

Mari Sarin

LAUFEN ALS LEBENSSTIL

Eine kontrastive multimodale Textsortenanalyse an je einem
Beispiel aus der finnischen Laufzeitschrift *Juoksija* und der
deutschen Laufzeitschrift *Läuft*

Fakultät für Informationstechnologie und Kommunikationswissenschaften

Masterarbeit
Oktober 2019

TIIVISTELMÄ

Mari Sarin: Laufen als Lebensstil – Eine kontrastive multimodale Textsortenanalyse an je einem Beispiel aus der finnischen Laufzeitschrift *Juoksija* und der deutschen Laufzeitschrift *Läuft*

Pro gradu -tutkielma 74 sivua + liitteet 4 sivua
Tampereen yliopisto
Saksan kieli ja kulttuuri
Lokakuu 2019

Juoksu on tänä päivänä suosittu harrastus. Juoksija on tuttu näky niin katukuvassa kuin metsäpolullakin, sosiaalisessa mediassa ja lehdissä. Viime aikoina juoksun moniulotteisista positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin on kirjoitettu paljon. Juoksu sinällään ei ole uusi keksintö, sillä jo kaukana ihmislajin historiassa juoksu on ollut ihmiselle luonnollinen ja selviämisen kannalta välttämätön liikkumisen muoto. Nykymaailmassa juoksu oli kuitenkin pitkään vain harvojen ja valittujen, lähinnä miesten, laji. Yleisesti ottaen teollistuminen vähensi rajusti ihmisten liikkumista, mikä on osaltaan edistänyt kansansairauksien puhkeamista.

”Juoksubuumi” sai alkunsa 1970-luvun New Yorkista, minkä jälkeen juoksu on tullut mahdolliseksi periaatteessa kenelle vain. Juoksutapahtumien järjestäminen on yleistynyt kasvavalla vauhdilla – nykyään lähes jokaisella pienellä kylälläkin on oma juoksutapahtumansa. Yleisesti tunnettuja juoksutapahtumia New York Marathonin lisäksi ovat mm. Helsinki City Marathon, Stockholm Marathon, London Marathon sekä maailman suurimpiin maratoneihin lukeutuva Berlin Marathon, johon osallistuu joka syys kymmeniä tuhansia juoksijoita ympäri maailman. Juoksun ympärille on muodostunut laaja toimijaverkosto ja juoksu nähdään erinomaisena apuna terveemmän elämän tavoittelussa. Jollekulle juoksussa voi olla tärkeintä ajankohtaisen trendin seuraaminen tai mahdollisuus luoda juoksun kautta itselleen imago aktiivisena ja viitseliäänä ihmisenä, mistä voi olla hyötyä nykyajan suorituskeskeisessä elämässä.

Osalle juoksu harrastajista juoksusta on tullut elämäntapa, joka näkyy elämässä monin tavoin ja vaatii oman selkeän tilansa arjessa. Juoksun periaatteellinen yksinkertaisuus ja sen tarjoamat loputtomat mahdollisuudet ja elämyksellisyys kiehtovat. Vaikka juoksu perinteisesti on yksilölaji, juokseminen ei enää nykyään tarkoita vain yksinäistä lenkkipolulla taivaltamista. Se tarjoaa yhteisöllisyyttä paitsi juoksutapahtumien, myös mm. juoksukoulujen, juoksuseurojen, erilaisten foorumien, blogien, juoksijaelämäkertojen ja juoksulehtien myötä. Yleisesti voidaankin puhua jo maailmanlaajuisesta juoksijayhteisöstä.

Tässä Pro gradu -tutkielmassa käsiteltiin juoksua elämäntapana painottuen suomalais-saksalaiseen näkökulmaan. Teoriaosuudessa käsiteltiin juoksua ilmiönä, elämäntavan käsitettä ja sen yhteyttä terveemmän elämän tavoitteluun ja juoksuun, kontrastiivista lingvistiikkaa, tekstin ja kuvan analysointia sekä tekstilajin henkilökuva piirteitä. Analyysiosuudessa toteutettiin kontrastiivinen multimodaalinen tekstilajianalyysi, jonka kohteena oli suomalainen ja saksalainen lehtiartikkeli vuosilta 2017 ja 2018, juoksulehdistä *Juoksija* ja *Läuft*. Kyseiset artikkelit ovat aktiivisten juoksu harrastajien henkilökuvia, ja tutkimuksen tavoitteena oli vertailla, miten nämä henkilökuvat ja niiden päähenkilöt esittävät juoksun harrastuksena ja elämäntapana. Tutkimuskysymykset olivat: Mikä tekee juoksusta elämäntavan eli milloin juoksua voi nimittää elämäntavaksi? Mitä analyysiin valittujen lehtiartikkeleiden kieli kertoo juoksusta elämäntapana ja mitä yhtäläisyyksiä ja eroja artikkeleilla on keskenään?

Juoksulehtien henkilökuvat tarjoavat näkökulmia juoksu harrastukseen, samaistumiskohteita, juoksijaidentiteetin vahvistusta, ihmiskuvia ja kohtaamisia, yhteisöllisyyttä ja viihdettä. Niissä näkyy usein myös vaatemerkkien, tapahtumien ja paikkojen mainontaa. Kaksi lehtiartikkelia tutkimuksen kohteena on suppea aineisto, mutta koska tavoitteena oli analysoida artikkelit mahdollisimman

perusteellisesti, tutkimuksen teon alkuvaiheen suunnitelma henkilökuvien korpuksesta hylättiin. Analyysin kohteina olleissa artikkeleissa oli lopulta hämmästyttävän paljon tutkittavaa. Niistä löytyi yleisiä elämäntavan piirteitä sekä eroja juoksussa elämäntapana. Artikkeleita peilattiin myös henkilökuvaan tekstilajina.

Juoksijaksi kehittyminen on prosessi ja juoksijatyyppejä on erilaisia. Suomalaisen henkilökuvan miesjuoksijalla juoksun harrastaminen oli ammattimaisempaa ja hän haastoi itseään juoksijana enemmän. Juoksu oli selkeästi pääosassa artikkelissa, kun taas saksalaisen henkilökuvan naisjuoksija, jonka juoksu oli harrastelijamaisempaa, enemmänkin kilpaili jutun pääosasta, koska jutussa korostui myös Berliini monipuolisena juoksijoiden kaupunkina. Kummallakin juoksijalla oli tapahtunut erikoistumista harrastuksessaan – toisella sitä oli polkujuoksu (yksilöllinen kehitys), toisella toisten motivoiminen juoksemaan Instagramin kautta (yhteisöllisyyden ja itseilmaisun korostuminen). Kummankin juoksu-harrastukseen liittyi elämäntavalle ominaisia piirteitä, joita ovat nivoutuminen kiinteästi jokapäiväiseen elämään, säännöllisyys, merkityksellisyys, yksilöllisyys, ilmaisullisuus, tavoitteellisuus ja rutiinit, yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuuden tunne ja toisaalta erottautuminen sekä prosessiluonne. Lisäksi tähän elämäntapaan liittyi vahvasti hyvinvoinnin aspekti eli elämäntapa tuki hyvinvointia ja elämänlaatua fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Kun jokin asia muotoutuu elämäntavaksi, se ei ole enää pelkkä harrastus, vaan ilmenee elämässä monin tavoin. Elämäntapa vaikuttaa elämänlaatuun, ja yleisesti juoksussa elämäntapana houkuttaa se, että juoksun nähdään ennen kaikkea parantavan elämänlaatua. Asia on jossain määrin noteerattu myös kansanterveydelliseltä kannalta. Juoksu elämäntapana on ilmiönä ajankohtainen ja kiinnostava, ja se liikuttaa suuria massoja eli juoksun harrastajia ja juoksun ympärille rakentunutta laajaa toimijaverkosta.

Avainsanat: elämäntapa, juoksu, juoksulehti, kontrastiivinen, tekstilajianalyysi

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Laufen ist heute beliebt.....	6
2.1	Zum Freizeitsport.....	6
2.2	Laufen bewegt.....	9
2.3	Trend und Event.....	11
3	Lebensstil.....	14
3.1	Was heißt Lebensstil?.....	14
3.2	Suche nach gesundem Leben durch Laufen.....	15
4	Kontrastive Linguistik und multimodale Textsortenanalyse.....	19
4.1	Zum Material und zur Methode der Kontrastierung.....	20
4.2	Porträt als Presetextsorte.....	22
5	Datenerstellung.....	27
5.1	<i>Juoksija</i>	28
5.2	<i>Läuft</i>	31
6	Analyse der Laufzeitschriftenartikel.....	33
6.1	<i>Miksi juoksen – Arto Talme</i>	33
6.1.1	Arto als Läufer.....	34
6.1.2	Talmes Favoriten.....	36
6.1.3	Foto des Artikels: In der Natur mit Qualitätsausrüstung.....	39
6.1.4	Funktion des Artikels.....	41
6.2	<i>Niemals langweilig</i>	42
6.2.1	Laufen in Berlin mit Paulina.....	44
6.2.2	Stress besiegen und andere motivieren.....	45
6.2.3	Fotos von lockerem Laufen.....	46
6.2.4	Funktion des Artikels.....	50
6.3	Vergleich der Artikel.....	52
6.3.1	Gemeinsamkeiten.....	52
6.3.2	Unterschiede.....	55
6.3.3	Textmuster Porträt in den untersuchten Artikeln.....	57
6.4	Lebensstil in den analysierten Porträts.....	61
6.5	Finnischer und deutscher Kontext der Laufzeitschriftenrezeption.....	65
7	Schlusswort.....	68

Literaturverzeichnis	70
Anhänge	75
Anhang 1 <i>Miksi juoksen – Arto Talme</i>	75
Anhang 2 <i>Niemals langweilig</i>	76
Anhang 3 Laufwortschatz der Artikel.....	78

1 Einleitung

Heute ist es üblich, Läufern¹ überall zu begegnen. Um nur ein paar Beispiele dafür zu nennen: Auf der Straße läuft jemand vorbei, Prominente erzählen im Abendblatt, warum sie das Laufen lieben, in den sozialen Medien stößt man leicht auf Lauf-Selfies und Sportgeschäfte bewerben ihre tollste neueste Laufbekleidung, manchmal sogar mit einem separaten Laufkatalog. Läufer sieht man sowohl in der Stadtmitte als auch auf dem Lande oder auf Waldpfaden. Es werden auch fortwährend zahlreiche Laufevents überall auf der Welt organisiert. In Finnland weiß wahrscheinlich jeder, was der Helsinki City Marathon ist und in Deutschland findet jeden Herbst der größte Marathon Europas, der Berlin Marathon mit ca. 40 000 Teilnehmern, statt (Marathon.de 2018). Neben dem New York und dem London Marathon gehört der Berlin Marathon auch zu den größten und bekanntesten Laufevents der ganzen Welt. Es besteht kein Zweifel, dass Laufen, das einst Elitensport war, heute ein beliebtes Hobby ist. Generell wird Laufen schon als Lebensstil titulierte, besonders von ambitionierten Läufern selbst, von der Lauf-Community und von den Akteuren, die sich mit dem Laufen beschäftigen.

Das hobbymäßige aber oft auch hoch zielorientierte Lauftraining, beim Dauerlauf bzw. Langstreckenlauf², ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Warum? Eine Perspektive darauf ist, dass das Laufen eine zeitsparende Sportart ist, die Gesundheitsvorteile mit sich bringt, was hervorragend zur heutigen Zeit passt³ (Juoksija Mediakortti 2019). In der Öffentlichkeit wird über den sogenannten *Lauf-Boom* und den *Lauf-Trend* gesprochen, die heutzutage bestehen. Die finnische Trendexpertin Johanna Järveläinen (Noronen 2017) schreibt, dass hinter dem Boom Gemeinschaftsgefühl, Geselligkeit und gegenseitige Unterstützung stecken. Laut Järveläinen passt das Laufen perfekt zum heutigen Megatrend des ganzheitlichen Wohlbefindens. Der Laufexperte der deutschen „Runner’s World“ Urs Weber (Jans 2017) sagt, dass Laufen der Trendsport von heute ist, und er betont ebenso die

¹ Wegen der Lesbarkeit wird in dieser Arbeit das generische Maskulinum verwendet.

² „Zu den Langstrecken zählen in der Leichtathletik alle Distanzen oberhalb der englischen Meile (etwa 1.609 Meter).“ <https://www.runnersworld.de/laufevents/langstreckenlauf.261276.htm>

³ ”Aikatehokas laji tuo kosolti terveystyötyjä, hyvän olon sekä liikunnallisia elämyksiä. Juoksun suosio jatkuu, sillä se sopii hienosti aikaamme.” (Juoksija Mediakortti 2019.)

Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls. Die Lauf-Community ist immer wichtiger geworden:

„Es gibt nach wie vor große Zuwächse im Running“, sagt Urs Weber. „Die Sportart wird immer mehr zum Massen-Phänomen, ist extrem breit aufgestellt und findet immer neue Interessenten aus Zielgruppen, die noch vor ein paar Jahren nicht beim Running waren.“ Wen er damit meint? „Studenten, hippe junge Läufer, unter 30-Jährige, die früher allenfalls im Fitnessstudio zu finden waren, und auch unter 20-Jährige. Laufen ist einfach cool geworden. (Jans 2017.)

