkplatz hin gestellt, hab
189	Sommerferien. Erm und das ist dann wahrscheinlich im Freibad oder so.	230	es angebunden und irgendwer hat meinen Code heraus bekommen hat es aufgesperrt und gestohlen,
190	S: Das heißt, dieses Sportangebot in der Turnhalle hast du gesagt ist das.	231	weiß auch nicht. Und nach zwei Wochen habe ich es gefunden, bei der Kirche angelehnt und es war
191	W7: Ja.	232	komplett hin. Ein Reifen hat gefehlt und auf dem anderen war ein Platter und die Bremsen waren
192	S: Ist das das ganze Jahr über oder war das nur in den Ferien?	233	durchgeschnitten. Ich glaube wenn ich es hätte reparieren lassen, hätte es mehr gekostet, als wenn
193	W7: Das war damals das ganze Jahr über. Das war einfach durchgehend das ganze Jahr. Und dann	234	ich ein neues gekauft hätte. Und jetzt fahre ich halt () mit dem von meiner Mutter.
194	ist es einmal so gewesen, dass in den Sommerferien einmal zugesperrt war und es ist zwei oder drei	235	S: Hm, das ist gemein. () Du hast gesagt, dass du ein bis zwei Stunden oder keine Stunde die Woche
195	Wochen nicht gegangen, in der Zeit war es dann im Freibad drüben und das war eben das ganze Jahr	236	Bewegung oder Sport machst. Würdest du gerne mehr machen oder gibt es da irgendeinen Grund
196	jeden, ich glaube Mittwoch oder Dienstag.	237	warum es dich manchmal nicht so freut oder warum du dann einfach keine Lust hast oder warum du
197	S: Ok. Und das hast du dann auch besucht oder nicht?	238	sagst, du möchtest lieber Zeichnen.
198	W7: Ja, weil die Frau die den Zumbaunterricht gemacht hat, das war meine ehemalige	239	W7: Es ist dann halt so, ich nehme mir z. B. am Vortag vor, dass ich gleich in der Früh, () ich weiß
199	Volkschullehrerin und sie hat sich halt voll gefreut, wenn ich gekommen bin. Und ja, da habe ich halt	240	nicht laufen gehen oder so und dann freut es mich nicht und dann mag ich nicht oder es ist zu kalt und
200	öfters hingeschaut.	241	dann mag ich nicht.
		242	S: Meinst du jetzt das Wochenende oder würdest du unter der Woche ebenfalls in der Früh laufen
		243	gehen?
		244	W7: Na schon am Wochenende. Also würde ich in Freistadt wohnen, dann sicher aber so muss ich
		245	schon um 7:00 zum Bus.

- 246 S: Es hat mich eh etwas gewundert.
- 247 W7: Ja ich meine schon das Wochenende.
- 248 S: Ok. Und nimmst du dir das dann immer alleine vor.
- 249 W7: Ja eigentlich schon.
- 250 S: Und von deinen Freundinnen oder so, die kannst du dann nicht überreden? Oder probierst du das manchmal.
- 252 W7: Ja manchmal schon und ja manchmal gehen sie auch mit. Zum Beispiel am Montag fahren wir von den Schülerlotsen aus in ein Linzer Schwimmbad. Und meine Schwester hat gesagt sie fährt mit, weil sie kennt den Lehrer und sie sagt sie war vom Schülerlotsendienst nie dort uns sie möchte auch mitfahren. Ich meine sie zahlt es sich selber und wir bekommen ja eine Tageskarte und wir müssen ja schon um 15:00 heimfahren und wenn meine Schwester jetzt kann und nicht arbeiten muss, und sie mitfährt, dann könnte ich noch länger dort bleiben. Also da versuche ich, vielleicht kann ich sie auch noch überreden, dass eine Freundin von mir auch noch dort bleiben kann und wir sie dann mit heim nehmen, weil die möchte halt auch gerne länger bleiben.
- 259 S: Ok.
- 261 W7: Und ja ich glaube wenn ich wen überrede z. B. wenn ich zur Nina meiner Freundin sage, gehen wir in die Stadt oder so, dann () schaut sie mich halt so an, mich freut es eigentlich nicht aber ist ja egal, gehen wir halt. Also das ist eigentlich kein Problem.
- 264 S: Und wenn du jetzt so an das Camp zurückdenkst, was fällt dir dann als erstes ein, oder woran musst du dann denken?
- 266 W7: An die Spiele die wir gemacht haben und an das Essen eigentlich. Das Blöde ist natürlich dass, ich nicht mehr weiß wo ich meine Kochbücher habe. Entweder ich habe sie dort irgendwo oder ich weiß nicht. Gleich nach dem Camp bin ich nach Wien gefahren und da hatte ich die ganzen Kochbücher mitgehabt. Und ich habe sie auch zu meiner Oma mitgenommen und überall halt hin und, und dass ich sie vielleicht verlegt habe oder so. Das ist halt auch blöd und ja, ich kann mich halt dann nicht so gut erinnern. Das Essen hat voll gut geschmeckt.
- 272 S: Du aber glaubst du nicht, dass du es vielleicht von einer der anderen Mädels kopieren kannst oder so?
- 273 W7: Könnte ich mal fragen, ich könnte auch die Susi fragen, ob sie mir ihres auf Facebook schicken kann.
- 274 S: Genau ob sie dir ein paar Lieblingsrezept schicken kann.
- 277 W7: Ich habe zum Beispiel die Betreuerin, also die Susi hat sie am Bahnhof getroffen und sie hat gesagt, sie wird das Camp nicht mehr weitermachen, und jetzt waren wir halt alle voll traurig und dann haben wir sie gefragt, warum und sie hat gesagt () sie mag nicht mehr oder sie kann nicht mehr, sie will halt etwas anderes machen. Und jetzt ist es eben so gekommen ... Also wir hatten, ich Susi und noch ein paar hatten vor, dass wir dieses Jahr noch einmal mitfahren einfach nur so. Uns geht es nicht ums abnehmen, einfach nur, weil wir so viel Spaß hatten und dann haben wir erfahren, dass sie nicht mehr dort ist und dann haben wir gesagt wir wollen auch nicht mehr hin, weil mit ihr war es ein totaler Spaß. ()
- 285 S: Hm aber wer weiß vielleicht ist es mit einer neuen Betreuung auch lustig, aber ich verstehe schon, was du meinst.
- 287 W7: Aber es ist halt, naja jetzt ginge es eh nicht mehr, weil ich mit meiner Tante gleich zu Beginn der Ferien nach Ibiza fliege und dann bin ich sowieso nicht zu hause.
- 289 S: Naja das klingt ja auch nicht schlecht oder?
- 290 W7: Eh (lachen).
- 291 S: Alles klar, dass heißt wenn wir jetzt nochmal zurück gehen zu dem was du im Vorjahr gemeint hast, dass du eben das Schwimmbad besuchst, Tennishalle und Tennisplatz, von einem Fußballverein hast du gesprochen, da hast du gesagt, dass machst du noch mehr so oft.
- 292 W7: Nein das mach ich nicht mehr so oft.
- 295 S: Alles klar. Das heißt das große Problem ist, dass du es dir schon vornimmst, du bist dir dem bewusst, dass du das gerne machen würdest und dann am nächsten Tag freut es dich nicht.
- 296 W7: Genau.
- 298 S: Und könnte es da irgendetwas gehen, wo du sagst, das könnte dich motivieren?
- 299 W7: Ich weiß nicht so ganz genau.
- 300 S: Hast du mit Susi manchmal etwas gemacht? Wohnt sie auch in Freistadt?
- 301 W7: Nein sie wohnt in Linz, also in einem Internat, sie geht in die Kindergartenfachschule. Ja nur telefonisch und sms'n oder so.
- 302 S: Ah verstehe.
- 304 W7: Aber es wird wahrscheinlich eh so sein, weil die Susi ist jetzt im zweiten Jahr und ich habe nächstes Jahr das letzte Schuljahr, aber wenn ich in eine Schule weiter gehe, dann erspare ich mir das Poly und ich wollte halt auch in diese Kindergartenfachschule und da könnte ich, halt fünf Jahre und sie ist halt in der 3. Klasse, dann hätten wir noch zwei Jahre gemeinsam. Aber das weiß ich noch nicht, ich weiß auch noch nicht, ob ich nicht gleich in eine Leine einsteige oder eben noch in eine Schule weiter gehe.
- 308 S: Ist auch nicht so einfach diese Entscheidung.
- 310 W7: (lachen) Nein.
- 311 S: Du aber wenn du so an deine Sportlaufbahn zurückdenkst, Fußball und so Sachen hast du gemacht. Hat es da so etwas wie einen Tiefschlag für dich gegeben. Eine Verletzung oder, dass dich einmal jemand ausgelacht hat. Einen Misserfolg sozusagen.
- 315 W7: Ja. Also das war, da habe ich mir die Zehe gebrochen, ich war beim Fußball und hatte keine Schuhe an und hau halt so drauf und habe mir eben die Zehe gebrochen und habe mir aber damals nichts gedacht und dann haben wir einmal mit so einem ganz weichen Ball gespielt und ich haue drauf und habe mir schon wieder die Zehe gebrochen. Also ausgelacht hat mich keiner aber es war halt ... ja.
- 318 S: Aber glaubst du, dass das ein Grund dafür war, dass du mit dem Fußballspielen aufgehört hast.
- 320 W7: Ja weil ich halt, ich habe halt. Irgendwie hat es mich dann auch nicht mehr so interessiert und dann habe ich sowieso ein paar Wochen nicht mehr spielen können und ja.
- 322 S: Und umgekehrt, dass du einmal so das Gefühl hattest irgendetwas hat gut funktioniert und macht dir jetzt vielmehr Spaß oder? Ein kleines Erfolgserlebnis.
- 323 W7: Na das war eigentlich Tennis.
- 325 S: Das macht dir auch nach wie vor Spaß oder?
- 326 W7: Ja.
- 328 S: Hm ... ich hab noch diese Sätze, die ich dir auch damals vorgelesen habe. Die du dann fertig gesprochen hast. Kannst du dich erinnern?
- 329 W7: Nein.
- 330 S: Also ich lese sie dir einfach vor und du bildest den Satz zu Ende.
- 331 W7: Ja.