Wen kann man denn einen Läufer nennen? Läufer gibt es vielerlei und in allen Altersgruppen. Ein zufälliger Freizeitsportler läuft gelegentlich eine halbe Stunde vor dem Fitnessstudio oder ab und zu am Wochenende, ein anderer macht wiederum vier bis fünf verschiedene vorgeplante Trainingsläufe pro Woche und trainiert für ein bestimmtes Ziel, oft für ein Laufevent. Er hat vielleicht einen Laufkurs oder eine Laufschule besucht und ist Mitglied einer Laufgruppe, einem Laufclub oder Laufverein. Er liest Laufzeitschriften und folgt Laufforen im Internet. Ihn kann man schon einen ambitionierten Hobbyläufer⁴ oder einfach einen ambitionierten Läufer nennen. Es gibt auch viele Menschen, die fast jeden Tag laufen gehen wollen. Nach Heinrich (2013), der die Natürlichkeit des Laufens betont, sind im Grund genommen alle Menschen Läufer, sozusagen von Natur aus. Man kann natürlich auch sagen, dass alle Menschen die laufen, Läufer sind (Scott 2019: 89). Im Prinzip kann somit jeder ein „zufälliger Läufer“ sein. Das Ziel dieser Untersuchung ist nicht zu definieren, wen man einen Läufer nennen kann, aber was hier interessant ist, ist die Frage, wann wurde der Punkt erreicht, dass das Laufen ein Lebensstil für Menschen geworden ist. Warum laufen so viele Menschen ambitioniert?

Das Laufen ist nicht nur leistungsorientiert, dabei sucht man auch Erlebnisse. Beim Laufzeitschriften Durchblättern ist auch das Phänomen zu bemerken, dass das einfache oder „normale“ Laufen vielen ambitionierten Hobbyläufern nicht mehr ausreicht, sondern es muss etwas mit Abenteuer zu tun haben: Nachtlauf, Trail-Running, Berglaufen, Trans-Marathon, Ultralauf oder Schmutz und Schmatz bei einem „Fun-Running“. Es gibt auch Läufer, die Marathons mengenmäßig oder ländermäßig sammeln. Andere nehmen gerne an verschiedenen Staffelläufen teil, die das Gemeinschaftsgefühl verstärken und oft für bestimmte Wohltätigkeitszwecke

⁴ Die Leistungssportler/Berufssportler sind eine andere Sache und werden hier nicht abgehandelt. Hier wird weiter hauptsächlich statt *Hobbyläufer* einfach das Wort *Läufer* in der gleichen Bedeutung benutzt.

organisiert werden. Das Laufen kann auch ein gemeinsames Hobby der Familie sein, da es bei einigen Laufevents erlaubt ist, daran mit einem Jogger-Kinderwagen teilzunehmen, und dazu werden in Verbindung mit vielen Laufveranstaltungen Kinderläufe für kleinere und größere Kinder organisiert.

Natürlich macht das Laufen nicht allein Spaß. Es kann Überanstrengung, Belastungsschäden oder kleinere Unannehmlichkeiten wie Schründen verursachen, oder beim Laufen kann das Wetter oder der Flüssigkeitsverlust einen Läufer überfallen. Das Laufen kann sich am Anfang des Hobbys schlecht anfühlen, bei anspruchsvollen Bedingungen oder Trainings, oder während der letzten Kilometer bei einer Laufveranstaltung, wo man oft an seine Grenzen geht. Das Laufen kann enttäuschen, wenn eigene Ziele nicht in Erfüllung gehen, und es geschieht nicht so selten, dass der eine oder andere Läufer einen Wettlauf aufgeben muss. Das Laufen kann auch die persönlichen Beziehungen beeinflussen, und das nicht immer positiv. Viele Läufer, die einmal angefangen haben zu laufen, wollen allerdings weitermachen und meinen, sie werden so lange laufen, wie einen die Füße tragen, und dass das Laufen ein bedeutungsvoller Teil ihrer Identität sei. In den letzten Jahren sind einige Bücher bzw. „Läufer-Biografien“ erschienen, in denen ambitionierte Läufer die Freude, den Schmerz und die Erkenntnisse von ihrem persönlichen Weg zum Läufer teilen wollen⁵. Diese Bücher dienen als Information, Motivierung und Unterhaltung für andere, wie auch die verschiedenen Laufführer, die es heute vielzählig zu haben gibt.

Viele Läufer berichten, dass sie früher im Leben niemals hätten denken können, dass sie irgendwann anfangen zu laufen. Obwohl das Anfangen an sich einfach ist, kann es einem sehr anspruchsvoll vorkommen. Wenn man aber angefangen hat, kann man auf einmal merken, dass man fünf Paar verschiedene Laufschuhe besitzt, ohne den Pulsmesser nicht laufen geht, einem Trainingsprogramm folgt, sich für Sporternährung interessiert und schon vieles im Leben im Verhältnis zum Laufen regelt. Ein Laufevent oder sogar eine Laufreise kann auch geplant sein.

Das Ganze heißt, dass Laufen bei vielen Menschen zu einem wesentlichen Teil des Lebens geworden ist und viel Zeit und Energie verlangt. Jetzt hat man nicht mehr nur

⁵ Ein paar finnische und deutsche Bücher über ambitionierte Läufer aus den letzten Jahren, die finnischen Titel frei übersetzt: Karo Hämäläinen 2019: *Miksi juoksen* („Warum ich laufe“); Tarja Virolainen 2018: *Juoksijan sielu* („Seele des Läufers“); Matti Riekkö 2017: *Raskas askel: kertomus juoksijan synnystä* („Schwerer Schritt: Story eines Läufers“); Andrea Löw 2019: *Happy running. Laufend die Welt entdecken*; Rafael Fuchsgruber & Antje Wensel 2018: *Du kannst, wenn du willst – Mein schwerer Weg zur Ultraläuferin*; Lutz Balschuweit 2018: *Lebenslauf – Kein Wettkampf*.

die Arbeit oder das Studium, das Familienleben und die Freizeit zu bewältigen, sondern das Laufen ist auch ein wesentlicher Lebensbereich geworden, mehr als ein Hobby. Ihn muss man mit den anderen Bereichen anpassen und er hat definitiv eine Wirkung auf die anderen Bereiche, da er die Zeiteinteilung des Alltags verändert hat.

Im Fokus dieser Masterarbeit steht die Überlegung, wie die Welt des ambitionierten Hobbylaufens, der Läufer-Lebensstil, sich bei den finnischen und deutschen Läufern repräsentiert und ob dort Unterschiede zu bemerken sind. Als Untersuchungsmaterial werden Laufzeitschriften verwendet. Sie wollen Laufen als Hobby bewerben und enthalten Artikel über ambitionierte Hobbyläufer. Für diese Arbeit wurden jene Artikel untersucht – wie sie, bei den ausgesuchten Fällen, den Läufer-Lebensstil spiegeln. Die Forschungsfragen lauten:

- Was macht Laufen zu einem Lebensstil bzw. wann kann man Laufen als Lebensstil bezeichnen?
- Was verrät die Sprache von ausgesuchten Laufzeitschriftenartikeln über das Laufen als Lebensstil? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es zwischen Finnland und Deutschland bei diesen Presstexten?

Bei der ersten Frage muss danach gesucht werden, was Leute mit dem Laufen verbindet und wie die Läufer und die Lauf-Community sich selbst bezeichnen. Bei der zweiten Frage ist es wesentlich zu untersuchen, was für Merkmale der Sprache als Hinweise auf den Lebensstil gesehen werden können bzw. wie Laufen als Lebensstil in finnischen und in deutschen Laufzeitschriften vorgestellt wird und was typisch für diesen Lebensstil ist.

In dieser Arbeit wird erstens das Laufen als Phänomen etwas genauer betrachtet und auf den Begriff *Lebensstil* eingegangen. Danach erfolgt ein Kapitel über die Analysemethode dieser Arbeit, die kontrastive multimodale Textsortenanalyse, bei dessen Zusammenhang auch die Merkmale der Textsorte Porträt betrachtet werden. Nach der Erstellung der Daten wird eine Analyse durchgeführt, die unter dem Blickwinkel der Suche nach Kriterien und Zeichen für Lebensstil gemacht werden soll. Analysiert wird jeweils ein Artikel aus einer finnischen und aus einer deutschen Laufzeitschrift. Diese Laufzeitschriften sind *Juoksija* („Läufer“) und *Läuft* und die Artikel heißen *Miksi juoksen – Arto Talme* („Warum ich laufe – Arto Talme“, Anhang 1) und *Niemals langweilig* (Anhang 2).

Die für die Analyse ausgewählten Artikel stammen aus dem Jahr 2017 und 2018 und sind Porträts. Generell enthalten Zeitschriften Texte von verschiedenen Textsorten, aber für diese Arbeit sind Porträts ausgewählt worden aus der Annahme, dass Texte die sich auf einzelne Läufer konzentrieren auch etwas Wesentliches über den Lebensstil hervorbringen können. Die beiden Artikel thematisieren Läufer bzw. Menschen, die gerne laufen und für die das Laufen mehr bedeutet als nur bloßes Sporttreiben: Das Laufen beeinflusst die Planung und den Verlauf des Alltages, ist oft zielorientiert und schafft eine Vorstellung von einem aktiven Menschen mit gesunden Lebensgewohnheiten. Das Laufen bringt diesen Menschen etwas so Belohnendes, dass sie es trotz der möglichen zufälligen Herausforderungen weitermachen wollen. Laufen wird sogar zur Leidenschaft.

Da das Material nur aus zwei Artikeln besteht, soll es möglichst gründlich analysiert werden, aber kann wahrscheinlich keine allumfassende Antwort auf die Forschungsfragen geben. Die Analyse erläutert vor allem, wie sich gerade in den vorliegenden Laufzeitschriftartikeln der Lebensstil der Läufer äußert. Ein größeres Korpus hätte leicht zur Oberflächlichkeit der Analyse geführt und wurde deswegen nicht gesammelt.

Presstexte sind ein breites Gebiet und werden im Allgemeinen viel untersucht. Die Laufzeitschriften wiederum weniger, was nicht überrascht, weil es sich um einen vergleichsweise jungen, hoch spezialisierten Teilbereich der Presstexte handelt. Die Textsorte Porträt ist auch nicht besonders viel untersucht worden und es gibt kein eindeutiges Muster oder keine einheitliche Sichtweise über deren Merkmale. Hoffmann und Schäfer (2005) haben jeweils eine Untersuchung mit einem Korpus von Porträttexten durchgeführt und werden anschließend in dieser Arbeit (im Kapitel 4.2) behandelt. Die Themen Laufen und Sport sind z.B. in folgenden Untersuchungen behandelt: Barbara Gabl von der Universität Innsbruck hat eine medienlinguistische Untersuchung deutschsprachiger Laufzeitschriften durchgeführt, *Der Wortschatz deutschsprachiger Laufzeitschriften* (2008). Tiina Sorvali hat Sportberichte in ihrer Dissertation *Makrostruktur und sprachliche Bildlichkeit in deutschen und finnischen Sportberichten* (2004) untersucht.

2 Laufen ist heute beliebt

Sich zu bewegen ist für die Gesundheit wichtig und heute ist es zeitgemäß, gesund zu leben. Laufen an sich ist einfach und aus der Menschengeschichte betrachtet im Grunde genommen natürlich für einen Menschen. Es kann somit also als eine ideale Bewegungsform gesehen werden. Generell sind aktive Ausdauersportler viel gesünder als Menschen, die inaktiv sind. Das Laufen wird in der Tat als ein effektives Mittel für eine bessere Volksgesundheit gesehen (Aderhold 2018: 2–4; Shipway 2010: 275).

Es kann für einen Menschen sehr bedeutungsvoll sein, als Läufer identifiziert zu werden. Wenn jemand einen Halbmarathon oder Marathon gelaufen ist, erweckt das fast ausnahmslos Respekt und Lob bei anderen Menschen, und dadurch verstärkt sich auch die Läuferidentität des Läufers (Shipway 2010: 274). Die Gewinnzeiten über diese Distanzen⁶ sind für Laien unfassbar, sowie für viele Nicht-Läufer überhaupt das, dass jemand 10 oder 20 Kilometer in einem Zuge laufen kann.

Trotz seiner Einfachheit und Natürlichkeit muss man das Laufen heute neu lernen, damit man dadurch etwas Positives in seinem Leben erhalten und angemessen trainieren kann. Viele empfinden, dass das Laufen etwas Mystisches enthält, und zudem verlangt es viel Mühe um so zu werden, dass es sich einfach und leicht anfühlt. Trotzdem und wahrscheinlich auch deswegen möchten viele Menschen sich mit diesem Hobby Mühe geben und sehen, wie weit ihre eigene Kapazität zu entwickeln ist.

In den folgenden Unterkapiteln wird auf die Themen von Freizeitsport, Beliebtheit des Laufens, Trend und Event eingegangen.

2.1 Zum Freizeitsport

Der *Freizeitsport* ist freiwilliges Bewegungstraining in der Freizeit, und dazu kann man auch den Sport auf dem Weg zur und von der Arbeit zählen. Das Thema Freizeitsport erweckt ständig Diskussion in der Öffentlichkeit, besonders wenn verschiedene Studien über Themen wie Wohlbefinden, Sporttreiben und Übergewicht veröffentlicht werden. Freizeitsport wird üblicherweise mit Gesundheit, Kondition, Bewegung mit der Familie und Freunden und auch mit dem Gedanken, dass es eine Art Pflicht sei, sich zu

⁶ Zurzeit gehört der Marathon-Weltrekord von Männern, 1:59:40,2, dem Kenianer Eliud Kipchoge (Wien 2019) und der Marathon-Weltrekord von Frauen, 2:14:04, der Kenianerin Brigid Kosgei (Chicago 2019). <https://www.laufen.de/d/brigid-kosgei-bricht-paula-radcliffes-weltrekord>

bewegen, verknüpft (Purhonen et al. 2014: 160, 162). Freizeitsport an sich erfolgt also nicht immer freiwillig, zum Beispiel wenn es um Betriebssport oder Rehabilitation geht. Andererseits muss man Sport in der Schule und Armee treiben, und es gibt auch körperlich belastende Berufe. Somit ist auch das Laufen natürlich nicht immer und für jeden eine Freude, aber in dieser Arbeit geht es um auf Freiwilligkeit basierendes Laufen.