- 333 S: Für mich bedeutet Sport und Bewegung
 W7: Erm ., Spaß, Zeitvertrieb (.) Ja.
- 334 S: Mein Lieblingssport ist
 W7: Tennis, Volleyball, Faustball.
- 337 S: Sport macht mich
- 338 W7: Eigentlich (Pause) wie soll ich da sagen, ja halt munter z. B. (.) oder wenn ich schon etwas müde
 339 bin, dass ich dann rennen will oder so. Es peppt mich halt etwas auf.
- 340 S: Sportunterricht in der Schule ist für dich
 341 W7: Eigentlich lustig. Ja.
- 342 S: Am meisten freue ich mich im Sportunterricht wenn
 343 W7: Wir Volleyballspielen, oder raus gehen oder so.
- 344 S: Habt ihr da einen Sportplatz oder so?
 345 W7: Ja.
- 346 S: Ok. Und dieser Sport macht mir am meisten Spaß weil.
 347 W7: .. Weil es einfach lustig ist, Zeitvertrieb und so, ja man hat auch Spaß.
- 348 S: Ok. Und nach einer Sporeinheit fühlst du dich
 349 W7: .. Eian gefüllt oder so.
- 350 S: Ok. Das Gegenteil von müde oder wie?
 351 W7: Ja (lachen).
- 352 S: Du bist jetzt in der 3. Hauptschule oder.
 353 W7: Ja.
- 354 S: Und geht es dir halbwegs gut in der Schule oder ist es schwierig?
 355 W7: Schon schwierig.
- 356 S: Jetzt hast du nichtmehr lange. Vier Wochen noch.
 357 W7: Nicht einmal ganz weil wir eine Woche auf Sportwoche fahren und ja es sind auch noch
 358 Ferientage, also so lange ist es nicht mehr.
- 359 S: Hast du noch mühsame Prüfungen oder hast du schon alles hinter dir.
 360 W7: Zwei Schularbeiten noch.
- 361 S: Das heißt du wirst jetzt 13.
 362 W7: 14.
- 363 S: Ja stimmt, du warst ja letztes Jahr 12. Und weißt du wie groß du gerade bist?
 364 W7: & 1,62 Meter (lachen)
- 365 S: Wie aus der Pistole geschossen, hast du dich gerade abgemessen?
 366 W7: Nein Gestern.
- 367 S: Ok. Und hast du dich abgewogen auch.
 368 W7: Nein. (.)
- 369 S: Machst du das regelmäßig?
 370 W7: Nein.
- 371 S: Willst du es gar nicht wissen? Oder weil du dich eh wohl fühlst?
 372 (Vater unterbricht: Najja wohlfühlen tust du dich nicht!)
- 373 W7: (lachen) Nein eher nicht so.
 374 S: Nicht wohlfühlen oder nicht abwiegen.
- 375 W7: Nicht abwiegen, weil ich Angst habe vom Ergebnis (lachen) das ich zu viel zugenommen habe .
 376 S: Das heißt du weißt auch gar nicht wie viel du gerade wiegst?
 377 W7: Schätzungsweise (Pause) keine Ahnung
- 378 S: Ok. Hm Das heißt diese Jahr gibt es kein Camp.
 379 W7: Nein. (lachen)
- 380 S: Ich mag da nicht zu sehr, nicht dass es ausorcherisch rüber kommt. Aber hast du immer in einem
 381 Haus gewohnt oder hast du auch einmal in einer Wohnung gewohnt?
 382 W7: Ja also ich wohne jetzt auch in einer Wohnung. Hier in einem Haus und bei meiner Mama in einer
 383 Wohnung. Also wie meine Mama und mein Papa sich scheiden haben lassen haben, meine Mama
 384 und mein Papa also das Haus gehört eh noch immer meinem Papa und dann sind wir nach Freistadt
 385 runter gezogen auch in eine Wohnung und dann später nach Lausberg dort sind wir auch in eine
 386 Wohnung.
- 387 S: Ok. Und habt ihr da einen Hof oder Garten oder so?
 388 W7: Ja einen Garten. Wir sind ganz herunter, können gleich hinaus gehen auf die Terrasse, direkt
 389 raus zum Spielplatz.
- 390 S: Du hast also schon die Möglichkeit, dass du raus gehen kannst.
 391 W7: Ja.
- 392 S: Najja, dann sollten wir schauen, dass du dein Kochbuch wieder bekommst.
 393 W7: Vielleicht findet man es ja wieder. (lachen)
- 394 S: Ja ich würde eines von den Mädels anrufen.
 395 W7: Ja frage ich mal.
- 396 S: Verbringst du viel Zeit vor Facebook?
 397 W7: Eigentlich nichtmehr so viel. Am Anfang, als ich mich angemeldet habe, da war ich halt jeden Tag
 398 voll viel drinnen und jetzt vielleicht ein oder zweimal in der Woche.
- 399 S: Aha, also wenn du sozusagen sitzen daheim Zeit verbringst, dann ist das eher der Fernseher.
 400 W7: Fernseher oder Zeichenen, Handy oder.
- 401 S: Alles klar. Ich hoff das Gespräch war ok. Ich sage auf jeden Fall Danke.

1 M1: Mai 2012, 14. Bezirk, Terrasse der WG

2 S: Gut, du kannst dich an das letzte Gespräch erinnern? Wir machen es wie damals, wenn du eine Frage nicht beantworten möchtest, sagst du es mir einfach. Das Gespräch wird wieder aufgezeichnet.

3 Alle Antworten von dir sind richtig, du kannst nichts falsch machen. Bist du bereit?

4 M1: Ja

5 S: Fein, dann erzähl mir doch bitte mal von deinem Alltag.

6 M1: (spielt mit der Markise)

7 S: . . . Vom Aufstehen bis zum Schlafen gehen.

8 M1: Also wenn ich aufstehe in der Früh dann ziehe ich mich an, gehe hier hoch zum Frühstück, dann fröstle ich, ziehe mich danach fertig an, so mit Schuhe und Jacke und um 7:15 gehe ich zur Schule und fahre damit in die Schule. Dort habe ich einen Schultag, ganz normal. In der Schule esse ich Mittag. Dann habe ich Hort, außer freitags. Und um vier Uhr gehe ich dann nach Hause. Esse Abend, habe dann Freizeit und dann gehe ich schlafen und das ganze beginnt wieder von vorne und wieder und wieder.

9 S: Und wie schaut dein Alltag am Wochenende aus?

10 M1: Das ist ganz verschieden.

11 S: Und wie ist das am Freitag, wenn du da kein Hort hast.

12 M1: Da ist das Selbe Prozedere bis darauf, dass ich nicht in der Schule Mittagesse, sondern gleich nach dem Unterricht nach Hause gehe. Und dann gehe ich entweder direkt nach Hause zu meinen Eltern oder ich komme hier her und fahre von hier aus selbst.

13 S: Und was treibst du dann so am Wochenende?

14 M1: Alles Mögliche.

15 S: Hast du ein Beispiel?

16 M1: Alles Mögliche.

17 S: Und gibt es für dich einen Unterschied im Alltag zwischen Sommer und Winter?

18 M1: Erm ja im Sommer trage ich anderes Gewand.

19 S: (lachen) Ok.

20 M1: Mein eher nicht so, Naja vielleicht, dass ich mir im Sommer manchmal ein Eis holen gehe, in meinem Lieblingseisalon.

21 S: Wo ist der?

22 M1: Der ist im 19. Bezirk.

23 S: Aha. Und wie ist das Mittagessen in der Schule.

24 M1: Das ist ganz gut.

25 S: Sind da alle gemeinsam?

26 M1: Ja, alle zweiten Klassen sind dann gemeinsam beim Mittagessen.

27 S: Und was machst du im Hort?

28 M1: Im Hort mache ich Hausübungen und dann spiel (kommt es?) ich (er wackelt nach vor und zurück)

29 S: Was hast du gesagt?

30 M1: Spiel ich, spiel ich (-) (wackelt noch immer vor und zurück).

31 S: Ok. Und wenn du jetzt so an deine Woche denkst. Was ist da so das, was du am liebsten machst?

32 M1: Heim kommen. Am liebsten tue ich am Abend Gallileo schauen.

33 S: Oh nein, dann verpasst du es gerade, ist es sehr schlimm für dich?

34 M1: Ja, ich verpasse nämlich die Themenwoche. Hausabreißeln extrem. Was man alles machen kann im Haus, damit das Haus kaputt geht. Wie z.B. Steine in den aufgedrehten TV schleudern, Bombe im Klo, die berühmten Bohrendosen auf der Herdplatte.

35 S: Da sag ich ja nochmal extra Danke dafür, dass du dir Zeit für das Gespräch nimmst.

36 M1: Mhm

37 S: Bist du dann nach dem Hort immer zuhause oder verbringst du auch Zeit außerhalb der WG?

38 M1: Naja außer Donnerstag, da habe ich Pfadfinder.

39 S: Aha.

40 M1: Da bin ich von sechs bis acht bei den Pfadfindern. Jetzt bin ich nämlich offiziell Pfadfinder.

41 S: Ok. Seit wann bist du denn bei den Pfadfindern?

42 M1: Seit über zwei Monaten, aber jetzt ist es offiziell, denn jetzt bin ich angemeldet.

43 S: Ok, und wo ist dann deine Gruppe?

44 M1: In Breitensee, Gruppe 45.

45 S: Und macht es dir Spaß?

46 M1: Ja.

47 S: Wie bist du den auf die Idee gekommen?

48 M1: Ich gar nicht das hat mein Betreuer aufgetrieben.

49 S: Bist du froh darüber?

50 M1: Ja.

51 S: Was gefällt dir besonders gut am Pfadfindertag?

52 M1: (Spielt mit der Markise).

53 S: Macht dir das bei den Pfadfindern Spaß? Was macht ihr da so?

54 M1: Ja sehr Spaß. Es sind immer zwei Stunden, wir machen ganz verschiedene Sachen, immer ganz tolle Sachen. Wir machen immer so eine Stunde Tümen und die zweite Stunde Teamaktivität. So wie letztes Mai, da haben wir „Dominoday“ gemacht, nur eben nicht mit Dominosteinen, sondern mit allem was wir gefunden haben.

55 S: Aha, ok.

56 M1: Wir hatten die schwierigste, nämlich den Start und die wenigsten Mittel. Wir hatten eine Rutsche und einen Ball und Kiebertaschen und ein paar Bälle und Kluppen. Die Kluppen habe ich aufgelegt zu einer Schiene. Mit dem einen Ball habe ich die anderen anstoßen lassen und ja. Der Ball der angestoßen ist hat die Kiebertaschen umgestoßen. Es hat nicht gut funktioniert, noch dazu weil der Ball aus der Bahn gerutscht ist. Das heißt zu Deutsch schiefse.

57 S: Aha, aber Hauptsache es hat Spaß gemacht.

58 M1: Ja. Kennst du eigentlich aus dem Internet Kaju-Deutsch. (er beschreibt ein YouTube Video welches er sich immer wieder ansieht)

59 S: Aha. Und wann gehst du dann immer Schlafen? Und wann tut ihr Abendessen?

60 M1: Also ich esse immer wenn ich von der Schule komme. Also so um 20:00. Die anderen Kinder essen um 18:00. Aber ich eben nach dem ich von der Schule komme. Ich komme immer um 17:00.

61 S: Kannst du dich mit drei Worten beschreiben?

62 M1: (denkt nach) Intelligent. (Pause) intelligent, unbeliebt (Pause) intelligent und faul.

63 S: Ok. Was ist so das, wovon du sagst, dass du es richtig gut kannst? So etwas wo du meinst: ja, da bin ich richtig gut, gibt es da etwas?