In Finnland ist in vielen Untersuchungen festgestellt worden, dass es beim Freizeitsport schon seit Jahrzehnten große sozioökonomische Unterschiede innerhalb der Bevölkerung gibt. Je höher das Ausbildungsniveau, die Arbeitsaufgaben und das Einkommen, desto mehr Bewegung. Von Eltern beeinflusst betrifft der Unterschied auch Kinder und Jugendliche (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015; Kokkonen 2015: 369). Ein höheres Ausbildungsniveau steht in einem Zusammenhang mit den Sportarten, die z.B. das Laufen beinhalten (Purhonen et al. 2014: 158). Auch das Alter, das Geschlecht und die Jahreszeit wirken sich entscheidend auf das Sporttreiben aus (Köttrisch 2016; Ruuskanen 2019).

In Finnland betreiben nur ca. 20 % der Bevölkerung Freizeitsport, hier also Ausdauersport, mindestens drei Mal und insgesamt wenigstens 2,5 Stunden pro Woche (Husu et al. 2018: 11). Die beliebtesten Sportarten der Finnen sind Walking, Radfahren und Nordic-Walking. Beliebt sind auch Langlaufen, Schwimmen und Fitness. Laut einer Befragung über Kultur und Freizeit⁷ des finnischen Statistikzentrums Tilastokeskus im Jahr 2007 lag Laufen auf dem siebten Platz unter den beliebtesten Sportarten mit einem Anteil von 17 % der Befragten. (Kokkonen 2015: 336; Purhonen et al. 2014: 157). Laut der Freizeitbefragung 2017⁸ von Tilastokeskus war die Platzierung des Laufens höher, auf dem fünften Platz, unter den zehn beliebtesten Freizeitsportarten der Finnen (Ruuskanen 2019).

In den Jahren 2015 bis 2018 ist die Häufigkeit des Sporttreibens in der Freizeit in Deutschland ausführlich untersucht worden⁹. Demnach gab es im Jahr 2018 rund 11,81

⁷ Kulttuuri ja vapaa-aika Suomessa 2007 -Befragung mit 3000 Befragten, Altersgruppe 18–74 Jahre (Purhonen et al. 2014).

⁸ Vapaa-aikatutkimus 2017 (neugenannt Vapaa-ajan osallistuminen 2017) -Befragung, Altersgruppe ab 10 Jahren, 15 998 Befragten. http://www.tilastokeskus.fi/til/vpa/2017/vpa_2017_2018-08-30_laa_001_fi.html

⁹ Die Verbrauchs- und Medienanalyse (VuMA), deutschsprachige Bevölkerung mit Altersgruppe ab 14 Jahren, ca. 23,1 Millionen Befragten pro Jahr zwischen 2015–2018 (Statista 2018b).

Millionen Personen in Deutschland, die mehrmals wöchentlich Sport trieben (Statista 2018b).

Zu den beliebtesten Sportarten zählen neben Fitness und Workout an erster Stelle auch Wandern und Schwimmen. Die Gründe um Sport zu treiben sind bei Männern und Frauen ähnlich, und reichen von Sport als nötigen Ausgleich vom beruflichen Stress bis hin zum Trend folgen, Sport zu machen. (Statista 2018b.)

Hier wird das Laufen nicht erwähnt, aber schon das, dass dem Trend folgen auch ein Grund fürs Sport treiben sein kann. Eine andere Befragung behandelt tatsächlich das Laufen, und zwar eine Befragung in Deutschland zur Häufigkeit des Joggens bzw. Wald- oder Geländelaufens in der Freizeit von 2014 bis 2018¹⁰. Demnach gab es im Jahr 2018 rund 5,28 Millionen Personen in Deutschland, die in ihrer Freizeit häufig Joggen gingen oder Wald- oder Geländeläufe machten (Statista 2018a).

Die aktuell richtige Anzahl der Läufer ist natürlich schwierig zu wissen und auch nicht nötig, aber in mehreren Quellen gibt es größere Schätzungen über diese Anzahl. Zum Beispiel wird in einigen aktuellen Internetartikeln, wo auf irgendeine kleinere Befragung verwiesen wird, das Joggen bzw. Laufen zu den drei beliebtesten Sportarten der Deutschen gezählt¹¹. In den Mediadaten 2017 von *Running – Das Laufmagazin* steht Folgendes über die Beliebtheit des Laufens und die Läuferzahl:

Laufen gehört zu den beliebtesten Sportarten der Deutschen. [...] Nach einer repräsentativen Umfrage der Universität Mainz treiben gut 53 Prozent der Deutschen Sport, 25 Prozent laufen. Das sind 19 Millionen Läuferinnen und Läufer, [...] (Running Mediadaten 2017: 3.)

Identitätsbildung und Selbstverwirklichung mit Hilfe von Freizeitsport ist immer wichtiger geworden. Immer mehr Personen stehen ihrer Sportart zielbewusst gegenüber und setzen ihre Ziele individuell (Kokkonen 2015: 360, 363, 371). Das sind Tendenzen, die den Freizeitsport zusammen mit dem Gedanken über eine ambitionierte Sportart als Lebensstil verbinden. Andererseits sind die Unterschiede zwischen einzelnen Menschen größer geworden. Es gibt solche, die sehr aktiv Sport treiben und jene, die

¹⁰ Deutschsprachige Bevölkerung mit Altersgruppe ab 14 Jahre, 23,4–25,4 Millionen Befragten pro Jahr zwischen 2014–2018 (Statista 2018a).

¹¹ Z.B. in einer Umfrage des Forsa-Instituts, von 1505 Befragten trainierten regelmäßig 1067 und 438 nie. Die Lieblingssportarten waren Radfahren, Laufen und Schwimmen. Welt Gesundheit 4.1.2018. <https://www.welt.de/gesundheit/article172171560/Fitness-Studie-Die-Deutschen-halten-sich-fuer-ziemlich-sportlich.html>

sich kaum oder gar nicht bewegen. Das Dauersitzen ist ein öffentlich erkanntes und besorgniserregendes Problem der heutigen Zeit.

2.2 Laufen bewegt

Für die Vorfahren des Menschen, Jäger und Sammler, war das Laufen eine alltägliche und natürliche Form der Bewegung beim Nahrung sammeln. Ursprünglich ist der Menschenkörper also an das Laufen gewöhnt und ist es eigentlich immer noch. In der modernen Welt sind die Menschen aber keine Läufer mehr. Die technischen Fortschritte der modernisierenden Welt haben einen Bewegungsmangel und dadurch Zivilisationskrankheiten mit sich gebracht. Viele Menschen sind schlecht zuwege und daran gewöhnt, alles im Leben möglichst ohne Mühe und Bewegung zu erreichen. (Aderhold 2018: 2; Heinrich 2013.) Die Natürlichkeit des Laufens kann man noch heute z.B. dabei merken, dass kleine Kinder von Natur aus viel und gerne laufen. Außerdem leben es in der Welt noch heute ein paar ethnische Gruppen, für die das Laufen wesentlich zum täglichen Leben gehört.

Als eine Reaktion auf den Bewegungsmangel entstand in den 1970er -Jahren in den USA die sogenannte „Joggingwelle“, die eine Basis der heutigen Beliebtheit des Laufens als Hobby ist. Der erste New York City Marathon wurde im Jahr 1970 im Central Park gelaufen, welches jedoch noch keine so große Bedeutung für die Sportart hatte, aber mit einer neuen interessanteren Strecke durch fünf Stadtteile im Jahr 1976 hat die Situation sich verändert. Kombiniert mit der Joggingwelle begann die Beliebtheit des Laufens zu wachsen. In Finnland wurde der erste Helsinki City Marathon im Jahr 1981 gelaufen. (Järvimäki 2007: 29–30.)

Beim Laufen faszinieren Einfachheit und Freiheit. Laufen ist eine Art von Bewegung, die man überall und jederzeit treiben kann (Heinrich 2013). Das Hobby kann man gut und das ganze Jahr über aufrechterhalten, weil nur selten die Umgebung oder das Wetter ein echtes Hindernis für das Laufen sind. Mit Laufen kann man unkompliziert direkt von der eigenen Haustür aus starten, mit relativ wenig Aufwand und ohne spezielles Equipment – am Wichtigsten ist, dass man Laufschuhe besitzt. Falls das Wetter oder etwas Anderes das Laufen draußen doch verhindern sollte, gibt es noch eine Alternative, das Laufband. Starten kann man in jedem Alter, alleine oder zusammen mit anderen.

Traditionell ist Laufen eine Einzelsportart, aber einsam muss man sich beim Laufen nicht fühlen. Scott (2019: 170) bemerkt, dass obwohl man alleine laufen würde, weiß man gleichzeitig, dass man zur globalen Lauf-Community gehört. Laufen kann auch als freier Raum dienen, wo man die Zeit ganz alleine mit seinen eigenen Gedanken ist, Musik oder Hörbücher hört oder einfach die Umgebung beobachtet und genießt.

Bei einem Lafevent dagegen handelt es sich schon um einen Wettkampf, aber die meisten Teilnehmer kämpfen in erster Linie gegen ihre eigenen Grenzen und genießen einfach das gemeinsame Lauferlebnis. Alle Läufer, von kürzlich angefangenen Freizeit-Läufern bis zu den weltbesten Profi-Läufern, starten bei Lafevents auf derselben Startlinie, was eine bestimmte Spannung und Zusammengehörigkeit bringt.

Motive und Gründe für das regelmäßige Laufen können vielschichtig sein. Nach Aderhold (2012; 2018: 5) stecken *sportliche und gesundheitliche Aspekte*, der *Erlebnischarakter*, die *Freizeitgestaltung* und *soziale Aspekte* dahinter. Diese Aspekte sind folgendermaßen differenziert worden (nach einer Tabelle von Aderhold 2012):

- Sport und Gesundheit: Gesundheit verbessern bzw. erhalten, Fitness verbessern, Übergewicht abbauen, Bewegungsmangel, zielgerichtetes Training, eigene Grenzen erleben, sportliche Ziele erreichen, sich im Wettkampf beweisen, Stress abbauen, Rat des Arztes
- Erlebnis und Freizeitgestaltung: Ausgleich zum Alltag, Spaß an der Bewegung, Entspannung und Aktivierung, seelisches Gleichgewicht, Naturverbundenheit, den eigenen Körper spüren, die Einsamkeit und Ruhe genießen, nachdenken können, sich ablenken, meditieren, Selbstvergessenheit, tagtraumähnlicher Zustand, Stagnationen überwinden, Lösungen finden
- Soziale Gründe: Kommunikation, soziale Kontakte, Geselligkeit, Freundschaft, gemeinsames Erlebnis, unter Gleichgesinnten sein, Erfahrungsaustausch, Familienausflüge, neue Städte kennen lernen, Flexibilität und Unkompliziertheit, preiswerter Sport, Umweltverträglichkeit

Nach Aderhold (2018: 5–6) kann jeder Lauf eine unterschiedliche Funktion oder ein anderes Thema haben, und er erwähnt diesbezüglich die Terme *Übungslauf*, *Energielauf*, *Kreativlauf*, *Befreiungslauf*, *Erholungslauf* und *Meditationslauf*. Diese Aufstellung und die ganze oben vorgestellte Auflistung, obwohl sie sicherlich nicht allumfassend sind, drücken die Vielseitigkeit des Laufens aus und das, dass es beim

Laufen nur selten um bloßes Laufen geht bzw. es steckt oft irgendein Motiv oder Ziel dahinter.

2.3 Trend und Event

Wie schon in der Einleitung erwähnt wurde, war das Laufen früher kein übliches Hobby. Lafevents waren nur an eine begrenzte Gruppe gerichtet und es gab sie selten. Laufen war lange Elitensport und Männersport. Heute hat fast jedes Dorf ein eigenes Lafevent und die großen Lafevents sind Großveranstaltungen geworden. So groß, dass nicht immer alle, die möchten, mitmachen können, wegen der Sicherheit und der Begrenztheit der Organisationskapazität. Viele Lafevents müssen ihre Teilnehmerzahl begrenzen¹², weil sie so beliebt sind oder die Umstände das verlangen. Es kann auch auf das Alter basierende Qualifikationsgrenzen für die Laufzeit geben¹³. Die Vielzahl der Lafevents verknüpft sich mit dem *Lauf-Trend*, da sobald etwas ein dauerhafter Trend wird, immer mehr Akteure davon profitieren können bzw. profitieren möchten. Ein *Trend* ist eine Veränderungsbewegung oder ein Wandlungsprozess. Trends erscheinen in den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens und es gibt verschiedene Typen von Trends – einige sind Oberflächenphänomene wie Produkte und andere können tiefe nachhaltige Strömungen wie Urbanisierung, Individualisierung oder Gesundheit sein. Sie wirken sich kurz- oder langfristig aus. Das Wort „Trend“ wird oft synonymisch mit einer „kurzfristigen Mode“ verwendet und es wird allgemein von „Modetrends“ gesprochen. Das deutsche Zukunftsinstitut ordnet Trends hinsichtlich ihrer Wirkkraft und der zeitlichen Ausprägung ein. Diese Einordnung lautet wie folgt: Metatrends, Megatrends, soziokulturelle Trends, Konsum- und Zeitgeisttrends und Produkt- und Modetrends. (Zukunftsinstitut 2018a; 2018b.)

Im Kapitel 1 wurde erwähnt, dass das Laufen der *Trendsport* von heute ist und weiter, dass das Laufen zusammen mit dem „heutigen Megatrend des ganzheitlichen Wohlbefindens“ zu verbinden ist (Noronen 2017) bzw. mit dem Megatrend Gesundheit. Laut dem Zukunftsinstitut (2018a) haben *Megatrends* eine Halbwertszeit von mindestens 25 bis 30 Jahren, zeigen Auswirkungen in allen Lebensbereichen und sind prinzipiell global.

¹² Z.B. auf der Webseite von Generali Berliner Halbmarathon 2020 steht „Teilnehmerlimit 34.000 Läufer“. <https://www.general-berliner-halbmarathon.de/deine-anmeldung/registrierung/>

¹³ Auf das Alter basierende Qualifikationsgrenzen gibt es bei dem Boston Marathon. <https://www.baa.org/races/boston-marathon/enter/qualify>

Events sind geplante, organisierte Veranstaltungen, die Erlebnischarakter haben. Sie vermitteln den Adressaten erlebnisorientiert firmen- und/oder produktbezogene Kommunikationsinhalte¹⁴ via Eventmarketing (Eventlexikon 2013). Laufevents wie der Berlin (Bild 1) oder der London Marathon sind schon Institutionen geworden. Sie sind Großveranstaltungen mit Sponsoren, Nebenveranstaltungen und Sportmessen, und für sie müssen lange und gründlich Vorbereitungen getroffen werden. Sie dauern oft mehr als einen Tag und damit alles an den Eventtagen funktioniert, benötigen sie auch eine Menge von Freiwilligen, die sich u.a. um die Startunterlagenausgabe, die Kleiderablage, die Verpflegung auf der Strecke und am Ziel, die Verkehrsregelung und die Finisher-Medaillenausgabe kümmern.



Bild 1: Berlin-Marathon in September 2012 (SCC Events 2019 / Fotos)

Die meist typischen und traditionellen Laufdistanzen der Laufevents sind 10 Kilometer, Halbmarathon 21,0195 Kilometer und Marathon 42,195 Kilometer. Ein neueres Event, das jede Woche Samstag vormittags in vielen Ländern weltweit organisiert wird, heißt Parkrun¹⁵ und ist 5 Kilometer lang. Dazu gibt es bei Laufdistanzen alles dazwischen und darüber, z.B. Ultraläufe von 100 Kilometern, 24 Stunden oder mehr.

Die großen Laufevents sind für viele Teilnehmer entweder selbst oder von Reiseveranstaltern organisierte Laufreisen mit mehreren Übernachtungen und Erlebnissen. Auch Zuschauer gibt es bei den großen Laufevents zahlreich. Der Konsum

¹⁴ Ein Beispiel: Der Berlin Marathon heißt ja *BMW* Berlin-Marathon. <https://www.bmw-berlin-marathon.com/>

¹⁵ <https://www.parkrun.com/>

um den Tag der Hauptveranstaltung herum steigt bemerkenswert, z.B. bei Restaurants, Hotels, im Massenverkehr, in Sport- und anderen Geschäften. Die Marathonschulen profitieren davon im Voraus, wenn die enthusiastischen Läufer sich auf das Event vorbereiten wollen. Die Laufzeitschriften berichten über verschiedene Laufevents sowohl im Voraus als auch im Nachhinein und die größten Laufevents werden natürlich auch in der Tagespresse und im Fernsehen bemerkt. Firmen als Sponsoren eines großen Laufevents bekommen reichlich Bekanntheit wie auch die betreffende Stadt oder die Region.

Als Sponsor für Laufevents engagieren sich gerne z.B. deutsche Mineralbrunnen. Der Kommentar eines Geschäftsführers darüber lautet (Starke 2015): „Als Mineralbrunnen setzen wir uns für einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil ein. Und Laufen hält fit und fordert das Wohlbefinden.“ Das Gemeinschaftserlebnis wird dabei auch genannt. Diese Akteure wissen also ganz klar, was sich zu betonen lohnt: ein gesunder und ausgewogener Lebensstil, Fitness, Wohlbefinden und Gemeinschaftlichkeit.

Das Organisieren eines Laufevents ist heute eine professionalisierte Handlung, hat einen klaren Eventcharakter und viele Akteure profitieren davon. Auch die kleineren Laufevents beleben den Alltag des organisierenden Orts. Ein Läufer selbst hat oft lange auf das Laufevent gewartet und sich sorgfältig darauf vorbereitet. Am Eventtag muss alles stimmen, bei dem Läufer selbst und auf der Seite des Veranstalters, damit die Erwartungen in Erfüllung gehen können. Mit Laufevents kann man indirekt die Gesundheit der Läufer fördern, weil wenn man viel trainiert, lebt man oft auch gleichzeitig gesünder, um die Entwicklung der Laufkondition zu unterstützen und am Eventtag sein Bestes geben zu können. Dazu kann ein gut gelungener Eventtag noch lange nachher motivieren, mit dem Laufhobby weiterzumachen.

3 Lebensstil

Jeder Mensch lebt sein Leben auf seine eigene Art und Weise. Den eigenen Lebensstil entwickelt jeder zum Teil bewusst und zum Teil unbewusst. Der Lebensstil verformt sich im Laufe des Lebens, je nach dem, was für Änderungen im Leben geschehen. Mit dem eigenen Lebensstil kann man Dinge äußern, die man für wichtig hält, wenn man das will und eine Möglichkeit dafür hat.

Zunächst wird der Begriff *Lebensstil* behandelt und im Unterkapitel 3.2 wird über Lebensstil im Zusammenhang mit dem Langstreckenlaufen nachgedacht, also wie er und Laufen in Verbindung zu einander stehen.

3.1 Was heißt Lebensstil?

Umgangssprachlich bezeichnet der Begriff *Lebensstil* die Art und Weise der Lebensführung. Er wird auch *Lebensart*, *Lebensweise* oder auf Englisch *Lifestyle* genannt. (Wikipedia 2019.) Roos (1989: 9) definiert den Lebensstil als etwas, was ein Einzelner regelmäßig praktiziert, was bedeutsam ist und zum alltäglichen Leben gehört. Der Lebensstil ist eine Ganzheit, ein bestimmtes *Skript*, nach dem das Leben geregelt ist. Roos erwähnt als Beispiel, dass wenn das Joggen als Lebensstil bezeichnet wird, wird damit gemeint, dass damit viele anderen Sachen im Leben verbunden sind, wie eine bestimmte Zeiteinteilung, die Ernährung, der Bekanntenkreis, die Disziplin und die Zielbewusstheit.

Laut Hradil (2018: 267) gehört zum Lebensstil Folgendes:

Er beruht auf der individuellen Organisation und expressiven Gestaltung des Alltags, wird in biografischen Prozessen entwickelt und bildet eine Synthese von bewusst vorgenommenen und unbewusst routinisierten Verhaltensweisen, von Einstellungen und Zielvorstellungen, von Kontakten und Interaktionen mit Mitmenschen. Individuelle Lebensstile finden sich meist in gleicher oder ähnlicher Form auch bei anderen Menschen. So zeigen und bewirken Lebensstile Zusammengehörigkeit oder aber Andersartigkeit.

Zum Lebensstil gehört ein gewisses Maß an Wahl- und Entscheidungsfreiheit, aber er wird auch durch äußere Faktoren beeinflusst. Der Lebensstil entwickelt sich im Laufe der Zeit und kann als Prozess gesehen werden. Was für den eigenen Lebensstil ausgewählt wird und wie er sich entwickelt, hängt von den im Hintergrund befindenden Gründen ab. (Roos 1989: 11–12, 18.)

Früher waren die Einstellungen etwas vorsichtiger, was als Lebensstil benannt werden kann und ob überhaupt Sport oder eine Sportart als Lebensstil tituliert werden kann (vgl. Roos 1989: 11; Winkler 1996: 261). Winkler (1996: 261) sieht Sport bzw. sportliche Aktivitäten als Teil von spezifischen Lebensstilen, „eine – wohl wichtige, da genutzte – stilistische Möglichkeit von Lebensführung.“ Heutzutage ist es allerdings, wie schon zu Anfang dieser Arbeit erwähnt wurde, eine verbreitete Anschauung, eine Sportart wie das Laufen als Lebensstil zu sehen. Auch die Tatsache, dass es in Mengen verschiedene Laufveranstaltungen oder Laufzeitschriften gibt, ist ein Hinweis auf den kollektiven Lebensstil. Für Läufer selbst kann das Laufen schon ein so selbstverständlicher Teil des Lebens geworden sein, dass sie sich das Leben ohne Laufen gar nicht mehr vorstellen können. Da ist der Lebensstil eine Normalform des Lebens geworden und die Läufer blicken auf das Laufen gleichsam aus dem Inneren der Community.

Aus den oben vorgelegten Definitionen zusammengefasst gehören zu den wesentlichen Elementen eines Lebensstils die *Individualität*, die *Regelmäßigkeit*, die *starke Verbindung mit dem Alltag*, die *Bedeutsamkeit*, die *Planmäßigkeit*, die *Expressivität*, die *Routine*, die *Gemeinschaftlichkeit*, die *Zusammengehörigkeit* oder die *Andersartigkeit* und der *Prozesscharakter*. Ein Lebensstil muss natürlich nicht alle diese Elemente einschließen und das Dominieren der Elemente kann wechseln. Diese Elemente werden auf jeden Fall genauer in dem Analyseteil dieser Arbeit behandelt.

Im Großen und Ganzen sind Lebensstile vielfältiger geworden. Ein Mensch kann mehrere nebeneinander wirkende Lebensstile haben: einen allgemeinen Lebensstil und spezielle Lebensstile, die sich z.B. in Konsum oder Mediennutzung äußern. Sie prägen also den Alltag, was auch Marketing und Werbung bemerkt haben. (Hradil 2018: 267–268.) Das Marketing weiß tatsächlich Lebensstile für seinen eigenen Nutzen zu unterstreichen. Das gibt dem Lebensstil Unterstützung von außen und kann ihn verstärken, aber gleichzeitig schafft diese Unterstützung auch neue Bedürfnisse.

3.2 Suche nach gesundem Leben durch Laufen

In der heutigen modernen Welt sucht man bekanntlich nach gesundem Leben. Sport ist ein wesentlicher Teil davon. „Sport ist Ausgleich und Teil des modernen Lebensstils“, sagt der Sportsoziologe Otmar Weiß aus Wien (Köttritsch 2016). Es wird üblich

gemeint, dass ein sportlicher Mensch ein Synonym für einen erfolgreichen Menschen ist. In den Sport werden jedoch immer neue Bedürfnisse hineingetragen:

Je nach Persönlichkeits- und Wertstruktur entstehen mitunter auch widersprüchliche Motive: Leistung und Wettkampf konkurrieren mit dem Trend zu entspannen und zu meditieren. Daneben wird Sport auch aus Genusssucht betrieben. (Köttritsch 2016.)

Shipway (2010) verbindet in seiner qualitativen Untersuchung das Verlangen nach einem gesunden Lebensstil, *a desire for a healthy lifestyle*, mit der Motivation zum Langstreckenlaufen. Die vier Hauptmotive hinter dem Verlangen nach einem gesunden Lebensstil sind in seinem Muster (Abbildung 1) veranschaulicht:

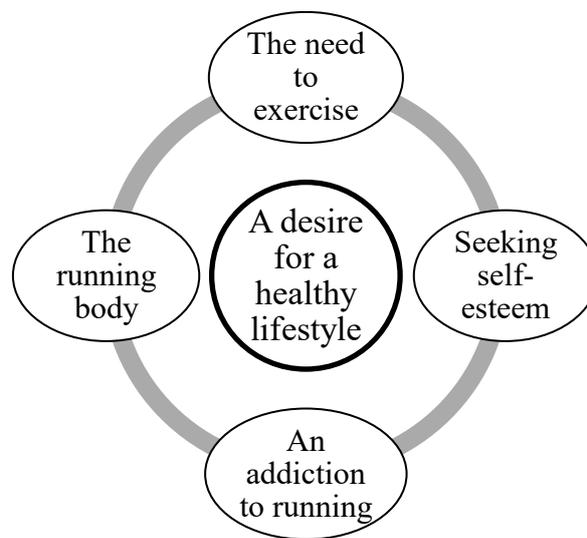


Abbildung 1: „A desire for a healthy lifestyle“ (nach Shipway 2010: 272)

Die Motive sind *the need to exercise* („das Bedürfnis zu trainieren“), *seeking self-esteem* („Suche nach Selbstbewusstsein“), *an addiction to running* („eine Sucht nach Laufen bzw. Laufsucht“) und *the running body* („der Körper des Läufers“). Es handelt sich bei Shipways Untersuchung darum, den Reiz des Laufens durch die Erfahrungen der Läufer besser zu verstehen.

Die Testgruppe von Shipway bestand aus 25 Langstreckenläufern, 8 weiblich und 17 männlich, im Alter von 25–68 Jahren, die mindestens fünf Jahre Lauftraining hinter sich hatten, Trainingsläufe von 5 Kilometern bis zur Marathondistanz bzw. 42,195 Kilometer gemacht hatten und mindesten fünf Mal pro Woche liefen. Shipway schätzt, dass solche Läufer das Laufen so ernst nehmen, dass sie vielleicht keine ganz durchschnittliche Läufergruppe vertreten. (Shipway 2010: 271–272.) Da diese Untersuchung schon vor neun Jahren gemacht wurde, könnte sie jedoch für ziemlich

passend gehalten werden, wenn besonders an die ambitionierten Langstreckenläufer von heute gedacht wird. Lafevents sind immer beliebter geworden, und fünf Mal Lauftraining pro Woche ist einem Laufschüler schon bekannt, besonders bei der Vorbereitung auf ein Lafevent wie einen Marathon.