64 M1: Nein eigentlich nicht.

65 S: Aber wenn du sagst du bist intelligent?

66 M1: Naja ich weiß sehr viel, aber ich setze es eben falsch ein. (.) Angeberhaft.

- 89 S: Wer sagt das?
- 90 M1: Das merke ich, jedes Mal wenn ich in der Schule bin. Ich bin nämlich nicht unbedingt sehr beliebt in der Schule.
- 91
- 92 S: Ok. Und wie ist das bei den Pfadfindern?
- 93 M1: Da bin ich schon beliebt, bei den Pfadfindern bin ich sehr gerne. Das heißt zu Deutsch scheißt.
- 94 S: Ok. Und wenn du jetzt
- 95 M1: Ficken (spielt mit dem Mikro)
- 96 S: Wenn du an das letzte Gespräch denkst, hat sich seit damals irgendetwas verändert.
- 97 M1: (Spricht mit verstellter Stimme in das Mikro). Ja sehr viel. Ich ernähre mich gesünder, fühle mich besser und bekomme leichter Freunde, nicht viele aber ein paar.
- 98 S: Najja, das ist gut, dass du leichter Freunde bekommst oder?
- 99 M1: Das stimmt. (Spielt mit dem Mikro, singt hinein)
- 100 S: Du hast jetzt aufgezählt, dass du dich besser fühlst und mehr Freunde hast. Was hast du da geändert? Oder wie kommst du darauf, dass es so ist?
- 101 M1: Weiß ich nicht, weiß nicht. Ich weiß nur, dass es so ist. Ich weiß nicht wie es ist, aber es ist so.
- 102
- 103 S: Ok. Und das mit der Ernährung, ist du jetzt gesündere Sachen?
- 104 M1: Ja gesündere Sachen. (Spielt wieder mit dem Mikro).
- 105 S: Ok. Du hast auch gesagt, die fühlst dich auch besser?
- 106 M1: Ja bisschen. Mir ist schwindelig.
- 107 S: Trink vielleicht etwas Wasser.
- 108 M1: Ich hole mir eines, möchtest du auch etwas? Kaffee oder , Tee
- 109 S: Nein Danke.
- 110 M1: Bis gleich. (Verschwindet und kommt kurz darauf wieder)
- 111 S: Kannst du sagen, wie anders du dich fühlst?
- 112 M1: Einfach besser. Ich kann es nicht sagen, ich fühle mich einfach besser.
- 113 S: Weißt du was daran schuld ist, dass du dich besser fühlst?
- 114 M1: Nein, ich fühle mich einfach allgemein besser. Könntest du mir bitte hinter dir so einen Halm abzupfen?
- 115 S: Ja sehr gerne, bitteschön. Kannst du dich erinnern, dass ich dir damals so Männchen mitgebracht habe?
- 116 M1: Ja.
- 117 S: Könntest du mir bitte jenes Männchen einkreisen von welchem du denkst, dass es dir am ähnlichsten ist?
- 118 M1: Kann ich auch einen Strich machen.
- 119 S: Hast du seit damals gerne Sport gemacht?
- 120 M1: (Spielt mit der Markise) Ficken, ficken.
- 121 S: Du wenn du jetzt im Wunderland wärst und dir einen Körper herbeiwünschen könntest, welchen von denen am Blatt hättest du gerne?
- 122 M1: Hm diesen hier, aber darf ich den Stift noch?
- 123 S: Ja klar.
- 124 M1: (Malit Bauchmuskeln ein) Bizzipts.
- 125 S: Hast du die letzte Zeit irgendetwas unternommen, dass du dich in diese Richtung bewegst?
- 126
- 127
- 128
- 129
- 130
- 131 M1: Ich habe von meiner Großmutter ein Fahrrad bekommen. Und ich habe mich auch in die Richtung bewegt, dass es mir passt, jetzt passt mir das Fahrrad. Ich möchte das Fahrrad gerne hierher verfrachten, damit ich von hieraus öfter damit fahren kann.
- 132
- 133 S: Wo würdest du dann hinfahren?
- 134 M1: Die Donau entlang oder so etwas.
- 135 S: Ok und hast du sonst noch etwas im Kopf?
- 136 M1: (Spielt mit der Markise)
- 137 S: Die Pfadfinder z.B.?
- 138 M1: (Spielt weiter mit der Markise)
- 139 S: Bist du mit dem Fahrrad auch schon gefahren?
- 140 M1: Ja vier Mal um den Block. Also eigentlich um zwei Blocks. Weil wir haben eine Sackgasse und meine Oma wohnt in der Sackgasse, daher raus aus der Sackgasse, dann rechts, dann wieder rechts und so geht es dann wieder zurück in die Sackgasse. Die Sackgasse.
- 141 S: Und wie oft hast du das schon gemacht?
- 142 M1: Dreimal hintereinander. Dann wieder heim zur Oma sie sitzt auf einer Sitzbank. Ich habe gefragt ob ich nochmal darf und nochmal. Aber nach viermal war ich aus der Puste. Es gibt nämlich ein ziemlich steiles Stück auf der Strecke.
- 143 S: Ok. Und seit wann hast du das Fahrrad.
- 144 M1: Seit zwei Jahren.
- 145 S: Und wann bist du das letzte Mal gefahren.
- 146 M1: Vor zwei Wochen, davor war es zu groß für mich.
- 147 M1: Und ich mache auch sonst gerne viel Sport. Eislaufen, Radfahren, Bogenschießen, das gefällt dir WG. bzw. der MA11 nicht so. Was ich auch gerne mache, ich aber unter der Woche nicht darf und auch sonst nicht so ganz erlaubt ist, es ist so eine Grauzone, das ist eine Sportart die ziemlich weit am Rande der Grauzone zu Nein ist.
- 148 S: Ok.
- 149 M1: Da gehe ich manchmal mit meinem Papa in den Prater und dort übe ich schießen. Es gibt dort einen Stand, mit enorm guten Gewehren mit Zielfernrohr. Es weicht zwar etwas ab, genau genommen um drei Ringe, aber da muss ich einfach etwas anders zielen.
- 150 S: Aha, und was macht dir daran so viel Spaß?
- 151 M1: Ich konzentriere mich sehr gut dabei. Und was ich auch noch sehr gerne spiele, das ist Völkerball, aber dann wirklich nur Völkerball. Merkball mag ich nicht. Oder Abschießen in zwei Gruppen. Abschießen in zwei Gruppen funktioniert wie Völkerball, nur dass es keinen Freigeist gibt.
- 152 S: Und wie geht es dir bei dem Spiel?
- 153 M1: Naja im Ausweichen bin ich gut, aber das schießen kann ich nicht. Ich weiche sehr gut aus aber schießen kann ich nicht. Ich weiche sehr gut aus, aber beim Schießen bin ich sch & schön
- 154 S: Und wie geht es dir beim Bogenschießen?
- 155 M1: Auch Sehr gut. Da kann ich mich gut konzentrieren.
- 156 S: Und wann gehst du schwimmen?
- 157 M1: Schwimmen gehe ich alle zwei Wochen mit der Schule und sonst wenn es schön ist, gehe ich auch oft mit meinen vom anderen Jahr Schwimmen. Von der WG aus gehe ich eher selten, weil wenn ich um 16:00 heimkomme und die Bäder um 19:00 zumachen, dann ist es zu spät. Und hin benötige ich ca. 55 Minuten, dann komme ich hin, kann mich einmal ausziehen und anziehen und dann gehen.
- 158 S: Mhm. Du hast gesagt, dass du gerne Sport machst, hast du immer schon gerne Sport gemacht?
- 159 M1: Manche Sportarten schon, andere Sportarten wie etwa Laufsport ich eher nicht so meines.
- 160 S: Wenn du nochmal an diese Männchen denkst, wie wichtig ist es dir, dass du deinen Körper veränderst?
- 161
- 162
- 163
- 164
- 165
- 166
- 167
- 168
- 169
- 170
- 171
- 172
- 173
- 174
- 175
- 176
- 177

- 178 M1: Eigentlich schon sehr wichtig.
 179 S: Auf einer Skala von eine bis zehn?]
 180 M1: Neun.
 181 S: Wieso ist es dir wichtig?
 182 M1: Weiß ich nicht, weil ich fühle mich so einfach nicht wohl.
 183 S: Weißt du, verglichen zum letzten Sommer, ob du mehr oder weniger wiegst
 184 M1: Nein aber ich glaube eher mehr.
 185 S: Aber vorher hast du gesagt, du fühlst dich einfach wohler.
 186 M1: Ja so wie letzten Sommer, war es mir noch wichtiger ich glaube zehn von zehn Punkten und jetzt
 187 sind es nur noch neun. Geistig fühle ich mich wohler körperlich einfach nicht so.
 188 S: Hast du jetzt eigentlich irgendetwas in deinem Kopf, was du ändern möchtest? Du hast gesagt du
 189 bist sehr intelligent, machst du dir auch über gewisse Dinge Gedanken?
 190 M1: Nein eher nicht.
 191 S: Ok. Was denkst du dir glaubst könnte wichtig sein, dass du abnehmen kannst?
 192 M1: Weiß ich nicht.
 193 S: Kennst du irgendwelche Gründe dafür, dass dein Gewicht so ist wie es ist?
 194 M1: Nein eigentlich nicht.
 195 S: Warst du irgendwann mal anders.
 196 M1: Als ich noch jünger war, war ich eher so. Ohne dem Waschbrettbauch.
 197 S: Ok, und wie alt warst du da?
 198 M1: Da war ich ca. acht oder neun ca. neun oder zehn Jahre alt.
 199 S: Was war damals für dich anders?
 200 M1: Weiß ich nicht? Damals ging es mir irgendwie schlechter. Da war ich noch zu Hause und jetzt bin
 201 ich hier in der WG.
 202 S: Fühlst du dich hier wohler als damals?
 203 M1: Ja, ich mag aber nicht darüber reden.
 204 S: Was denkst du wäre für dich jetzt anders, wenn du wieder die Figur hattest wie damals mit zehn?
 205 M1: Ich könnte schneller laufen, hätte nicht so Rückenprobleme, würde wahrscheinlich von meinen
 206 Freunden und Kollegen nicht so viel gehänselt werden.
 207 S: Würdest du sagen, dass du viele Freunde hast?
 208 M1: Naja, mittel.
 209 S: Und auch deine Freunde hänseln dich oder gibt es Leute die dich nicht hänseln?
 210 M1: Meine wirklichen Freunde hänseln mich nicht.
 211 S: Wo sind deine wirklichen Freunde?
 212 M1: Ich habe wirkliche Freunde in der Schule und bei den Pfadfindern.
 213 S: Aha. Die Pfadfinderfreunde siehst du jeden Donnerstag oder?
 214 M1: Ja jeden Donnerstag, außer an Feiertagen.
 215 S: Denkst du wirst du sie auch mal an anderen Tage treffen, oder hast du das schon gemacht?
 216 M1: Nein bis jetzt noch nicht, ich habe auch noch nicht ihre Nummern.
 217 S: Und deine Schulfreunde? Triffst du die manchmal.
 218 M1: Ja. Am öftesten treffe ich den Martin, meinen besten Schulfreund. Also er ist mein bester Freund,
 219 ich weiß nicht ob ich auch sein bester Freund bin.
- 220 S: Und wo triffst du ihn.
 221 M1: Bei ganz verschiedenen Sachen.
 222 S: Was macht ihr dann immer so?
 223 M1: Mit meiner Großmutter habe ich ihm am Sportfest getroffen, mit meiner Mutter am Steiermarkfest
 224 und mein Vater kennt ihn noch nicht.
 225 S: Aha, dann habt ihr den Martin mitgenommen oder wie?
 226 M1: Ja. Also beim Steiermarkfest waren seine Großeltern auch dabei.
 227 S: Du hast mir damals erzählt, dass du eine Inspiration bräuchtest, damit du mehr Sport machen
 228 kannst. Etwas, was dich zum Durchhalten inspiriert. Hast du diese Inspiration gefunden?
 229 M1: Ja habe ich.
 230 S: Möchtest du mir erzählen, was das ist?
 231 M1: Mag ich nicht sagen.
 232 S: Ok.
 233 M1: Das ist, mag ich nicht sagen. Ist es schlimm.
 234 S: Nein, es ist nicht schlimm. Wenn du an das Camp zurück denkst. Woran denkst du dann?
 235 M1: An das Gästehaus.
 236 S: Ok.
 237 M1: An das Gästehaus am Siegmansberg, hinten vom Rasen.
 238 S: Wenn du dich an das Programm erinnerst, wie war das für dich.
 239 M1: Die Bergwanderung fällt mir auch ein. Die Bürgeralpe und die Burg ober Kapfenberg.
 240 S: Könntest du für dich etwas mitnehmen?
 241 M1: (Spielt mit der Markise) (Pause).
 242 S: Wenn du an das Camp zurückdenkst, hast du für dich irgendetwas an deinem Alltag ändern
 243 können.
 244 M1: Ja.
 245 S: Was war das?
 246 M1: Weiß ich nicht. Zuerst mal das Essen, ich versuche mehr Sport zu machen. Ich bin zum Beispiel
 247 heute anstatt mit der Straßenbahn zu Fuß zur U-Bahnstation gegangen.
 248 S: Cool.
 249 M1: Also nicht unbedingt schnell aber ich bin gegangen.
 250 S: Was denkst du über Sport und Bewegung.
 251 M1: Kommt darauf an was. Kommt auf die Sportart an.
 252 S: Du hast gesagt Bogenschießen macht dir Spaß, Schießen macht dir Spaß, Völkerball auch. Ist dir
 253 Sport wichtig? Ist es dir wichtig, dass du das machen kannst? Oder könntest du auch darauf
 254 verzichten?
 255 M1: Ist dir auf gefallen, dass es nach Maggi riecht?
 256 S: Das sind vielleicht die Kräuter die jetzt nass werden. Ist dir der Sport wichtig?
 257 M1: Schießen ist mir nicht so wichtig wie Radfahren und Schwimmen. Weil ich auch sehr gerne
 258 radfahren tue, halt nicht schnell aber gemütlich.
 259 S: Ok. Und wie schätzt du dich da selber ein? Also für das Völkerballspielen hast du mir eh schon
 260 geantwortet, dass du gut ausweichen kannst jedoch nicht so toll schießen kannst.
 261 M1: Also beim Radfahren, fahre ich halt nie so schnell. Oder wenn ich schnell fahre, fahre ich nicht
 262 lange, wenn ich lange fahre, dann fahre ich nicht schnell.