Shipway stellte fest, dass die Hauptbegründung für das Langstreckenlaufen mit den Gesundheitsvorteilen zusammenhängt. Außer den vier obengenannten Hauptmotiven erwähnt er, dass auch das Trainieren und Vorbereitungen treffen, die Identität und die sozialen Aspekte des Laufens von den Läufern für wichtig gehalten wurden (Shipway 2010: 271–272).

Das *Bedürfnis zu trainieren* kann sich entweder positiv oder negativ äußern. Das Bedürfnis wurde damit verbunden, dass man durch Laufen schlank werden oder schlank bleiben kann, die Natur genießen kann und Stress abbaut, also insgesamt die geistige und die physische Gesundheit bzw. einen gesunden Lebensstil unterstützt. Nach Shipway bietet Laufen *coping strategies* („Bewältigungsstrategien“) für das Alltagsleben, hebt das Selbstvertrauen und unterstützt dabei, neue Laufziele zu setzen. (Shipway 2010: 272.) Das Bedürfnis zu trainieren kann also günstigstenfalls klug zum Nutzen der Gesundheit verwendet werden.

Es ist bewiesen worden, dass Bewegung positive Wirkungen auf das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung hat. Die Läufer der Untersuchung erfuhren positive Wirkungen auf ihre geistige Gesundheit. Sie fanden das Laufen beruhigend, entspannend und erfrischend, und erfuhren ab und zu sogar Euphorie. Mit dem Laufen können Menschen viele therapeutische Einwirkungen erleben und insgesamt ihre *Selbstachtung* stark verbessern. (Shipway 2010: 274.)

Die Untersuchung verriet auch negative Aspekte des Langstreckenlaufens, und einer von denen war die unter den vier Motiven genannte *Laufsucht*, welche sowohl das Trainieren als auch das Alltagsleben negativ beeinflussen kann. Wer ganz im Laufen aufgeht, übertreibt auch leicht das Training. Die Überanstrengung und die Verletzungen werden oft von Laufsüchtigen ignoriert, wodurch sie ihre Gesundheit physisch und psychisch gefährden. Ein Läufer kann z.B. Schuld oder Depression empfinden, wenn er nicht laufen kann. Falls das Laufen einem zur allerwichtigsten Sache des Lebens wird, kann dies das Arbeitsleben, das Familienleben und die sozialen Beziehungen gefährden. (Shipway 2010: 273.)

In den meisten Gesellschaften wird das Äußere des Menschen bemerkt und bewertet, ob man das will oder nicht. Den *Körper des Läufers* zu besitzen kann bedeutend das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung eines Menschen beeinflussen. Shipway (Shilling 2003, zit. nach Shipway 2010: 274) erwähnt, dass Läufer oft in ein „Körperprojekt“ geraten, in dem der eigene Körper und die Identität geformt werden. Die Jugendlichkeit, das Gewicht und eine bessere Akzeptanz des eigenen Körpers wurden von den Läufern für wichtig gehalten. Dies kann so verstanden werden, dass der fitte Läuferkörper Versenkung, Kontrolle, Diszipliniiertheit, Investierung in die Gesundheit und Verantwortlichkeit für sich selbst symbolisiert. (Shipway 2010: 274–275.) Das Körperprojekt passt gut zu der Eigenschaft *Projektmäßigkeit* eines Lebensstils, sowie auch zu den Eigenschaften *Planmäßigkeit*, *Expressivität* und gewissermaßen auch *Zusammengehörigkeit*.

Durch ein aktives Laufhobby kann auch etwas Anderes als ganzheitliches Wohlbefinden signalisiert werden – die Steigerung der Leistungsbereitschaft in der heutigen Wettbewerbsgesellschaft. In diesem Zusammenhang kann die Gesundheit des Menschen gefährdet werden, wenn das Laufen, oder genauso gut eine andere Sportart, zu zwanghaftem Leisten wird und dadurch vielleicht sogar noch übertrieben wird, wenn man alles im Leben perfekt machen möchte.

Zusammengefasst spielen die verschiedenen gesundheitlichen Aspekte des Laufens als Motive beim Laufen eine große Rolle. Aufgrund von Shipways Untersuchung werden als wichtige Vorteile des Laufens die Planmäßigkeit, der Rhythmus, das Gefühl der Kontrolle, die Fähigkeit und die Stärke betont, sowie auch das Wohlbefinden im eigenen Körper.

4 Kontrastive Linguistik und multimodale Textsortenanalyse

Wenn Sprachen kontrastiv verglichen werden, vergleicht man meistens zwei Sprachen miteinander. Die kontrastive Linguistik konzentrierte sich traditionell bzw. bis Ende der 1970er Jahre besonders auf das Sprachsystem, den strukturellen Aspekt und die Differenzen zwischen Sprachen. Heute sind auch Texte, der Sprachgebrauch und die Diskurse ein wesentlicher Teil der kontrastiven Forschung, und die Übereinstimmungen der Sprachen liegen den Differenzen zugrunde. Bei der kontrastiven Analyse geht es um eine systematische Konfrontation von Sprachen oder deren Teilsysteme, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten festzustellen. (Järventausta 2013: 97–99, 102.) Theisen (2016: 38) formuliert das Gleiche als „Kontrastierung verschiedener Sprachen unter verschiedenen Gesichtspunkten“ und weist dabei darauf hin, was kontrastive Linguistik nicht kontrastiert: einzelsprachige Linguistiken (wie anglistische, germanistische, romanistische usw.).

Um eine kontrastive Analyse machen zu können, brauchen die Sprachen nicht miteinander verwandt zu sein, wie es gerade bei Finnisch und Deutsch der Fall ist. Auch eine typologische Verwandtschaft oder eine historische Parallelität muss es nicht geben (Theisen 2016: 15). Wesentlich ist die Vergleichbarkeit, eine gemeinsame Vergleichsgröße bzw. das *tertium comparationis*. Die Kontrastierung kann sowohl die gesprochene als auch geschriebene Sprache betreffen, aber die meisten Kontrastierungen von Deutsch und Finnisch beschäftigen sich mit der geschriebenen Sprache (Piitulainen 2011: 368–369).

Schriftliche Kommunikation ist zweiteilig, Produktion und Rezeption: einerseits handelt es sich um eine Relation Autor–Text und andererseits eine Relation Leser–Text. Der Autor eines Textes sollte alle Voraussetzungen dafür schaffen, dass der Leser den Text so versteht, wie der Autor ihn gemeint hat. Hierfür ist, wie Theisen das äußert, eine auf Freundlichkeit basierende Verständlichkeit eine wesentliche Voraussetzung. Tendenzen von heute sind allerdings die Globalisierung und die Vereinheitlichung schriftlicher Textsorten. (Theisen 2016: 175, 177, 180, 242.)

Durch die Sprache will man immer etwas mitteilen und ein kommunikatives Ziel erreichen, und die Sprache passt sich den aktuellen Bedürfnissen des Kommunizierenden an (Theisen 2016: 198, 222). Wenn man hier an Zeitschriften denkt und daran, dass die Konkurrenz unter Zeitschriften hart ist, scheint es klar zu sein, dass

die Zeitschriften ihr Bestes geben müssen, um den Erwartungen und Bedürfnissen der Leser zu entsprechen. Deshalb kann man annehmen, dass auch jedes Detail bei Zeitschriftenartikeln sorgfältig überlegt sei, so weit wie möglich.

Multimodalität ist eine unvermeidbare Eigenschaft von immer mehr Texten und soll bei der Textanalyse beachtet werden. Man analysiert nicht mehr nur die Schriftzeichen, sondern auch alles andere, was sich darin befindet. Im Allgemeinen können sich die Presstexte aus drei Hauptmedien bzw. aus Text, Fotos und Grafiken konstituieren, wobei zu bemerken ist, dass sie alle informierende und bewertende Elemente beinhalten können, nicht nur der verbale Text (Burger 2005: 232–233). Die Texte müssen also als Ganzes betrachtet werden. In Zeitschriften sind die Fotos statisch, aber wenn die porträtierte Person mitten in einer Aktivität fotografiert wird, erhält der ganze Artikel eine narrative Funktionalität (Jaakkola 2013: 212). Auch Glaubhaftigkeit bringen Fotos. Wie anders würde ein Artikel über einen Läufer wirken, wenn der Läufer auf dem Foto mit seiner Alltagskleidung z.B. beim Kaffee sitzen würde?

4.1 Zum Material und zur Methode der Kontrastierung

Eine der Hauptmethoden zur Erhebung von Sprachdaten für empirische deutsch-finnische Kontrastierung, wovon es auch in dieser Arbeit geht, ist die Paralleltextanalyse. Da handelt es sich um schriftliche Sprachdaten,

[...] die für beide zu analysierenden Sprachen bzw. Kulturen in ähnlichen Kommunikationssituationen produziert worden sind und denen in der betr. Kommunikationssituation die gleiche bzw. eine ähnliche kommunikative Funktion zukommt (Piitulainen 2011: 372–373).

Paralleltexte sind in ähnlichen Kommunikationssituationen entstanden und haben eine weitgehend ähnliche kommunikative Funktion. Dadurch gehen die Unterschiede, die zwischen den Sprachdaten festgestellt werden, auf sprachliche und kulturelle Differenzen und nicht auf unterschiedliche situative Faktoren zurück. Da Textsorten viele Möglichkeiten für Kontrastierung bieten, wird betont, dass es bei der Kontrastierung einer Textsorte notwendig ist, die Betrachtungswinkel gut einzugrenzen. (Piitulainen 2011: 373–374, 387.)

Ein Text bietet normalerweise so viel, dass es unmöglich wäre, alles zu untersuchen. Die Größe des Korpus und die Gründlichkeit der Analyse sollten auch sorgfältig bedacht werden. Je kleiner das Korpus, desto tiefer können die einzelnen Texte

untersucht werden. Wenn aber der Betrachtungswinkel begrenzt genug ist, kann ein größeres Korpus angemessen sein und dem Ziel der Forschung besser nützen.

Wenn Materialien von zwei verschiedenen Sprachen miteinander verglichen werden, geht es um symmetrisches wechselseitiges Vergleichen. Die Textkorpora, sog. proportionale Korpora von solchen Materialien, bestehen somit aus vergleichbaren Originaltexten (Järventausta 2013: 110–111). Texte können stark kulturgebunden sein und bei der kontrastiven Textuntersuchung müssen zuerst die Merkmale geklärt werden, die die Vergleichbarkeit der Texte rechtfertigen. Was zuletzt miteinander verglichen bzw. kontrastiv analysiert wird, hängt davon ab, was für Ziele die Untersuchung hat (Järventausta 2013: 123).

Für eine kontrastive Analyse soll zuerst das Material gesammelt und geordnet werden. Dann folgen die Materialbeschreibung und eine mögliche Ergänzung des Materials. Danach kann man mit der kontrastiven Analyse beginnen. Wichtig ist auch, den Vergleichsmaßstab bzw. das *tertium comparationis* festzulegen und zu begründen. Von dem miteinander zu vergleichenden Material muss irgendeine formale oder semantische Äquivalenz festgestellt werden können. (Järventausta 2013: 102–104.)

Bei der Textanalyse dieser Arbeit wird sich auf die Merkmale und Aspekte der Texte konzentriert, die zu den von Brinker et al. (2018: 157) genannten zentralen Analyseschritten der linguistischen Textanalyse zählen, d.h. dem situativen bzw. medialen Kontext, der kommunikativen Funktion, dem thematischen Aufbau und der sprachlich-grammatischen Strukturierung. Es wird hier somit in der zweckentsprechenden Menge der *Kontext*, die *Struktur*, das *Thema*, die *Sprache* und die *Textfunktion(en)* der Artikel behandelt.

Die Textfunktionen, die die kommunikative Intention des Textes ausprägen, können folgendermaßen gegliedert werden: Informationsfunktion, Kontaktfunktion, Appellfunktion, Obligationsfunktion und Deklarationsfunktion (Brinker et al. 2018: 136–137, 140). Oft hat ein Text eine dominierende Funktion und Nebenfunktionen, Texte sind also multifunktional. Die Textfunktionen können aber nicht immer eindeutig festgestellt werden und können auch verschiedene Mischungen von Textfunktionen sein.

Burger (2005: 23–24) erläutert die kommunikative Funktion von Presstexten. Die Presstexte sind nicht nur informierend und Meinungen äußernd, sondern es geht auch um Unterhaltung. Die verschiedenen Medienprodukte profitieren von Unterhaltung,

weil sie so ihr Publikum besser finden können. Um als unterhaltend zu gelten, muss ein Text seine Rezipienten auf irgendeine Weise ansprechen. Straßner (2000: 2) bemerkt, dass Information in den Medien oft als Unterhaltung angeboten wird, um sie attraktiver für die Konsumenten zu machen. Aktuelle und wichtige Fragen und Probleme werden durch Unterhaltung kommentiert und gestaltet, und Werbebotschaften werden häufig so damit integriert, „dass sie kaum als solche erkannt werden oder den Informations- bzw. Unterhaltungsauftrag unterlaufen.“

4.2 Porträt als Presstextsorte

Generalisierend ist eine Zeitschrift ein Ideengut bzw. eine Gesamtheit vorhandener Gedanken auf dem jeweiligen Gebiet. Es gibt eine Vielzahl von Zeitschriftentypen sowie Publikums- oder General-Interest-Zeitschriften, Fachzeitschriften, Verbands- und Vereinszeitschriften, Amtszeitschriften und alternative Zeitschriften, aber typisch ist, dass Zeitschriften eine klarere Vorstellung von ihrem Zielpublikum haben als Zeitungen. (Straßner 2000: 6, 19.)