263 S: Mhm. Wenn du nachdenkst, wie viel Stunden machst du wöchentlich Sport? Meinst du wir können
264 das gemeinsam ausrechnen?

265 M1: Mhm. Also eine Stunde die Woche gehe ich reiten, naja nicht reiten sondern heilpädagogisches
266 Voltgieren. Das sind wöchentlich 20 Minuten, die restliche Zeit brauche ich zum hinfahren.
267 Turnunterricht habe ich auch eine Stunde.

268 S: Eine Stunde? Habt ihr da nicht mehr?

269 M1: Nein die andere Stunde verpasse ich wegen dem Reiten. Also eigentlich nur eine halbe Stunde
270 Turnen, weil die andere halbe Stunde habe ich Fitolenunterricht. Das bedeutet, ich verpasse Turnen
271 eigentlich fast ganz.

272 S: Sprichst du jetzt vom Hortturnen oder von dem Turnen welches im Stundenplan ist?

273 M1: Stundenplanturnen. Und im Hort gehen wir auch öfter raus, da spiele ich dann so etwas wie
274 Räuber und Gendarm, das ist auch Laufen, Laufen, Purzelbäume oder Welle, solche Sachen machen
275 wir dann.

276 S: Kannst du selbstständig bestimmen, wann du raus möchtest? Oder geht ihr mit den Betreuern
277 raus?

278 M1: Wir gehen mit den Betreuern raus. Wir können schon sagen, dass wir raus möchten aber wenn
279 die Betreuer nein sagen dann nicht. Das letzte Wort haben immer die Betreuer. Darf ich bitte noch
280 einen Grashalm haben?

281 S: Ja hier. Wie oft kommt es ca. vor, dass ihr raus geht?

282 M1: Das kommt ganz auf das Wetter an.

283 S: Wenn jetzt die ganze Woche schönes Wetter ist, wie oft geht ihr dann raus?

284 M1: Täglich. Jedes Mal bei schönem Wetter gehen wir raus.

285 S: Wie viel Stunden sind das dann ca.

286 M1: Das kommt ganz darauf an ob wir Hausübung haben oder Nachmittagsunterricht haben.

287 S: Wie lange hast du offiziell Schule? Abgesehen vom Hort?

288 M1: In den Hort gehe ich um 12:40, dann gehe ich Mittagessen. Außer montags und dienstags, da
289 habe ich bis 15:15 Schule und am Dienstag habe ich um 16:00 Uhr aus. Mittwoch habe ich um 12:40
290 aus. (Ist abgelenkt und fängt an zu singen).

291 S: Ok, und an den Wochenenden und Feiertagen, wie viel Sport machst du da?

292 M1: Unterschiedlich, da gehe ich schon oft auch schwimmen, Radfahren gehe ich auch öfters, wenn
293 ich ein Rad zur Verfügung habe. Für das City Bike habe ich leider keine Karte und es ist auch etwas
294 blöd, weil da man nur eine Vorderradbremse hat.

295 S: Wieso weißt du das?

296 M1: Ich bin schon drauf gegessen und habe es genau inspiziert, im Ständer halt.

297 S: Und vom Eislaufen und Schifahren hast du mir auch erzählt, wie oft machst du das?

298 M1: Eislaufen gehe ich im Winter eigentlich sehr oft. Alle drei Wochen mit meinem Vater. Und
299 Skifahren gehe ich zwei Wochen im Jahr. Eine Woche mit der Schule und eine Woche mit der WG.

300 S: Würdest du sagen, dass dein Papa sportlich.

301 M1: Ja sehr, der Papa ist schon sportlich.

302 S: Und deine Mutter?

303 M1: Die ist gar nicht sportlich.

304 S: Und die Oma?

305 M1: Die ist alt.

306 S: Ok. Gibt es irgendwelche Sportarten, die du gerne machen könntest, wenn du die Möglichkeit dazu
307 hättest?

308 M1: Brobeln, man wird in einem Riesenbrot gebacken und fliegt dann über Frösche. Oder solche
309 Flughörnchenanzüge, ich habe gehört das ist sehr anstrengend. Das würde ich auch sehr gerne
310 ausprobieren.

311 S: Und wenn du jetzt an Vereine, Schule, Parks, Familie etc. denkst, gäbe es da etwas was du dir
312 wünschsten würdest?

313 M1: Nein da fällt mir a hock nichts ein.

314 S: Ok, würdest du gerne mehr Bewegung machen?

315 M1: Ja, aber können wir eine Pause machen, ich muss auf die Toilette.

316 S: Ok.

317 Unterbrechung während M1 auf der Toilette ist.

318 S: Ich habe dich vorhin gefragt, ob du irgendwelche Wünsche hättest deine Zeit und Freizeit zu
319 verbringen.

320 M1: Ja zum Beispiel einen Hometrainer, oder ein Laufband, oder ein Standfahrrad.

321 S: So etwas hättest du gerne?

322 M1: (zeigt auf seinen Bauch)

323 S: Denkst du, dass du damit abnehmen könntest?

324 M1: Mhm. Ein Standfahrrad oder ein Lauftrainer oder wie das heißt.

325 S: Was wäre an dem so praktisch oder toll?

326 M1: Na da könnte ich gleichzeitig daheim Fernsehen und Sport machen, oder Musik hören und Sport
327 machen. Ich meine wenn ich mir das Ding vor die Klatsz stelle, dann kann ich gleichzeitig strampeln
328 und fernsehen.

329 S: Tust du viel Fernsehen?

330 M1: Ja schon ziemlich viel.

331 S: Das bedeutet, du bräuchtest auch irgendwie eine Möglichkeit, dass du daheim Sport machen
332 könntest, oder hier in der Nähe?

333 M1: Ja, den Wienkanal z.B.

334 S: Könntest du nach der Schule dort Fahrradfahren?

335 M1: Theoretisch ja. Praktisch nein, weil ich mein Fahrrad nicht hier habe. Und alle Räder von hier sind
336 zu groß für mich.

337 S: Hast du schon einmal mit jemanden gesprochen, dass du dein Fahrrad hierher bringen möchtest?

338 M1: Ja mit meinem Betreuer.

339 S: Und ist dir das sehr wichtig.

340 M1: Ja ist mir schon wichtig.

341 S: Hast du einen Plan, wann du das hierherbringen möchtest?

342 M1: Ich möchte es möglichst bald hier haben.

343 S: Wenn du dich an deine Kindheit erinnerst, gab es eine Zeit als du mehr Sport gemacht hast?

344 M1: Ja wie ich jünger war, bin ich lieber raus gegangen, wirklich sehr viel lieber raus gegangen. Bin
345 auch sehr gerne gelaufen und so. Da war ich noch nicht so ein Schwabeimonster.

346 S: Warum gehst du jetzt nichtmehr raus?

347 M1: Weil ich ein Nilpferd bin.

348 S: Meinst du das?

349 M1: Ja.

350 S: Deshalb möchtest du nicht rausgehen? Kannst du das erklären?

351 M1: Nein.

- 352 S: Kannst du dich daran erinnern, wie es gekommen ist, dass du zugenommen hast?
353 M1: Ja (spielt mit der Markise)
354 S: Denkst du kannst es rückgängig machen?
355 M1: Was?
356 S: Das zu so zu sagen wieder die Selben Sachen machst und magst wie früher und du dann auch
357 wieder abnehmen würdest.
358 M1: Nein
359 S: Was sind die Hindernisse?
360 M1: Dass ich erst einmal die Schwabelei loswerden muss.
361 S: Ok.
362 M1: Und das ist gar nicht so leicht. Weil einerseits schickt mich die WG auf ein Abnehmcamp damit
363 ich dort lerne wir man sich richtig ernährt und dann gibt es hier immer noch das Selbe Essen wie
364 vorher. Jetzt ganz ehrlich gesagt, ich soll auf eine 900 Euro Camp etwas über das Abnehmen lernen
365 und dann kann ich nicht abnehmen, weil es an der WG-Kost scheitert.
366 S: Vorher hast du gesagt, dass du gesünder isst.
367 M1: Hier esse ich nicht gesünder aber daheim.
368 S: Und in der Schule, wie ist es da?
369 M1: Da haben wir nur die Fertigmisus.
370 S: Hast du eine Jause mit?
371 M1: Vollkornbrot mit Wurst.
372 S: Findest du die Wurst gesund?
373 M1: Ja. So wie bei den Abnehmcamp. Eine Scheibe Brot und eine Scheibe Schinken oder ein Blatt
374 Käse.
375 S: Kannst du mitbestimmen was du zur Jause haben möchtest?
376 M1: Ja. Manchmal wird es mir gemacht, dann muss ich es nehme.
377 S: Womit hängt das zusammen.
378 M1: Mit den Betreuern.
379 S: Wenn du zurückdenkst. Hattest du da Erfolge oder Misserfolge?
380 M1: (Spielt mit der Markise).
381 S: Wenn du an den Sport denkst, den du früher gemacht hast. Fallen die da Misserfolge oder Erfolge
382 ein.
383 M1: Nein kleine Pannen aber richtige Misserfolge nicht. (Ist abgelenkt und redet von einer Toga).
384 S: Darf ich noch sieben Sätze vorlesen und du sprichst sie zu Ende?
385 M1: Ja.
386 S: Also, Für mich bedeutet Sport und Bewegung
387 M1: Anstrengung.
388 S: Mein Lieblingssport ist
389 M1: Hochdruckgewehrschütze.
390 S: Sport macht mich
391 M1: Dünn, müde, entkräftet.
392 S: Sportunterricht in der Schule ist
393 M1: Manchmal langweilig und manchmal interessant.
394 S: Wann ist es langweilig?
- 395 M1: Wenn solche Übungen kommen wie etwa Bauchmuskeln, Sit Ups oder so Gymnastikübungen.
396 Wenn ich Babysachen machen möchte, dann kann ich das daheim auch.
397 S: Am Meisten Freue ich mich im Sportunterricht wenn.
398 M1: Wenn wir ein Wunschspiel spielen.
399 S: Welches Spiel wünschst du dir dann?
400 M1: Obstsalat. (Erklärt das Spiel).
401 S: Das macht dir am meisten Spaß weil?
402 M1: Das Spiel so toll ist. Oder Komm zu mir, das Spiel mag ich auch. (Erklärt das Spiel).
403 S: Nach einer Sporteinheit fühlst du dich?
404 M1: Luftlos.
405 S: Ich mag dir damit nicht am Nerv gehen, ich würde es nur gerne wissen. Du hast gesagt es ist dir
406 sehr wichtig, dass du abnimmst. Hast du irgendwelche Gedanken im Kopf, wie du das schaffen
407 könntest?
408 M1: Doch ja, entweder Fitnessstudio, oder wenn ich dann das Rad hier habe wirklich jeden Tag wenn
409 ich Zeit habe mindestens einmal mit dem Fahrrad mindestens nach Hütteldorf fahren und wieder
410 zurück.
411 S: Ok. Gibt es sonst noch etwas, wo du denkst du müsstest es ändern?
412 M1: Gerne würde ich meine Ernährung ändern. Z.B. dem Spruch „An apple a day keeps the doctor
413 away!“ nach gehen.
414 S: Was ist für dich schwieriger daran, dass du das schaffst?
415 M1: Manchmal gibt es hier keine Äpfel oder auch in der Schule. Meinen Tagesapfel hatte ich ja noch
416 gar nicht. Warte mal ich hole mir einen Apfel.
417 S: Du hast vorher davon erzählt, dass du dein Taschengeld lieber für PC-Spiele ausgibst als für Obst.
418 Wie ist es bei dir mit dem Naschen? Kaufst du das selber?
419 M1: Ja das kaufe ich selber oder lass es von den Eltern kaufen.
420 S: Würdest du sagen, dass du viel naschst?
421 M1: Auf einer Skala von eins bis zehn würde ich sagen sieben.
422 S: Denkst du, dass du da auch etwas ändern könntest? Oder glaubst du, dass das wichtig wäre?
423 M1: Naja ich weiß nicht.
424 S: Na gut. Wie geht es dir denn jetzt eigentlich in der WG? Letztes Mal hast du gesagt du fühlst dich
425 nicht so wohl.
426 M1: Ja es geht mir besser. Wir sind jetzt auch umgezogen.
427 S: Und hier gefällt es dir besser? Was ist hier anders?
428 M1: Ich habe ein größeres Zimmer, überhaupt ist alles schöner. Es ist auch eine bessere Umgebung,
429 weil ehrlich gesagt der 15. Bezirk ist schon ein ziemlich gutes Slam sehr ghettonmäßig.
430 S: Weißt du wie die Straße geheißen hat?
431 M1: Nein.
432 S: Das heißt du fühlst dich hier wohler?
433 M1: Ja. Wir haben auch einen hübschen Garten draußen, den hast du ja schon gesehen?
434 S: Bist du manchmal dort?
435 M1: Nein.
436 S: Die anderen?
437 M1: Ja bei schönem Wetter gehen wir schon raus aber momentan wird Rasen verlegt, darum dürfen
438 wir nicht in den Garten.