Die für diese Arbeit ausgesuchten Artikel sind Repräsentanten des Porträts in einer spezialisierten Zeitschrift bzw. Fachzeitschrift. Porträts gehören zu den auf Interviews basierenden Textsorten und können Selbstdarstellungen, Fremddarstellungen oder Mischungen davon sein. Eine Selbstdarstellung ist das, was eine Person über sich selbst aussagt und eine Fremddarstellung, was andere Stimmen über eine Person aussagen. Straßner (2000: 81) unterscheidet das Porträt von den anderen publizistischen Textsorten wie folgt: „Geht es bei anderen publizistischen Textsorten um mehrere, zahlreiche oder viele Menschen, konzentriert sich das Porträt auf eine Person oder Persönlichkeit.“ Für den Leser soll es „eine Begegnung mit einem beispielhaften Leben“ sein.

Porträts behandeln also Personen und Angelegenheiten, die mit diesen Personen zu tun haben. Von Porträttexten gibt es verschiedene Typen, aber oft kann der Leser sich mit der Hauptperson des Porträts identifizieren oder vergleichen, daraus lernen, verurteilen oder sich sogar über etwas Geschriebenes erschrecken. In einem Porträt ist die Person selbst interessant und/oder hat etwas Aktuelles oder Wichtiges zu erzählen. Der Journalist bleibt normalerweise in der Nebenrolle und die Stimme der Hauptperson ist im Porträt hörbar, obwohl der Journalist jedoch eine Wirkung darauf hat, was für ein Bild von der Hauptperson entsteht. Die Person kann z.B. als Experte dargestellt werden.

Es ist auch typisch, eine Lebensgeschichte oder eine Erfolgsgeschichte mit einem Porträt darzustellen. (Parko & Rentola 2005: 9, 18.)

Von seinem Ton her ist das Porträt positiv (positive Darstellung) und wird meistens in Zusammenarbeit mit der Hauptperson geschrieben. Das Porträt ist oft eine Mischung des Materials aus einem oder mehreren Interviews, anderen Quellen und der eigenen Eindrücke und Beobachtungen des Journalisten. Für ein Porträt können auch Interviews mit einer dritten Partei gemacht werden, um Hintergrundinformation zu sammeln oder sogar um direkte Kommentare zu repräsentieren. Mit derartigem Material kann der Blickwinkel des Artikels ergänzt und erweitert werden. In einem Porträt werden Verständlichkeit und Funktionalität gesucht, d.h. der Interviewte beschäftigt sich oft während des Interviews mit etwas, was auch fotografiert werden kann. Ein Faktenkasten und/oder Hintergrundinformationen im Text sind üblich, um das Porträt verständlich und leicht lesbar zu machen. (Jaakkola 2013: 211–212.)

Nach Jaakkola (2013: 213–214) gehören zum Textmuster des Porträts üblicherweise folgende Merkmale:

- Das jeweilige Medium definiert die physische Form des Porträts. Davon hängen dann z.B. die Stellung, die Länge und die Grafik des Porträts in der Zeitschrift ab.
- Das direkte Erzählen und die Beobachtungen des Journalisten wechseln einander ab.
- Das Thema wird periodisiert, z.B. nach den Lebensphasen oder anderen wichtigen Lebensthemen, dem Tagesablauf, den Tagebuchaufzeichnungen des Interviewten oder den Kommentaren einer dritten Partei.
- Person oder Personalisierung: Porträts können sowohl prominente und erfolgreiche Personen als auch solche Personen, die ein neues Amt oder eine neue Funktion antreten, alltägliche Menschen oder gesellschaftliche und kulturelle Phänomene behandeln. Ein Phänomen kann auch durch eine Persönlichkeit personalisiert und angereichert werden – das erinnert an ein Porträt, obwohl das Phänomen dabei in der Hauptrolle steht. Demgemäß kann ein Porträt als ein zusätzlicher Nebenartikel fungieren, um das Thema eines Hauptartikels zu bereichern.

Die Umgebung, in der das Interview für ein Porträt durchgeführt wird, ist wichtig, weil sie das Thema des Interviews unterstützt und die Interviewsituation ungezwungener

machen kann. Entscheidend für die Wahl der Umgebung ist, ob die Person als Privatperson oder als Experte interviewt wird. Um absichtlich Spannung zu erzeugen, kann manchmal eine widersprüchliche oder eine fremde Umgebung ausgesucht werden. (Jaakkola 2013: 216.)

Andererseits lässt sich das Porträt als Presstextsorte letztendlich nicht besonders genau definieren. Einen Menschen zu porträtieren, kann nach Hoffmann (2005), der ein Korpus von 40 Porträttexten aus verschiedenen Presseerzeugnissen untersucht hat, auf sehr verschiedene Weise realisiert werden. Er bemerkt: „In der spärlichen Literatur zur Medientextsorte ‚Porträt‘ herrscht weitgehend keine Einigkeit über deren Merkmale [...]“ (Hoffmann 2005: 203). Es herrschen unterschiedliche Anschauungen, wie ein Porträt vorwiegend sein sollte, ob tatsachenbetont, meinungsbetont oder unterhaltungsbetont. Hoffmann stellt fest:

Das Textmuster der Textsorte ‚Porträt‘ ist in Übereinstimmung damit [bei einer Textsorte verbinden sich eine kommunikative Standardaufgabe, eine Standardsituation und ein Textmuster, das für die Aufgabe und Situation geeignet ist, MS.] aufgabenbezogen zu beschreiben, d.h. als ‚Porträtieren‘; es zeichnet Handlungen und Aktivitäten vor, die sich bei der Bewältigung der journalistischen Standardaufgabe, einen Menschen zu porträtieren, bewährt haben, und es lenkt gleichzeitig die Rezeption des Medienpublikums in bestimmte Bahnen.“ (Hoffmann 2005: 205.)

Hoffmann behandelt verschiedene Spielarten des Porträtierens. Er unterscheidet u.a. *narratives* und *deskriptives* Porträtieren. Das sind Erzählen von Lebensgeschichten und eine Handlungsstruktur aus den folgenden Teilhandlungen: „Mitteilen von Lebensdaten, Beschreiben von Äußerlichkeiten und Lebensumfeldern, Bilanzieren von Lebensbereichen, Vermitteln von Selbst- und Fremdbildern, Wiedergeben von Eindrücken und Wirkungen.“ *Komplettierendes* und *fokussierendes* Porträtieren heißen, dass man versucht, ein möglichst vollständiges Bild der porträtierten Person zu vermitteln, oder dass ein einzelner ausgeprägter Aspekt herausgegriffen und in das Zentrum der Darstellung gerückt wird. *Chronologienahes* und *chronologiefernes* Porträtieren kann man daran erkennen, wenn man die Themen von Textanfang, Textmitte und Textende betrachtet. (Hoffmann 2005: 206–208.)

Beim Porträtieren geht es oft um das „Zur-Schau-Stellen von Menschen und Milieus“, und durch die Beschreibung von Äußerlichkeiten und Lebensumfeldern wird der Porträtierte soziokulturell profiliert (Hoffmann 2005: 211). Hoffmann stellt fest, dass es trotz der Vielfalt des Erscheinungsbildes beim Porträtieren wichtige Regularitäten

gibt, die beachtet werden sollten, weil die Kommunikationsaufgabe, ein Bild von einem Menschen zu machen, diese Regularitäten benötigt (Hoffmann 2005: 217).

Das Porträtieren kann man auch aus dem Blickwinkel einer fiktiven Nähe-Beziehung zwischen dem Leser und der porträtierten Person betrachten, also mit welchen Darstellungsmitteln und Verfahren die Illusion einer direkt-interpersonalen Kommunikation erzeugt werden kann. Dieses hat Patrick Schäfer (2005) in einer kontrastiven Analyse (deutsch-französisch) von 56 Porträttexten aus der Regionalpresse untersucht. Die porträtierten Personen können im Prinzip, wie vorhin schon erwähnt, entweder Prominente oder alltägliche Menschen sein, die Schäfer „einfache Bürger“ nennt und damit regionale und lokale Akteure meint. Nach Schäfer ist das journalistische Porträt eine „medienvermittelte Begegnung“, in der die Perspektive des Journalisten vorherrscht, in der aber die Perspektive der zu porträtierenden Person auch mit einbezogen werden kann. Bei dieser Begegnung kann dem Leser ein Gefühl des Integriert-Seins und des Teilhabens samt Identifikationsmöglichkeiten gegeben werden, oder der Leser kann Verhaltensmodelle finden, seine persönlichen Werthaltungen verstärken und sogar Ersatz für fehlende soziale Kontakte finden. (Schäfer 2005: 224.)

Die sprachlichen Darstellungsmittel und Verfahren, womit eine fiktive Nähe-Beziehung und die Illusion einer direkt-interpersonalen Kommunikation beim Porträtieren hergestellt werden kann, lauten zusammengefasst (Schäfer 2005: 238–239):

- Nennung von Namen: der Gebrauch von Vornamen, ohne Förmlichkeit
- Nennung von Gruppenzugehörigkeit: das Zugehörigkeitsgefühl
- direkte Rede: die Person scheint direkt zum Leser zu sprechen
- Mündlichkeitsmerkmale: der Eindruck eines privaten, informellen Gesprächs
- Gefühle und emotionale Einstellungen: emotionales Miterleben, erweckt Sympathien

In Verbindung mit der fiktiven Nähe können spezifische Unterschiede zwischen Texten aus verschiedenen Kulturen beobachtet werden, wie Schäfer in seiner Untersuchung zwischen den deutschen und französischen Porträts herausgefunden hat.

Diese vorgeführte Theorie zum Porträt als Presstextsorte wird nachher bei der Analyse der Läuferporträts verwendet (im Kapitel 6.3.3). Bei den für diese Arbeit ausgesuchten Artikeln ist zu bemerken, dass sie letztendlich nicht vollkommen miteinander

vergleichbar sind, wenn die Sorte des Porträts strikter analysiert wird. Der finnische Artikel über Arto Talme ist hauptsächlich ein Selbstporträt, aber der deutsche Artikel über Paulina Hofmann dagegen hauptsächlich ein Fremdporträt mit Fremddarstellung und Selbstdarstellung. Das Selbstporträt von Arto wurde jedoch trotz der Ich-Form von einem Journalisten geschrieben und es enthält auch ein wenig Fremddarstellung. Die beiden Artikel sind somit Mischungen dieser Darstellungsweisen. Das für eine kontrastive Textsortenanalyse wesentliche *tertium comparationis* erfüllt sich hier allerdings nur annähernd, nämlich nicht formal, sondern inhaltlich. Pragmatische Äquivalenz zeichnen diese zwei Artikel auf jeden Fall aus, weshalb sie für Paralleltex-te gehalten werden können. Beide Artikel sind Paralleltex-te, weil sie in ähnlichen Kommunikationssituation (für Laufzeitschriften, über Läufer für Läufer) produziert worden sind und eine ähnliche kommunikative Funktion haben. Sie besitzen also eine ähnliche Zielgruppe, sie stehen zeitlich nah zueinander und behandeln gleiche Themen. Trotz der Unterschiede, wie dominierend jeweils die Selbstdarstellung/Fremddarstellung ist, sind beide Artikel als Porträt zu erkennen und enthalten viele typische Merkmale von Porträts (die Merkmale werden genauer im Kapitel 6.3.3 behandelt). Sie sind auch für die Ziele dieser Untersuchung geeignet bzw. in der Sprache und in den Fotos der ausgewählten Laufzeitschriftenartikel sind Lebensstilelemente zu finden und miteinander zu vergleichen. Das Ziel ist auch herauszufinden, was das Laufen zum Lebensstil macht, im Allgemeinen und bei den Hauptpersonen der Artikel.

5 Datenerstellung

Laufzeitschriften gehören zu den Publikationen zum Thema Ausdauersport. Darunter finden sich auch eigene spezialisierte Zeitschriften für die Enthusiasten von Radfahren, Skilanglaufen und Triathlon. Eine Laufzeitschrift hat die Intention, das Laufen als Hobby zu unterstützen und die Lauf-Community zu vergrößern, was natürlich der Zeitschrift auch selbst eine bessere Existenz sichert. Mit Artikeln über Läufer bietet die Laufzeitschrift Identifizierungsmöglichkeiten, Informationen und auch einfach Leselust am gemeinsamen Thema. Sie können beim Einstieg ins Laufen behilflich sein und auch schon erfahrene Läufer motivieren und inspirieren.

In dieser Arbeit werden zwei Laufzeitschriftenartikel analysiert und miteinander verglichen. Der Artikel *Miksi juoksen - Arto Talme* („Warum ich laufe – Arto Talme“) (Anhang 1) stammt aus der finnischen Laufzeitschrift *Juoksija*, Ausgabe 5/2017. Der Artikel *Niemals langweilig* (Anhang 2) stammt aus der deutschen Laufzeitschrift *Läuft. Das Magazin von Laufen.de*, Ausgabe September/Oktober 2018.