- 439 S: Aha. Vorhin hast du gesagt gegen das Hänseln wäre es wichtig abzunehmen. Meinst du es gäbe
440 sonst noch etwas wofür es wichtig wäre?
- 441 M1: Ja für die Freundin. So von wegen Freundin und so. Du verstehst?
- 442 S: Ich verstehe.
- 443 M1: So mit dem Waschbrettbauch, weißt du.
- 444 S: Aha. Meinst du dann bekommst du die hübschen Freundinnen ab?
- 445 M1: Ja.
- 446 S: Fallt dir sonst noch etwas ein?
- 447 M1: Nein eher nicht, ich denke ich fühle mich dann besser. Es geht ziemlich auf die Gefühle wenn
448 man dick ist. Wie geht es eigentlich den anderen?
- 449 S: Ich habe noch nicht mit allen gesprochen.
- 450 M1: Mhm.
- 451 S: Warst du eigentlich einmal in einem Sportverein?
- 452 M1: In der 1. Klasse Volksschule habe ich mal mit Judo angefangen. Der Lehrer war aber sehr
453 bescheuert. Er hat uns immer die Übungen gezeigt, dann musste man sich wehren und dann ging es
454 mit Gegner.
- 455 S: Wie lange hast du das gemacht?
- 456 M1: Ich habe dann auch immer die guten Gegner bekommen. Der Trainer hat immer eingeleitet.
457 Meistens haben die Schlechten gegen die guten Gegner spielen müssen. Ich habe immer gegen die
458 guten Gegner spielen müssen. Die Guten sind dann immer besser geworden und die Schlechten
459 immer schlechter.
- 460 S: Warst du sonst auch noch in einem Verein.
- 461 M1: Nein.
- 462 S: In welchem Bezirk hast du früher gewohnt?
- 463 M1: Im 15. Bezirk, sagte ich doch schon.
- 464 S: Und woher kennst du das Eisgeschäft im 19. Bezirk?
- 465 M1: Weil dort meine Oma wohnt.
- 466 S: Wohnen deine Oma und eine Mutter zusammen?
- 467 M1: Nein, Gott bewahre wenn die auch noch gemeinsam wohnen würden.
- 468 S: Bist du lieber bei deiner Oma oder bei deiner Mama?
- 469 M1: Es gibt drei. Papa, Oma und Mama. Ich stelle jetzt mal die Skala auf Papa, Oma und Mama.
470 Papa ist der Beste, der schimpft zwar schon auch aber er ist nett und schimpft nur manchmal. Und hat
471 mir auch schnell wieder alles verziehen. Bei der Oma ist es immer so, sie schimpft gar nicht sie nervt
472 aber immer, weil sie so viel fragt. Wie war das, was ist dann und so weiter.
- 473 S: Verstehe, das ist nervig. Und bist du oft bei deinem Papa?
- 474 M1: Den sehe ich alle drei Wochen von Freitag zu Mittag bis Dienstag am Abend.
- 475 S: Ok, dann kannst du sogar noch Montag, Dienstag bei ihm sein.
- 476 M1: Ja.
- 477 S: Dann wechselt ihr euch also immer ab. Wie lange wechselt ihr euch da schon ab?
- 478 M1: Als ich in die WG gekommen bin wurde das ausgemacht. Früher war ich immer bei Mama, Papa,
479 Mama, Oma, Mama, Papa, Mama, Oma. Und das hat mir zum (Räusper) Arsch geschrien. Nämlich
480 die Mama hat mich zwei Wochenenden und dann auch noch die ganze Woche. Und an den
481 Wochenenden hat sie nichts mit mir gemacht. Sie hat bis am Nachmittag gepennt. Dann ist sie um
482 16:00 mürrisch aufgestanden hat ihren Morgenkaffee getrunken dann hat sie mich um 20:00 zum
483 Schlafen geschickt.
- 484 S: Ah. Und was hast du in der Zwischenzeit gemacht, wenn deine Mutter geschlafen hat?
- 485 M1: Gelesen, Ferngesehen. Wir haben auch in einer Einzimmerwohnung gewohnt. Dann habe ich
486 den Fernseher so gedreht, dass ich von meinem Stockbett hinsehen konnte. Bis die Mama dann
487 irgendwie im Halbschlaf gemerkt hat, dass der Fernseher an ist und dann geschrien hat ich soll ihn
488 ausschalten.
- 489 S: Ok.
- 490 M1: Dann habe ich ihn abgedreht und wenn die Mama wieder eingeschlafen ist habe ich ihn
491 aufgedreht. Habe Mickey Mouse Comics gelesen und konnte auch keine Spielzeuge benutzen, weil
492 die zu laut waren.
- 493 S: Ok. Und wenn du bei deinem Papa bist? Wird dort mehr gespielt?
- 494 M1: Er ist ein Morgenmensch, er steht früh auf. Für gewöhnlich stehe ich schon um 6:00 auf, das bin
495 ich auch von der Schule gewohnt. Ich gehe mal schnell das Licht einschalten.
- 496 S: Dann geht es dir hier aber gut oder?
- 497 M1: Ja ziemlich. Können wir bitte rein gehen, mir ist kalt. Ich bin hier der älteste und schon seit vier
498 Jahren in der WG.
- 499 S: Ok. Das Interview wäre dann zu Ende. Hast du noch Fragen an mich?
- 500 M1: Nein.
- 501 S: Dann bedanke ich mich für das nette Gespräch und die Zeit die du dir genommen hast.
- 502 M1: Bitte.

M2, Mai, 2012, Gloggnitz, Zimmer des Kindes

- 1 S: Kannst du dich an das letzte Gespräch noch erinnern?
- 2 M2: Mittel.
- 3 S: Möchtest du mir einfach von einem Alltag erzählen. Einfach so was du machst.
- 4 M2: Ich stehe mal auf, muss in die Schule dann komme ich zurück und muss Musik spielen gehen, manchmal.
- 5 S: Mhm.
- 6 M2: Ungefähr eine Stunde Musikspielen, dann gehe ich heim tue Abendessen, gehe etwas raus, trampolinhupfen und dann gehe ich schlafen.
- 7 S: Ok. (.) Und wann stehst du auf, und wie kommst du in die Schule?
- 8 M2: In die Schule komme ich wenn meine Mama gerade arbeiten muss um 7:00, dann fahre ich mit dem Zug hinunter oder sonst führt sie mich.
- 9 S: Ok.
- 10 M2: Aufstehen ist unterschiedlich 5:45 oder 6:00.
- 11 S: Ok. In welche Klasse gehst du jetzt?
- 12 M2: In die 1. Hauptschule.
- 13 S: Genau, und dass ist jetzt eine andere Schule oder? Damals hast du mir noch erzählt, dass du zu Fuß von der Schule heim gegangen bist.
- 14 M2: Ja das war die Volksschule, aber jetzt gehe ich in die Hauptschule, das ist da hinten rauf und ist weiter weg.
- 15 S: Ok. Und wann kommst du dann meistens von der Schule heim?
- 16 M2: Manchmal um 13:30 und manchmal um 12:30.
- 17 S: Ok. Und wie ist das mit dem Musikspielen, wie oft hast du das die Woche?
- 18 M2: Manchmal nur einmal am Dienstag aber jetzt ist bald ein Konzert oder zwei und da muss ich öfter.
- 19 S: Ok. Und tut ihr in der Früh frühstücken.
- 20 M2: Ich trinke meistens nur einen kleinen Kakao aber sonst nichts.
- 21 S: Und wie schaut das dann aus? Wenn du heim kommst von der Schule gibt es dann ein Mittagessen? Du hast gemeint du gehst dann gleich zur Musik und dann gibt es Abendessen und dann gehst du schlafen.
- 22 M2: Nein ich esse schon vorher Mittag und nachher ist Musik, das beginnt erst um 17:00.
- 23 S: Mhm. Und bist du dann alleine daheim wenn du nach Hause kommst?
- 24 M2: Nein. Als erster muss ich sowieso am Bahnhof warten bis der Zug kommt, dann muss ich entweder zur Mama ins Altersheim gehen weil sie noch arbeitet oder sonst heim.
- 25 S: Ok. (.) Wenn du jetzt zurück überlegst, ihr seid ja gerade umgezogen. Was hat sich für dich geändert. Oder auch generell, wenn du an die Volksschule zurück denkst, ist nun irgendetwas für dich anders?
- 26 M2: Nein, eigentlich habe ich nun nur ein eigenes Zimmer aber sonst ist fast nichts anders.
- 27 S: Mhm. (.) fast nichts?
- 39 M2: Oder ein neues Instrument aber sonst nichts.
- 40 S: Mhm, spielst du ein neues Instrument?
- 41 M2: Ja ein Neues.
- 42 S: Desses hier?
- 43 M2: Nein, das sind noch zwei andere das neue steht unten, es ist zu schwer.
- 44 S: Du und wenn du jetzt an den Tag denkst oder an den Alltag, was ist da so da, was du am liebsten machst?
- 45 M2: Manchmal eh Musik spielen.
- 46 S: Macht dir das viel Spaß?
- 47 M2: Ja.
- 48 S: Kannst du dich mit 3 Worten beschreiben?
- 49 (Unterbrechung durch die Mutter)
- 50 S: Wie würdest du dich beschreiben?
- 51 M2: Dass ich viel spielen will, mir macht das Spaß und dass ich lustig bin.
- 52 S: Fallt dir noch etwas ein? Wenn du drei Worte auswählen kannst? Also Lustig.
- 53 M2: Verspielt und .. phu jetzt weiß ich nichts mehr. Schwimmend.
- 54 S: Ok (lachen) und gibt es etwas wo du der Meinung bist, dass du es ganz besonders gut kannst?
- 55 M2: Schwimmen.
- 56 S: Schwimmen. Ok. Wie kommst du auf das? Gehst du oft schwimmen?
- 57 M2: Ja mit der Schule gehen wir manchmal schwimmen und halt, dass ich schnell schwimmen kann.
- 58 S: Ah wirklich. Cool. Merkst du das im Wettrennen oder sagt dir das die Lehrerin?
- 59 M2: Wettrennen oder wenn wir manchmal Zeit messen.
- 60 S: Ah ok. Weißt du zufällig wie schnell du da schwimmst?
- 61 M2: In Neunkirchen ah in Ternitz, da gibt es ein kleines Schwimmbad das hat eine Länge von 22 Meter. Zwei Längen schwimme ich in 58 Sekunden.
- 62 S: Cool, das ist voll gut. .. Wenn du jetzt so an das letzte Gespräch im Sommer zurückdenkst. Hast du seit dem für dich irgendetwas verändert? So in deinem Tagesablauf, fällt dir da irgendetwas ein?
- 63 M2: Manchmal ... mehr Trampolinhupfen (lachen).
- 64 S: Du hast damals schon gesagt, dass du sehr viel hüpfst. Hüpfst du jetzt noch mehr?
- 65 M2: Naja manchmal weil manchmal habe ich gar nicht so viel Zeit, weil ich immer wo anders bin. In Legasthenie, Schule und Musikspielen.
- 66 S: Und wie geht es dir mit der Schule? Ist es für dich in der Hauptschule viel schwieriger?
- 67 M2: Doch ein bisschen Englisch, aber sonst nicht.
- 68 S: Kannst du dich erinnern, ich habe dir damals so Männchen gezeigt, weißt du noch?
- 69 M2: Mhm.

74 S: Magst du einkreisen, wo du meinst, dass du bist? Welcher findest du schaut dir am ähnlichsten?
75 M2: ...
76 S: Dieser hier?
77 M2: Ja.
78 S: Ok. Wenn du jetzt so überlegst, von den ganzen Männchen, gäbe es da eines welches du lieber
79 wärst, so vom Aussehen her?
80 M2: Hier.
81 S: Kannst du bitte einfach einen Strich machen?
82 M2: Ja.
83 S: Ok. Das ist fast das Gleich welches du letztes Jahr angekreuzt hast.
84 M2: Mhm.
85 S: Aber hast du seit dem letzten Jahr etwas unternommen, dass du, weil du letztes Jahr eben auch
86 gesagt hast, dass du dich gerne von diesem Männchen in die Richtung von diesem Männchen
87 bewegen würdest. Hast du da für dich irgendetwas unternommen? Oder habt ihr gemeinsam versucht
88 etwas zu unternehmen?
89 M2: Naja, wir sind sehr viel an das Meer gefahren, zum sehr viel Schwimmen.
90 S: Mhm.
91 M2: Naja, wir waren schon zweimal beim Meer, einmal habe ich nicht schwimmen können. Und sonst,
92 bekommen wir wahrscheinlich eh eine Freikarte, dass wir dort um sonst schwimmen können.
93 S: Aha. (Pause) Wenn du jetzt so zurücküberlegst abgesehen von dem einen Mal im Meer, als du
94 nicht schwimmen konntest, hat es sonst irgendetwas gegeben, wo du dir denkst, da hättest du etwas
95 versucht und es hat dann nicht funktioniert. Hat es da irgendwelche Misserfolge gegeben oder auch
96 Erfolge?
97 M2: Schifahren.
98 S: Wärst du Schifahren oder wie?
99 M2: Ja.
100 S: Und das war für dich ein Erfolg oder ein Misserfolg.
101 M2: Manchmal ein Erfolg und manchmal ein Misserfolg.
102 S: Ok. Kannst du beschreiben, was für dich anders wäre, wenn du das mittlere Männchen wärst?
103 M2: Naja, dass ich mir bei vielen Sachen leichter tue.
104 S: Wo würdest du dir denn da leichter tun?
105 M2: Z. B. beim Laufen, dass ich nicht so schnell den Geist aufgeben.
106 S: Passiert dir das manchmal. Hast du schon ab und zu den Geist aufgegeben.
107 M2: Manchmal komme ich schon, aber manchmal komme ich schon weiter wegen dem Atmen. Ja
108 einfach nur wegen dem Sport tue ich mir leichter.
109 S: Ja da würdest du dir also leichter tun. Hast du da jetzt schon einen Unterschied gemerkt, dass du
110 dir leichter getan hättest?
111 M2: .. Mhm () ja.

112 S: Hast du .. du musst sagen wenn du nicht darüber sprechen willst. Ich mag dir nicht zu nahe treten,
113 aber ist dir das wichtig, dass du das Gewicht reduzierst? Wiegst du dich dann regelmäßig ab um zu
114 sehen ob es sich verändert?
115 M2: Naja, manchmal ja aber sonst nein. Eher mittel. Ich würde es schon, damit ich weiß wie schwer
116 ich gerade bin.
117 S: Aber du tust es nicht?
118 M2: Weiß nicht, eher selten.
119 S: Wann hast du es das letzte Mal gemacht?
120 M2: Naja erstens ich finde die Waage gerade nicht und dann muss man noch die Batterien wechseln,
121 weil sie gerade nicht funktioniert.
122 S: .. Mhm, das heißt das Hauptproblem ist nach wie vor etwas die Zeit hast du gesagt?
123 M2: Mhm.
124 S: Und so von deinen Gefühl. Gibt es irgendetwas was dich stört?
125 M2: Nein stören nicht, manchmal die Zähne. Aber sonst nirgends.
126 S: Die Zähne, das hat jetzt vielleicht nichts mit dem Gewicht zu tun. Ok. ... Abgesehen von der Zeit,
127 was glaubst denn du ist der Hauptgrund dafür, dass sich das Gewicht nicht geändert hat?
128 M2: Essen.
129 S: Essen, ok. Magst du mir erzählen wo du da die Probleme siehst? Du bist ja sozusagen ein Profi in
130 Sachen Ernährung nach den zwei Wochen Camp. Weißt jetzt sehr viel über Essen und Bewegung,
131 jetzt sagst du das Essen. Was meinst du machst du falsch?
132 M2: Zu viel.
133 S: Zu viel.
134 M2: Ja.
135 S: Du weißt also, dass es zu viel ist, schmeckt es dir so gut oder warum isst du zu viel?
136 M2: Naja gut schmecken (lachen), manchmal.
137 S: ... Sonst fällt dir sonst noch etwas ein?
138 M2: Nein () hm .. manchmal auch weil ich zu viel trinke. Aber da hat es nicht so das Problem.
139 S: Was trinkst du da?
140 M2: Naja ich trink einfach zu viel.
141 S: Wie jetzt, wovon? Milch oder Cola oder zu viel Wasser?
142 M2: Naja Cola mag ich nicht, da ist Kohlensäure drinnen. Sirup mit Wasser verdünnt.
143 S: So wie du jetzt gerade vorher ein Glas getrunken hast?
144 M2: Mhm
145 S: Und was denkst du sonst noch so? Wenn du jetzt an den Tag denkst, was könntest du da noch
146 ändern? Also hast du da Gedanken im Kopf? Wo du sagst wenn es nicht so gut schmecken würde
147 oder wenn z.B. wenn das Wörtchen wenn nicht wäre, dann wäre (). Kennst du das Sprichwort?
148 M2: Nein.

149 S: Dass du dir etwa sagst: Wenn das und das nicht wäre, dann würde mir das leichter fallen. Fällt dir
150 da was ein?

151 M2: .. Mhm .. Schule.

152 S: Aha. Was macht die Schule?

153 M2: Naja manchmal wenn die Schule nicht wäre, könnte ich viel öfter irgendwo hingehen und mehr
154 Sport machen. Weil in der Früh fällt mir Sport irgendwie leichter als am Abend.

155 S: Aha. Ok. .. Woran merkst du das. Wann machst du in der Früh Sport?

156 M2: Manchmal beim Aufstehen oder auch wenn ich in die Schule fahre.

157 S: Aha. Was machst du dann?

158 M2: Naja ich fahre mit dem Zug rauf in die Schule und dann muss ich den kleinen Weg zu Fuß gehen
159 und dann kann ich meistens etwas rennen oder joggen.

160 S: Und machst du das dann immer so, dass du rauf läufst?

161 M2: Nein nur manchmal.

162 S: Ok. .. wovon hängt das ab? Wenn du zu spät dran bist oder einen Freund triffst?

163 M2: Wenn ich zu müde bin.

164 S: Wie wenn du zu müde bist, dann läufst du?

165 M2: Nein dann nicht.

166 S: Aha. Bist du recht oft müde?

167 M2: Nein oft nicht aber manchmal.

168 S: Ok. Also die Ernährung hast du angesprochen. Und wenn du jetzt so an dein Umfeld denkst. Zum
169 Beispiel an den Ort hier, an deine Freunde, an deine Geschwister. Gäbe es da etwas wo du sagst,
170 wenn das und das anders wäre, dann würde ich ja viel mehr Sport machen oder viel weniger essen.

171 M2: Mhm, nein da nicht. Freunde oder Umfeld nicht.

172 S: Geht es noch bei dir oder ist es anstrengend?

173 M2: Nein geht eh. Geht eh (lachen).

174 S: Ok. Damals hast du mir auch gesagt, dass du noch mehr Trampolinspringen könntest und, dass du
175 auch ein paar Mal um das Haus laufen könntest. Kannst du dich erinnern?

176 M2: Ja aber jetzt geht das nichtmehr. Naja können schon aber wahrscheinlich nichtmehr so viel.
177 S: Ok. Und warum?

178 M2: Naja da muss ich ja gleich um alle Häuser laufen und da ist alles zu. Naja aber geht schon.

179 S: Das heißt eigentlich würde es gehen aber du müsstest um alle Häuser laufen. Und hast du das
180 schon einmal gemacht?

181 M2: Hm .. Mh (h) manchmal.

182 S: Wenn du deine zehh Finger zum zählen verwendest, wie viele Finger wären es?

183 M2: Naja vielleicht drei Mal aber ich wohne ja noch nicht so lange hier.

184 S: Ach so wann seid ihr denn hergezogen.

185 M2: Eigentlich schlafte ich erst seit drei Tage hier. Oder ich weiß nicht vier, fünf Tage.

186 S: Ja und wie war Oktober, März, April und Mai im alten Haus? Bist du da oft um das Haus gelaufen?

187 M2: Nein es war kalt, wir sind oft Skifahren gewesen, Eislaufen, Wintersport jedenfalls.

188 S: Ok. .. Und was denkst du so über Bewegung und Sport?

189 M2: ..

190 S: Wenn wir es in die Mitte von einem Plakat schreiben würden, was würdest du dann da zu
191 schreiben? Was verbindest du mit Sport und Bewegung?

192 M2: Naja, Arten wie Fußball, Skifahren, Schwimmen .. Eislaufen. Also alle Wintersport und viel
193 Sommersport. Ah Schwimmen, Volleyball manchmal.

194 S: Und was bedeutet das alles für dich?

195 M2: .. Es macht Spaß (.) Ja.

196 S: Wie oft pro Woche machst du Sport? Am besten wir teilen es in Sommer und Winter.

197 M2: Naja das kommt darauf an, wenn es regnet werde ich nicht so viel machen können. Wenn es heiß
198 ist, kann ich öfter in das Bad gehen.

199 S: Und wenn du jetzt an die letzten Monate denkst. Wenn du möchtest können wir es gemeinsam
200 durchrechnen. Wenn wir mit den Turnstunden in der Schule anfangen. Wie viele hast du da?