Juoksija ist die einzige finnische Zeitschrift, die auf das Laufen spezialisiert ist. In Deutschland dagegen erscheinen mehrere Laufzeitschriften, von denen mir *Läuft* auf einer Deutschlandreise im Herbst 2018 im Buchhandel aufgefallen ist und für einen kontrastiven Vergleich mit *Juoksija* geeignet gehalten wurde. Diese zwei Laufzeitschriften befinden sich im Bild 2:



Bild 2: *Juoksija* und *Läuft*

Über die Eignung wurde nachher genauer nachgedacht und zwei miteinander vergleichbare Artikel für diese Untersuchung ausgewählt. Die beiden Zeitschriften haben einen ähnlichen Adressatenkreis von lockeren Hobbyläufern bis zu zielorientierten Wettkämpfern bzw. sie sind mehrfachadressiert. In der Praxis richten sie sich an jeden, der sich fürs Laufen interessiert und gerne läuft. Die untersuchten Artikel wurden ursprünglich so ausgewählt, dass es möglich wäre, von einer größeren Menge ähnlicher Artikel später ein Korpus zusammenzustellen, aber für diese Untersuchung erwies es sich letztendlich nicht als notwendig oder relevant.

Thematisch und zeitlich können die ausgesuchten Artikel für vergleichbar gehalten werden. Sie behandeln Menschen, die gerne laufen, und in beiden Artikeln werden z.B. die bevorzugten Laufstrecken erwähnt. Die Artikel stammen aus den nacheinander folgenden Jahrgängen. In beiden Laufzeitschriften befinden sich auch ähnliche Rubriken, unter denen die Läufer vorgestellt werden. In *Juoksija* heißt die Rubrik *Henkilöt* („Personen“), in *Läuft* wiederum *Läufer & Leute*. Der Artikel aus *Juoksija* gehört zur Artikelreihe *Miksi juoksen* („Warum ich laufe“), die sich in den meisten Ausgaben zwischen der Ausgabe 2/2015 und 1/2018 befindet. Unter der Rubrik *Läufer & Leute* von *Läuft* erscheinen ständig verschiedene Läuferartikel, und *Niemals langweilig* ist auch ein Teil von einer Serie, der *Städte-Serie*, die seit Anfang des Jahres 2018 existiert und in der einige große deutschsprachige Städte als Laufstädte vorgestellt werden.

Als Nächstes werden die Zeitschriften hinter den Artikeln etwas genauer vorgestellt, weil das den Kontext der ausgesuchten Texte und die Vergleichbarkeit dieser Laufzeitschriften beleuchtet.

5.1 Juoksija

Die Laufzeitschrift *Juoksija* wird seit 1971 von Kustannus Oy Juoksija herausgegeben. *Juoksija* hat eine eigene Webseite, die man unter www.juoksija-lehti.fi erreicht. Im Jahr 2017 betrug die Mindestdruckauflage von *Juoksija* ca. 20 000 und die maximale Druckauflage ca. 55 000 Exemplare. *Juoksija* erscheint neun Mal pro Jahr¹⁶, wobei eine

¹⁶ *Juoksija* erscheint neun Mal pro Jahr ab 2018. Davor gab es keine Doppelausgabe und die Zeitschrift erschien 10 Mal pro Jahr.

Ausgabe eine Doppelausgabe ist. (Juoksija Mediakortti 2019.) Als Beihefte werden jährlich ein Laufkalender und ein Trainingstagebuch herausgegeben.

Die Rubriken der Zeitschrift sind *Valmentaja* („Coach“), *Ilmiöt* („Phänomene“), *Energia* („Energie“), *Varusteet* („Ausrüstung“), *Henkilöt* („Personen“), *Viivalla* („auf der Startlinie“) und *Syke* („Puls“) (Bild 3, Bild 4).

SISÄLLYS

05/2017



18

TIINA FÖHR
JUOKSEVA STRESSITUTKIJA

VALMENTAJA

26 Liity juoksuun!
Juoksuinnostus jaetaan yhä useammin muiden samanhenkisten kanssa harjoitusryhmässä. Tutustuimme erilaisiin juoksuuniluihin sekä niiden ohjajiin ja osallistujiin.

31 Palautusajat kohdalleen
Näin määrittelet intervalliesi palautukset oikein.

32 Klassikkotreeni
Arthur Lydiardin mäkiharjoituksesta saa voimaa, kimmoisuutta, nopeutta ja anaerobista kuntoa.

34 Huippujen leirillä saapasmaassa
Ari Paunonen vieraili valmennettavineen italialaisen huippuvalmentajan Gianni Ghidinin valmennusryhmän leirillä. Porukassa treenasi myös 800 metriä 1.42:een kiittänyt Amel Tuka. Bosnia-Hertsegovinan MM-mitali-mies kertoi juoksijalle uransa taustoista.

38 Ilman vastusta!
Niken masinoima-projekti pääsi hämmästyttävän lähelle kahden tunnin rajaa. Voisiko kuntojuoksijakin hyötyä peesauksesta?

39 Tutkittua
Voiko optisella mittauksella korvata laktaattimittauksen?

40 Robottivalmentajaa virittämässä
Robotit saattavat ohjata kuntojuoksijoita tulevaisuudessa. Janne Holmén pohtii tekoälyn hyödyntämistä valmennuksessa.

42 Voimaa!
Jos haluat kehittää voimaa ja ketteryyttä, rymyä umpimetsässä!

43 Treenimyytti
Voiko hoitamaton nilkkalukko aiheuttaa pysyvän haitan juoksu-harrastukselle?





ENERGIA

45 Kisaan valmistava mehu
Punajuurimehu ennen kilpailua saattaa parantaa kestävyys-suorituskykyä.

46 Pitkän päivän energiatötterö
Juokseva kokki Sami Garam kehitti energisen evään pitkille liikuntaretkille.

ILMIÖ

48 Juoksuelfien lyhyt oppimäärä
Ammattivalokuvaajan nikseillä tallennat ikimuistoisen juoksu lenkki elämykset.

VARUSTEET

53 Riisuttu kisareppu
Kevyt kisareppu on kehittynyt edellisestä versiosta. Testissä Camelbak Circuit.

54 Juoksijan varusteet
Vaatteita ja varusteita kesään.

JUOKSIJA 05/2017 3

Bild 3: Inhalt 1/2 von *Juoksija*

<h1>SISÄLLYS</h1> <h2>05/2017</h2> <p>55 Varusteviisas Voisiko sinun tarinasi olla kiinnostava sponsoreiden silmissä? Varustevisaana Anton Kalland.</p> <p>56 Pätkestä päälle! Lyhyttä ja pitkää - tiukkaa ja löysää. Tutkimme shortsitarjonnan läpi, ja kokeilimme kylmästä kevästä huolimatta täyden tusinan erilaisia juoksushortseja.</p> <hr/> <p>HENKILÖT</p> <p>18 Tohtoriäiti juoksee Jyväskyläläinen Tiina Föhr ehtii moneen. Stressiä ja palautumista tutkinut SM-tason juoksija on nyt myös äiti. Föhr treenaa Alvar-vauvan ja juoksukärryjen kanssa kohti uusia tavoitteita.</p> <p>52 Miksi juoksen Kolme paluukeikkaa kesällä tekevä Ultra Bran Arto Talme nautiskelee polkujuoksusta.</p> <p>60 Elämä Tšekissä, sydän Suomessa Lapualta lähtöisin oleva ratajuoksija Kristiina Mäki viihtyy Suomessa, vaikka edustaakin kansainvälisissä karkeloissa asuinmaataan Tšekkiä.</p> <hr/> <p>VIVALLA</p> <p>64 Puolan helmi Krakovan maraton ei ole kaikkein tunnetuin Keski-Euroopan kevään kaupunkimaratonista. Pena Rekiranta suuntasi juoksumatkinsa Etelä-Puolaan - ja vaikutui upean kaupungin kotoisasta tunnelmasta.</p> <p>68 Kokkola City Run Kevätpuolikas ja -kymppi Keski-Pohjanmaalla keräävät mittavan osallistujamäärän. Bongasimme myös koululaisien juoksuinnostajan.</p>	 <p>69 Ylämäkeen Andaluciassa Don Quijoten jäljillä Espanjassa.</p> <p>69 Lappu rinnassa Satunnaisia havaintoja kisoista, meiltä ja muualta.</p> <p>70 Maailma juoksee Koviin harjoitusmääriin tottunut tšekkimaileri Jakub Holuša haluaa juosta kaikkia matkoja.</p> <p>72 Ihmiskyvyn rajojen hurma ja hinta Matti Hannus muistelee ultralegenda Don Ritchien elämää.</p> <hr/> <p>SYKE</p> <p>6 Pääkirjoitus</p> <p>8 Juoksukuva</p> <p>10 5 vinkkiä Kesän juoksunautintoon</p> <p>11 Juoksijan ajankohtaiset</p> <p>12 Paunosen piikkarit</p> <p>14 Muotibongauksia Julia Välimäen valinnat</p> <p>14 Lukijalta</p> <p>15 Sisun syliin Emilia Lahti - Juoksuhetken ilosta</p> <p>16 Suomi 100 vuotta Artturin aika</p>	 <p>Tilajille liitteenä Tulospörssi.</p>  <p>Kannen kuvassa terveystieteen tohtori ja juoksija Tiina Föhr. Kannen kuvasi Aapo Laiho.</p> <hr/> <p>KANNESSA</p> <p>68 38 Pajonko peesi auttaa?</p> <p>43 Tunnista nilkkelukko ajoissa</p> <p>26 Lity juokskouluun! <ul style="list-style-type: none"> > Juokset monipuolisesti > Opi tekniikkaa > Saat juoksu-kavereita </p> <p>34 Nopeutta radalla <ul style="list-style-type: none"> > Kävimme huippuvalmentajan opissa Italiassa </p> <p>18 Tiina Föhr: "Hyvä kunto pienentää stressireaktiota"</p> <p>31 Löydä vedoille oikeat palautukset</p> <p>56 Testissä 12 juoksushortsia <ul style="list-style-type: none"> > Paloista koottavat haastavat perinteiset </p> <p>48 Jaa juoksuhetkesi - Upean kuvan helpot objektit Arthur Lydiard <ul style="list-style-type: none"> > Mäkitreenien klassikko tehoaa yhä! > Petyneet hyvästir ja paluu sankorina </p> <p>39 Tutkittu: Uusi konsti kynnysmittaukseen</p> <p>60 Kristiina Mäki - kahden maan juoksija</p> <p>45 Punajuurimehu valmistaa Kaisa Lehtosen kisaan</p> <p>46 Omatekoinen energiatöterö maistuu retkellä</p>
--	--	--

Bild 4: Inhalt 2/2 von *Juoksija*

Juoksija beinhaltet Tipps für Training und Ernährung, Informationen zum Lauf-Equipment, Geschichten über Läufer auf verschiedenen Niveaus und Berichte über Laufevents in verschiedenen Kategorien.

Auf dem Online-Portal von *Juoksija* befinden sich die Rubriken *Valmentaja* („Coach“), *Energia* („Energie“), *Varusteet* („Equipment“), *Viivalla* („Auf der Startlinie“), *Juokskalenteri* („Online-Laufkalender“), *Kauppa* („Online-Shop“), *Lehti* („Zeitschrift *Juoksija*“) und *Kirjautu / Oma tili* („Einloggen / eigenes Konto“). Es gibt hier einen Online-Shop und man hat als registriertes Mitglied Zugang zu früheren Ausgaben der Zeitschrift.

Welt des Laufsports, Trainings-Tipps, Informationen zum Lauf-Equipment und Ernährungstipps.

Auf dem Online-Portal von www.laufen.de befinden sich ausgiebige Informationen unter den Rubriken *Training & Fitness*, *Gesundheit & Ernährung*, *Einsteiger*, *Lauf-Events*, *Equipment*, *Läuft*¹⁸ und *Szene-News*, und dort steht auch ein Online-Shop zur Verfügung.

Die beiden Laufzeitschriften wollen dem Leser die neuesten Aspekte aus der Welt des Laufens vermitteln und sachkundig und vielseitig über die Themen Trainieren, Ernährung, Gesundheit und Neuigkeiten wie z.B. Laufschihteste informieren. *Läuft* äußert das folgendermaßen: „[...] Mit spannenden Geschichten und vielen Themen, die Läufer wirklich besser machen. Was wir weiterhin nicht mögen: langweilige Tipps von der Stange“ (Laufen.de Mediadaten 2018).

Nachfolgend eine Tabelle, die die Vergleichbarkeit der Zeitschriften verdeutlicht (Tabelle 1):

Laufzeitschrift	<i>Juoksija</i>	<i>Läuft</i>
Mindestdruckauflage	ca. 20 000 (2017)	ca. 40 000 (2018)
Maximale Druckauflage	ca. 55 000	ca. 80 000
Erscheinungshäufigkeit	9 Mal pro Jahr, davon 1 Doppelausgabe	6 Mal pro Jahr, alle Doppelausgaben
Adressatenkreis	Alle, die sich fürs Laufen interessieren, von Hobbyläufern bis zu Wettkämpfern	Alle, die sich fürs Laufen interessieren, von Hobbyläufern bis zu Wettkämpfern
Beihefte	Laufkalender, Trainingstagebuch	Laufkalender, Advertorials
Erscheinungszeitpunkt und Rubrik des analysierten Artikels	5/2017 Henkilöt („Personen“)	September/Oktober 2018 Läufer & Leute

Tabelle 1: Grunddaten der Zeitschriften

¹⁸ Das ist die Verbindung zur Webseite der Zeitschrift, wo man abonnieren und als registriertes Mitglied der laufen.de die Zeitschriften von vergangemem Jahr online gratis lesen kann.

6 Analyse der Laufzeitschriftenartikel

Beim alltäglichen Lesen wird oft nur die Oberfläche eines Textes beobachtet. Spezialisierte Zeitschriften sind hauptsächlich auf bestimmte Zielgruppen ausgerichtet. Je mehr man sich mit dem Thema auskennt, desto mehr kann man mit einem Text anfangen – die Zielsetzung und das Vorwissen des jeweiligen Lesers sind von Bedeutung, weil sie mit dem Informationsangebot des Textes konfrontiert werden (Straßner 2000: 12). Dabei kann man hier auch von zwei verschiedenen Lesertypen, Outsider und Insider, sprechen und versuchen, deren Blickwinkel etwas zu unterscheiden.