201 M2: Hm drei Mal am Tag ah in der Woche drei Stunden.

202 S: Ok.

203 M2: Zwei Stunden Schwimmen und eine normale Turnstunde.

204 S: Jede Woche zwei Stunden Schwimmen?

205 M2: Ja.

206 S: Und jede Woche dann noch eine normale Turnstunde. OK und ansonsten wenn du an die restliche
207 Woche denkst, gibt es da noch eine fixe Sporteinheit, die du besuchst?

208 M2: Nein nur Trampolin daheim.

209 S: Und wie oft nützt du das?

210 M2: Hm (.) eh öfters. Eh öfters.

211 S: In der Woche so ca.?

212 M2: Naja in der Woche nicht so aber am Tag öfters (.) ah doch in der Woche auch.

213 S: Springst du dann Montag, Dienstag, Mittwoch.. oder gibt es Tage wo du gar nicht springst.

214 M2: Naja wenn es regnet, dann springe ich nicht. Oder wenn es kalt ist, dann springe ich nicht.

215 S: Und angenommen wir haben jetzt eine Woche von Montag bis Sonntag und es ist jeden Tag schön,
216 wie oft würdest du dann Trampolinspringen gehen?

217 M2: Montag, Mittwoch und dreimal ca.

218 S: Wieso dienstags nicht?

219 M2: Weil ich da Musikstunde habe und am Mittwoch habe ich Legasthenie, da habe ich auch nicht so
220 viel Zeit.

- 221 S: Aha.
- 222 M2: Viel Aufgabe haben wir auch immer, da hat man nicht viel Zeit.
- 223 S: Wie lange machst du denn immer ca. Aufgabe. Du hast gesagt du kommst meistens gegen 13:00 heim. Wann fängt dann für die Freizeit an?
- 224
- 225 M2: Hm naja es kommt eigentlich immer darauf an ob wir viel Aufgabe haben. Meistens ist es sehr viel und manchmal ist es weniger.
- 226
- 227 S: Und wenn es sehr viel ist, wie lange sitzt du dann?
- 228 M2: Eineinhalb bis zwei Stunden oder eine bis eineinhalb Stunden.
- 229 S: Wann gehst du dann immer Schlafen?
- 230 M2 Und 20:15.
- 231 S: Wenn du jetzt so an deine Möglichkeiten denkst Sport zu treiben. Abgesehen vom Trampolin, der Schwimmhalle, was hättest du noch gerne?
- 232
- 233 M2: Ein Fahrrad habe ich auch.
- 234 S: OK.
- 235 M2: Und naja ab und zu spiele ich mit meinen Freunden Ballspiele.
- 236 S: Wo spielt ihr die?
- 237 M2: Viele Ballspiele.
- 238 S: Aber wo spielt ihr die?
- 239 M3: Da im Garten oder letztes haben wir einen größeren Garten gehabt, da konnten wir mehr machen. Und jetzt tun wir manchmal Radfahren.
- 240
- 241 S: Ok. Wo fährst du da immer hin?
- 242 M3: Naja, da hinten gibt es so einen kleinen Weg zu fahren aber so weit dann auch nicht.
- 243 S: Wie lange bist du dann ca. unterwegs.
- 244 M3: Lange nicht. Lange nicht. Ein bis zwei Stunden
- 245 S: Das ist nicht lange für dich?
- 246 M3: Naja eine richtige Radtour wäre von hier nach Payerbach naja und für längere Radwege
- 247 S: OK und was ist in Payerbach?
- 248 M3: Naja nur, dass ich hin und zurück fahre. Nur so. Naja eigentlich gar nichts. Nur zum hinfahren und zurück.
- 249
- 250 S: Wohin fährst du dann.
- 251 M3: Einfach rüber, dann mache ich eine kleine Pause und dann fahr ich wieder zurück.
- 252 S: Und wo fährst du da hin? Ist das der Hauptplatz oder besuchst du einen Freund.
- 253 M3: Ja nur so.
- 254 S: Ok. Dass heißt du hast das Trampolin, ein Fahrrad und manchmal tust du Ballspielen mit Freunden.
- 255 M3: Ja wenn sie kommen. Ja manchmal schon. Und manchmal mit dem Bruder
- 256 S: Dem Peter.
- 157 M3: Ja und dem Paul.
- 158 S: Ok. Du hast vorhin gesagt, dass dir Sport Spaß macht. Gibt es da irgendetwas was du dir wünschen würdest. So wie etwa im Schlaraffenland du könntest dir einen riesen Spielplatz mit einer extratollen Rutsche wünschen, gäbe es da etwas.
- 159
- 160 M3: Bäder. Schwimmen.
- 161
- 162 S: Ok und sonst könntest du dir etwas vorstellen, was dir helfen könnte, dass du mehr Sport machen würdest.
- 163
- 164 M3: Weniger Hausaufgabe mehr Freizeit vor allem.
- 165 S: Mhm. Also du hast jetzt gesagt mehr Freizeit. Hat es mal eine Zeit gegeben, als du mehr Freizeit hattest? Wenn du dich so zurückerinnerst.
- 166
- 167 M3: Hm. Naja im Kindergarten aber sonst. Nein.
- 168 S: Volksschule und Hauptschule sind für dich gleich.
- 169 M3: Naja, dass ich halt in der Hauptschule etwas mehr Stunden habe aber sonst, Musikspielen tue ich eh schon lange.
- 170
- 171 S: Und wie war das, im Kindergarten? Das ist eine schwierige Frage, weil es schon lange her ist. Aber kannst du dich noch erinnern wie du damals deinen Alltag verbracht hast?
- 172
- 173 M3: Naja. Meistens wenn wir raus gehen konnten, da gab es so Dreiräder, da bin ich viel herumgefahren und wenn wir drinnen waren habe ich meistens irgendwelche Sachen gebaut.
- 174
- 175 S: Aha. Und wie lange warst du dann immer im Kindergarten? Wann bist du da abgeholt worden.
- 176 M3: Ich weiß nicht genau, vier Stunden ca.
- 177 S: Kannst du dich an die Zeit daheim auch noch erinnern? Was hast du denn da so getrieben?
- 178 M3: Hm ... weiß ich nichtmehr ganz. Genau weiß ich es nichtmehr.
- 179 S: Wenn du jetzt so an den Sport denkst, wie schätzt du dich da selber ein?
- 180 M3: Hm (Pause)
- 181 S: Weißt du wie ich das meine?
- 182 M3: Nein.
- 183 S: Vorhin glaube ich hast du gesagt, dass du sehr gut schwimmen kannst. Schwimmen hast du gesagt oder Musikspielen?
- 184
- 185 M3: Schwimmen.
- 186 S: Und jetzt abgesehen vom Schwimmen, wenn du generell an den Sport denkst. Wenn du an das Trampolinspringen denkst, an den Sport in der Schule oder an das Fahrradfahren.
- 187
- 188 M3: Naja, ich bin eh so schnell wie die anderen. Aber ja naja, mittel. Etwas bin ich halt langsamer. Ich bin im Schwimmen schnell aber im Rennen langsam.
- 189
- 190 S: Das letzte Mal hast du gemeint, dass du trotzdem immer mitmachst. Hattest du schon mal eine Situation wo du traurig warst, dass die anderen Dinge schneller oder besser können? Wo du gesagt hast, das will ich jetzt nicht mehr.
- 191
- 192 M3: Nein hat es nicht.
- 193
- 194 S: Und wie glaubst du sehen dich so deine Schulkollegen und Freunde? Glaubst sehen die das auch so, dass du langsamer bist?
- 195

- 296 M3: Ja sie wissen es schon aber es sind viele von der Klasse langsamer (.) nein.
- 297 S: Also wenn du dich jetzt so mit deiner Klasse vergleichst, würdest du dann sagen, dass du der langsamste bist oder mittel?
- 298 M3: Mittel.
- 299 S: Was macht ihr denn immer im Sportunterricht. Eine Doppelstunde seid ihr Schwimmen und die dritte Stunde?
- 300 M3: Viele Ballspiele, Abschießen. Und als erstes immer drei bis fünf Runden rennen.
- 301 S: Ok. Aha deshalb weißt du wie schnell du läufst. Ist das jede Stunde so, dass ihr zu Beginn lauft?
- 302 M3: Ja.
- 303 S: Und wie geht es dir so nach den drei bis fünf Runden.
- 304 M3: Hm... KO jeden falls. Das ist weil ich immer so schnell laufen muss, damit wir mehr Ballspiele spielen können. Naja ich bin nicht so KO aber mittel.
- 305 S: Kannst du dich noch erinnern an die sieben Sätze die ich dir vorgelesen habe?
- 306 M3: Nein.
- 307 S: Ich würde sie dir einfach wieder vorlesen. Und du sprichst sie zu Ende, je nachdem wir der Satz für dich passt.
- 308 M3: Ja.
- 309 S: Für mich bedeutet Sport und Bewegung
- 310 M3: Viel... sehr viel. Weil es Spaß macht.
- 311 S: Das heißt dir bedeutet es sehr viel.
- 312 M3: Mhm.
- 313 S: Dein Lieblingssport ist
- 314 M3: Schwimmen.
- 315 S: Dieser Sport macht mich
- 316 M3: Glücklich und Froh.
- 317 S: Der Sportunterricht in der Schule ist
- 318 M3: Lustig.
- 319 S: Am meisten freue ich mich im Sportunterricht wenn
- 320 M3: ... wir irgendwelche Ballspiele machen.
- 321 S: Hast du ein Lieblingsspiel?
- 322 M3: Nein, viele einfache.
- 323 S: Dieser Sport macht mir am Meisten Spaß weil... die Ballspiele jetzt oder das Schwimmen.
- 324 M3: Schwimmen.
- 325 S: Wieso macht dir das am meisten Spaß?
- 326 M3: Weil ich sehr lange durchhalte und weil es lustig ist. Sehr lustig.
- 327 S: Kannst du beschreiben was so lustig ist?
- 328 M3: Naja ich kann oft untertauchen. Ich bin auch schneller beim Ringe auftauchen. Ich finde das einfach nur lustig.
- 329 S: Ok. Wie schwimmst du denn da immer?
- 330 M3: Kraulen.
- 331 S: Ok. Und tust du dann immer Kraulen oder wechselst du manchmal?
- 332 M3: Immer.
- 333 S: Ok. Nach einer Sporteinheit fühle ich mich
- 334 M3: ... Anders irgendwie. Entweder ich bin fix und fertig mir geht es normal wie vorher oder mir ist warm oder eben heiß.
- 335 S: Ok. Das letztemal hat du mir erzählt, dass deine Lieblingssportart Fußball ist. Tust du noch Fußballspielen oder ist das vorbei?
- 336 M3: Vorbei.
- 337 S: Aha was hat sich da geändert.
- 338 M3: Naja Fußballspielen tue ich nur noch manchmal wenn es sich ausgeht aber sonst nur Schwimmen, weil es viel Spaß macht.
- 339 S: Die Schule hast du ja schon im Herbst gewechselt. Ist die Schule von hier jetzt weit weg?
- 340 M3: Nein nicht weit weg.
- 341 S: Und wie war der Umstieg für dich. Die Freunde und so. Von Volksschule in die Hauptschule. Hast du da jetzt einen ganz neuen Freundeskreis oder sind ein paar mitgekommen?
- 342 M3: Neuer. Es ist niemand mitgekommen. Aber ich kenne sie eh immer noch. Einen sehe ich immer noch beim Musikspielen, weil er nach mir dran kommt bei der Musikstunde. Aber jetzt habe ich neue Freunde.
- 343 S: Aha. Wie war das so mit den neuen Freunden. Hast du die schnell gefunden?
- 344 M3: Nein, hat schon länger gedauert.
- 345 S: Und sind das mehr Buben?
- 346 M3: Buben.
- 347 S: Und triffst du die auch manchmal nach der Schule? Und macht ihr dann gemeinsam Sachen?
- 348 M3: Manchmal am Nachmittag. Aber oft nicht.
- 349 S: Du jetzt haben wir ganz viel über die Woche gesprochen. Wie verbringst du deine Zeit am Wochenende?
- 350 M3: Viel mit Tiere.
- 351 S: Aha. Mit Tiere, das ist ja spannend.
- 352 M3: Naja meistens fahren wir am Freitag in die Steiermark zur Mama ihren Mann. Der hat einen kleinen Bauernhof und dort gibt es viele Tiere.
- 353 S: Aha. Und mit welchen spielst du am liebsten?
- 354 M3: Mit den Katzen.

- 368 S: Und da seid ihr dann jedes Wochenende von Freitag bis Sonntag?
369 M3: Jedes nicht aber ich glaube jedes zweite.
370 S: Ok. Und der Mann wohnt der dann auch hier oder ist er die ganze Zeit am Bauernhof.
371 M3: Hier wohnen tut er nicht. Er wird manchmal hier herkommen und bei uns schlafen, aber hier
372 wohnen tut er hier nicht.
373 S: Wie lange fährt ihr dort hin?
374 M3: Bis Sonntag, ach so ein Stunde 20 Minuten.
375 S: Und im Winter? Was machst du da am Wochenende
376 M3: Manchmal gehen wir Eislaufen, aber viel machen wir im Winter nicht so. Sondern eher mehr im
377 Sommer.
378 S: Wie schaut dann der Winter am Wochenende aus? Was passiert dann so.
379 M3: Entweder wir schlafen dann wo anders z.B. bei Verwandten oder Freunden aber sonst weiß ich
380 nicht so viel.
381 S: Und gibt es bei den anderen Verwandten und Freunde auch Kinder?
382 M3: Ja eh. Ja schon viele.
383 S: Macht ihr dann gemeinsam was oder seid ihr dann mit den Eltern am Tisch.
384 M3: Manchmal unternehmen wir etwas und manchmal nicht, z.B. manchmal gehen wir Rodeln oder
385 Eislaufen mit ihnen und manchmal nicht. Und manchmal Skifahren. Skirennen.
386 S: Aha. Skirennen wo fährst du da?
387 M3: Manchmal in Steinhaus oder wo anders auch noch aber ich weiß nicht genau wo.
388 S: Wie oft kommt das vor? Kannst du dich erinnern wie oft du diesen Winter Skifahren warst?
389 M3: So oft war es nicht, weil wir nicht so viel Zeit hatten aber normaler weise schon öfters.
390 S: Wie meinst du, was war denn, dass ihr keine Zeit hattet?
391 M3: Naja ich war meistens Musikspielen oder manchmal eben weil ich grad ver(...), (...) oder weil wir
392 gerade wo anders waren.
393 S: Ok. Und am Wochenende spielt du auch Musik.
394 M3: Manchmal schon. Wenn wo ein Konzert ist, dann muss ich dort hin. Öfters.
395 S: Wie oft sind den so Konzerte.
396 M3: Keine Ahnung manchmal ... Naja mehr als fünf im Jahr nicht, es können aber auch weniger sein.
397 S: Also jedes zweite Monat.
398 M3: Ja jedes zweite oder dritte.
399 S: Und mit wem verbringst du meistens deine Wochenenden?
400 M3: Eh mit Mama und Papa.
401 S: Jetzt haben wir über die Schulwoche gesprochen und über das Wochenende, was bleibt dann noch
402 über?
403 M3: Die Ferien.
- 404 S: Ja genau. Und was treibst du so in den Ferien? Hast du schon einen Plan für die Ferien?
405 M3: Nein keine Ahnung.
406 S: Freust du dich? Worauf freust du dich denn?
407 M3: Schwimmen. Einfach (...), (...) Schwimmen und es haben viele Freibäder offen.
408 S: Kamst du alleine ins Freibad gehen, gibt es eines in deinem Ort?
409 M3: Ja, es ist höchstens 300 Meter von hier entfernt. Also nicht weit weg.
410 S: Und denkst du, dass du im Sommer bei guten Wetter dann immer ins Freibad gehst.
411 M3: Immer, ja wahrscheinlich schon.
412 S: Ok. Naja fällt dir noch etwas ein, was du mir erzählen könntest?
413 M3: Phu nein.
414 S: Wenn du an das Camp zurück denkst, was fällt dir denn da ein?
415 M3: Hm .. viele Aktivitäten. Ich weiß, dass wir Schwimmen waren, wir waren Wandern, weiß nichtmehr
416 genau wo. Manchmal waren wir auch Fußballspielen.
417 S: Und was hat dir am Meisten Spaß gemacht?
418 M3: Schwimmen.
419 S: Und würdest du sagen, dass du am Camp etwas gelernt hast?
420 M3: Ja, mehr Sport als ich letztes Mal gemacht habe mach ich jetzt schon. Und die Ernährung.
421 S: Würdest du sagen, dass du da etwas geändert hast?
422 M3: Viel nicht aber bisschen schon.
423 S: Was denkst du könntest du noch verbessern?
424 M3: hm ... naja probieren weniger zu essen als ich jetzt mach. Soviel sonst nicht.
425 S: Ok. Wenn du so zurückdenkst an die Zeit direkt nach dem Camp. Warst du da besonders
426 motiviert? Kannst du mir das beschreiben wie das für dich war. Du bist vom Camp zurück gekommen
427 und hatte sich etwas geändert?
428 M3: Viel Sport habe ich sofort gemacht.
429 S: Was hast du denn da gemacht, hast du das bewusst anders gemacht?
430 M3: Ja.
431 S: Du hast hier ja diese Männchen angekreuzt. Wie wichtig ist es dir denn, dass du dich zu diesen
432 Wunschmännchen bewegst?
433 M3: Schon wichtig. Schon wichtig.
434 S: Ist es außer dir auch noch wem wichtig.
435 M3: Wissen tu ich keinen. Ich glaub der Mama schon.
436 S: Und was wäre dir daran am wichtigsten? Oder was wäre so toll daran?
437 M3: .. So viel eh nicht. So viel Tolles gibt es dran nicht.

- 438 S: Ok. Na fein, dann schau ich noch ganz kurz ob ich irgendetwas vergessen habe ... Damals habe ich
439 dich gefragt, was du ändern möchtest wenn du vom Camp heim kommst. Da hast du gesagt ein paar
440 Kilo willst du abnehmen. Weißt du ob du ein paar Kilo abgenommen hast?
- 441 M3: Naja es ist immer so eine Leiter, manchmal zu manchmal ab manchmal zu manchmal ab, das
442 muss ich gar nicht kontrollieren. Manchmal muss ich mich auch um meine Gesundheit scheren. Da
443 habe ich so einen Ausschlag.
- 444 S: Aha. Und was muessst du dann machen wenn du so einen Ausschlag bekommst?
- 445 M3: Einschmieren, dann darf ich wieder nicht so viel Sport machen, weil es dann wieder alles runter
446 schwitzt.
- 447 S: Aha.
- 448 M3: Also.
- 449 S: Du hast mir jetzt noch gar nichts vom Fernsehen und Computerspielen erzählt. Ich sehe hier auch
450 keine Computer, Tust du das manchmal?
- 451 M3: Manchmal.
- 452 S: Wie viel denkst du tust du Computerspielen?
- 453 M3: Computerspielen gar nicht.
- 454 S: Playstation oder Nintendo.
- 455 M3: Oft nicht aber manchmal.
- 456 S: Hast du eine Playstation oder so eine andere Konsole?
- 457 M3: Ja aber spielen tu ich es nicht oft. Meistens muss ich für die Schule so viel lernen, für die
458 Schularbeiten und Tests aber selten.
- 459 S: Und Fernsehen, was schaust du da so? Wie viel denkst du tust du am Tag Fernsehen?
- 460 M3: Naja viel nicht. Manchmal schaue ich mir am Abend vor dem Schlafen gehen eine Sendung an.
- 461 S: Ist das eine spezielle Sendung, die du gerne siehst?
- 462 M3: Ja.
- 463 S: Was ist das?
- 464 M3: Galileo
- 465 S: Und dann hupfst du ins Bett (lachen). Dann fällt mir jetzt nichts mehr ein. Fällt dir noch etwas ein.
466 Eine kleine Veränderung bezogen auf dich oder dein Gewicht im letzten Jahr?
- 467 M3: Nein.
- 468 S: Wie alt bist du jetzt?
- 469 M3: Elf
- 470 S: Wirst du aber blad 12 oder?
- 471 M3: Im Oktober.
- 472 S: Weißt du wie Groß du gerade bist, messt ihr euch in der Schule ab?
- 473 M3: 1,5 Meter ungefähr.
- 474 S: Und dein Gewicht weißt du gerade nicht?
- 475 M3: Nein.
- 476 S: Und glaubst du fährst du wieder auf ein Camp.
- 477 M3: Naja, vielleicht muss ich aufs Camp fahren aber Musikcamp 2. Musikcamp 1 war ich schon.
- 478 S: Wann war das?
- 479 M3: Weiß ich gerade nicht.
- 480 S: Spielst du daheim auch oft Musik.
- 481 M3: Ja üben.
- 482 S: Na fein, dann erlöse ich dich jetzt. Vielen Dank!

Sandra Karner, Bakk.

Geboren am 23.Mai.1985 in Wien

E-Mail: sandrakarner@gmx.net

Lebenslauf

Beschäftigungen

2011 – 2012	Red Bull Österreich , 5330 Fuschl am See Sportmanagement
2011	Sportunion Österreich , 1010 Wien Bundesjugendkoordination
2010 – 2011	Wiener Volkshochschulen Kursleitung Bewegung und Sport
2007 – 2011	Sportunion , 1140 Wien Kursleitung für Kinderturn- und Gymnastikkurse
2005 – 2011	Luggis Schischule , 6293 Lanersbach Schi- und Snowboardunterricht
2005 – 2008	Jack Wolfskin Store , 1010 Wien Handel

Ausbildung

2009 – dato	Institut für Sportwissenschaften, 1150 Wien Magisterstudium Sportwissenschaften
2010	Auslandsemester, 21007 Huelva, Spanien Erasmus
2006 – 2009	Institut für Sportwissenschaften, 1150 Wien Bakkalaureat Sportmanagement
1999 – 2004	HLA für Tourismus und wirtschaftlichen Berufe, 1130 Wien Reifeprüfung 2004
1995 – 1999	Realgymnasium, 1070 Wien
1991 – 1995	Volksschule, 1140 Wien

Fachausbildungen

Sportspezifisch

2011	Übungsleiter Sportklettern, OEAV, 4840 Vöklabruck
2008	Sportjugendleiter, BSPA, 9583 Faak am See
2008	Gesundheits- und Vitalcoach, USI, 1150 Wien
2007	Tiroler Skianwärter, 6294 Hintertux
2007	Massageausbildung, Herricht, 1010 Wien
2007	Rettungsschwimmer, USZ, 1150 Wien

Tourismus & Wirtschaft

2011	Junior Projektmanager, PMA, 1090 Wien
2004	Europäischer Computerführerschein, 1130 Wien
2003	Fachprüfung in Küchenführung und Servierkunde, 1130 Wien
2002	Handelskammerprüfung, 1130 Wien

Studiums spezifische Praktika

2009 & 2010	FICEP Actioncamp, Sportunion Österreich, 1010 Wien PR und Sponsoring
2008 – 2009	Malua Sport Events GmbH, 1190 Wien Assistentin
2009	Neurologisches Rehabzentrum Rosenhügel, 1130 Wien Diagnostik
2009	Orthopädisches Spital Speising, 1130 Wien Gang- und BewegungsanalySELabor

Kenntnisse allgemein

Sprachen	Englisch und Spanisch (in Wort und Schrift), Italienisch (Basic)
EDV	Ms Office
Führerschein	B

Freizeitinteressen

Outdooraktivitäten, Schneesport, Handarbeit, Reisen