In diesem Kapitel wird eine kontrastive multimodale Analyse der Laufzeitschriftenartikel durchgeführt. Der finnische Artikel *Miksi juoksen – Arto Talme* („Warum ich laufe – Arto Talme“) stammt aus dem Jahr 2017 und der deutsche Artikel *Niemals langweilig* aus dem Jahr 2018, wobei sie die aktuelle Darstellungsweise und das, wie die Läufer beschrieben werden und sich selbst beschreiben, repräsentieren. Dazu dienen die Artikel auch für andere Zwecke als nur Läufer darzustellen, und jene Multifunktionalität soll hier auch betrachtet werden.

Zuerst werden die Artikel getrennt textlinguistisch analysiert, damit ein Gesamtbild von ihnen geschaffen wird. Die Analyse ist multimodal, weil auch die Fotos der Artikel analysiert werden. Danach werden die Artikel miteinander verglichen bzw. es wird zusammengefasst, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede es zwischen den Artikeln gibt. Dabei wird auch betrachtet, wie diese zwei Artikel das Textmuster bzw. die typischen Merkmale eines Porträts repräsentieren. Weil der *Lebensstil* der zentrale Begriff dieser Arbeit ist, geht es nicht nur um textuelle und bildliche Merkmale, sondern auch vertieft darum, wie Lebensstilelemente in den Artikeln geäußert werden. Lebensstilelemente werden deshalb getrennt in einem eigenen Kapitel (Kapitel 6.4) behandelt. Zum Schluss (im Kapitel 6.5) werden die Porträts im Kontext anderer Läuferporträts, vor allem was Lebensstilzüge angeht, der beiden Laufzeitschriften betrachtet. Sie sind aus den Ausgaben, die zeitlich in Nähe der untersuchten Porträts liegen und von der Zahl her jeweils einem Jahrgang entsprechen.

6.1 *Miksi juoksen – Arto Talme*

Der finnische Laufzeitschriftenartikel *Miksi juoksen – Arto Talme* (Anhang 1) aus *Juoksija* 5/2017 wurde von Pena Rekiranta geschrieben und das Foto hat Seppo Anttila

aufgenommen. Der Artikel umfasst eine Seite und besteht aus drei Teilen: dem Haupttext mit dem Titel *Hengityks rytmittä juoksuani* („Die Atmung bestimmt den Rhythmus meines Laufens“), der in der Ich-Form geschrieben ist, einem Info-Kasten *Talmen suosikit* („Talmes Favoriten“) auf gelbem Hintergrund, in dem auch die Ich-Form benutzt wird und einem Mini-Kasten auf schwarzem Hintergrund, *Nopeat valinnat* („Schnelle Auswahl“). Der Haupttitel *Miksi juoksen – Arto Talme* befindet sich links am oberen Rand des Artikels. Dieser Titel ist sehr informativ, weil er dem Leser verdeutlicht, worum es im Artikel geht. Das Foto des Artikels, das den auf einer Waldstrecke laufenden Arto Talme präsentiert, ist von diesen drei Textteilen umgeben. Es gibt keinen Bildtext und es wird nicht präzisiert, wo sich die fotografierte Waldstrecke in Wirklichkeit befindet.

Im Haupttext des Artikels beschreibt der 44-jährige Finne Arto Talme aus Vantaa¹⁹, wie er sein Lauf-Hobby nach der gymnasialen Oberstufe angefangen hat und wie es damit weitergegangen ist. Er erwähnt ein paar andere sportliche Hobbys und erzählt, dass er das Laufen viel trainiert: früher sogar fünf Mal pro Woche, heute zwei bis drei Mal pro Woche. Er benutzt einen Pulsmesser und überwacht den Ablauf seines Trainings. Trail-Running²⁰ ist heute besonders sein Ding, und er nimmt auch gerne an Trail-Running Events teil. Die beiden Kästen ergänzen die Informationen über das Lauf-Hobby von Arto, und natürlich erzählt das Foto auch viel.

Zunächst werden diese genannten verschiedenen Textteile des Artikels und das Foto in eigenen Unterkapiteln detaillierter behandelt.

6.1.1 Arto als Läufer

Im Haupttext mit dem Titel *Hengityks rytmittä juoksuani* („Die Atmung bestimmt den Rhythmus meines Laufens“) wird direktes Erzählen benutzt bzw. Arto erzählt in der Ich-Form die Hauptzüge der Geschichte seines Laufhobbys. Lange Zeit hat Arto Talme das Laufen nicht so ernst genommen: *Juoksemiseni oli pitkään vain sellaista asfaltilla lenkkeilyä* („Mein Laufen war lange nur bloßes Joggen auf Asphalt“) und *Vasta vuonna*

¹⁹ Die Stadt Vantaa liegt in der Hauptstadtregion Südfinnlands. Zu Beginn des Jahres 2019 hatte Vantaa 228 166 Einwohner.

https://www.vantaa.fi/hallinto_ja_talous/tietoa_vantaasta/tilastot_ja_tutkimukset/vaesto_ja_ennuste

²⁰ *Trail-Running* bedeutet Laufen in der freien Natur, außerhalb der Spazierwege und Sportsstadien. Höhenmeter gehören dazu und deswegen wird dabei auch zwischendurch gegangen, nicht nur gelaufen. Körperlich ist das Trail-Running herausfordernder und vielseitiger als das Laufen auf einer befestigten Straße, weil das Gelände auf einem Trail sehr unterschiedlich sein kann. <https://www.salomon.com/de-at/running/trail-running-advice/what-trail-running>

2009 juoksin ensimmäisen puolimaratonini [...] (,Erst im Jahr 2009 bin ich meinen ersten Halbmarathon [...] gelaufen‘), sagt er. Das heißt, dass er ca. 15 Jahre ohne eigentliche größere Laufziele gelaufen ist, da er nach der gymnasialen Oberstufe zu laufen begonnen hat. Im Jahr 2012, knapp drei Jahre nach seinem ersten Halbmarathon, folgte sein erster Marathon in Stockholm und danach, ab dem Jahr 2014, viele verschiedene Trail-Running Events in Finnland. Die Erzählung schreitet also von Laufbeginn zur Laufsteigerung bis zur Laufzielsetzung mit neuen Herausforderungen voran. Artos Laufsteigerung ist ziemlich ruhig vorangegangen, und man erfährt dabei auch, dass die City-Marathons und das Laufen auf Asphalt ihn nach den ersten Laufevents nicht mehr so sehr interessiert haben.

Heute läuft Arto etwas lockerer, nicht mehr fünf Mal pro Woche. Er fühlt sich trotzdem fit, dank seiner Atemtechnik und weil er auch andere sportliche Hobbys hat. Arto erwähnt nicht, ob er ein nächstes Laufziel im Sinn hat und was für Ergebnisse er bei Laufevents bisher erreicht hat. Ganz klar ist jedoch, dass er das Laufen in seinem Leben behalten will, weil er schon lange läuft, viele Sportarten ausprobiert hat und manche Verletzungen erlebt hat, aber immer laufen möchte. Arto präzisiert, dass er während der Verletzungszeit alles unternommen hat, damit er später wieder laufen konnte.

Arto erwähnt außerdem, dass er auch einen musikalischen Hintergrund hat und sagt, dass die richtige Atemtechnik für ihn schon früher als Blechbläser wichtig war, so wie es auch heute beim Laufen der Fall ist. Arto ist einer der Sänger von der in den Jahren 1994–2001 äußerst beliebt gewesenen finnischen Musikgruppe *Ultra Bra*, und zum Schluss des Textes wird ein Song der Gruppe genannt, in dem über den ersten Trainingslauf in Frühling gesungen wird, *Tule meidän kanssa pelaamaan krokettia*²¹ (,Komm mit uns Krocket spielen‘). Arto sagt, dass das Gefühl, das der erste Trainingslauf erweckt, wenn die Straßen wieder sauber sind und der sommerliche Laufschrift (*kesäaskel*) leicht ist, jedem Läufer bekannt ist. „Ein jedem Läufer bekanntes Gefühl“ ist gleichzeitig ein Hinweis auf die Lauf-Community. Diese Beschreibung des Frühlinglaufs beendet den Text und kann für eine Weile ein sonniges und sorgenfreies, idyllisches Bild hinterlassen, besonders weil die finnischen Winter bekanntlich lang und kalt sind.

²¹ Wortfolge: Das Lied heißt richtig *Tule pelaamaan meidän kanssa krokettia*.

6.1.2 Talmen Favoriten

Der Info-Kasten *Talmen suosikit* („Talmen Favoriten“, Bild 6) mit seinem gelben Hintergrund ist auffällig und kann somit die Aufmerksamkeit des Lesers als Erstes auf sich richten. Der Kasten gibt Hintergrundinformation über Arto als Person und Details über sein Laufhobby.



Bild 6: Talmen suosikit

Zuerst werden in der Einleitung des Kastens, als Fremddarstellung (indirektes Erzählen), der Beruf *julkaisupäällikkö* („Chefredakteur“), die Familie von Talme, *vaimo ja neljä tytärtä* („Frau und vier Töchter“), die Mitgliedschaft in der finnischen Musikgruppe Ultra Bra und deren Comeback im Sommer 2017 auf drei finnischen Musikfestivals mit exakten Daten angegeben.

Zum Laufen gibt es im Infokasten fünf Fragen: *Juoksukenkä?* („Laufschuhe?“), *Juoksukokemus?* („Lauferfahrung?“), *Juoksusää?* („Laufwetter?“), *Palautusruoka?* („Regenerationssnack?“) und *Juoksupaikka?* („Laufstrecke?“). Das sind Fragen, die sich gerade auf das Laufen konzentrieren und die Individualität des Hobbys charakterisieren bzw. was Talme gerade am besten findet. Die Antworten spricht Arto wieder direkt zum Leser (Ich-Form).

Bei der ersten Frage über die Lieblingslaufschuhe erwähnt Arto zwei Laufschuhmarken, *Merrell Road Glove* und *Salomon Sense Ultra*. Arto sagt, dass er ein großer Fürsprecher von Barfußlaufschuhen ist, zu denen die erstgenannte Marke *Merrell Road Glove* zählt. *Salomon Sense Ultra* -Laufschuhe sind Geländelauf-/Trailschuhe. Hierzu besitzt Arto auch sogenannte normale Laufschuhe – er sagt, dass er mit solchen auch ab und zu läuft. Es ist Arto wichtig, dass die Laufschuhe für den

jeweiligen Trainingslauf und das Gelände geeignet sind, welches auch sein Fachwissen über das Laufen hervorhebt. Im Haupttext des Artikels sagt er nämlich, *Nyt tiedän minkälaisilla kengillä minun pitää juosta, että jalkani pysyvät terveenä* (,Jetzt weiß ich, was für Laufschuhe ich brauche, damit meine Füße gesund bleiben‘).

Als zweites geht es um die Lieblingslauferfahrung. Das Laufen mitten in der Natur gefällt Arto am besten. Er sagt: *Joka juoksulenkillä on mahdollista törmätä hienoon maisemaan ja fiilikseen, että on makeeta olla luonnon keskellä liikkumassa* (,Bei jedem Trainingslauf ist es möglich, auf eine tolle Landschaft und auf das Gefühl zu stoßen, dass es cool ist, sich in der Natur zu bewegen‘). Das Laufen ermöglicht ihm viele tolle Naturerlebnisse und das Laufen mitten in der Natur kann man seiner Meinung nach jedes Mal genießen.

Ein favorisiertes Laufwetter hat Arto nicht. Für ihn ist jedes Wetter passendes Laufwetter. Sein Lieblingsregenerationssnacks sind Bananen bzw. er wertet sie als gute Regenerationssnacks. Das weist darauf hin, dass Arto keine besonderen Umstände oder Regenerationsprodukte für das Laufen verlangt und somit eine nüchterne und unkomplizierte Einstellung hat. Diesbezüglich stellt er keine großen Anforderungen, und das Laufen ist ihm so wichtig, dass kein Wetter für ihn eine Entschuldigung sein kann, einen Trainingslauf zu verpassen. Es kann natürlich auch sein, dass er keine bestimmte Regenerationsproduktmarke erwähnen will, aber andererseits stimmt die Einschätzung der Bananen: sie sind unkomplizierte Snacks, günstig, fast überall erhältlich und füllen schnell die beim Trainieren leer gewordenen Glykogenspeicher auf.

Am liebsten läuft Arto im Wald. Er sagt, dass er oft in den Wäldern von *Simonkylä*, *Ilola*, *Kuusijärvi* und *Sipoonkorpi* läuft. Dazu fügt Arto zu, dass es im Nationalpark von *Nuuksio* schöne Landschaften gibt. Alle diese Wälder liegen in Südfinnland, ungefähr 20–40 Kilometer von der Hauptstadt Helsinki entfernt. In Vantaa, wo Arto wohnt, befinden sich die drei erstgenannten Wälder *Simonkylä*, *Ilola* und *Kuusijärvi*. Für Finnen ist es normal, in den Wald zu gehen und in Finnland ist man auch im Allgemeinen an längere Distanzen gewöhnt, also es ist nichts Außergewöhnliches, z.B. 20 Kilometer zu fahren, um eine bestimmte Strecke laufen zu gehen. Wer Trail-Running ausprobieren will, erhält hier Streckentipps von Arto.

Der zweite Info-Kasten, der Mini-Kasten *Nopeat valinnat* (,Schnelle Wahl‘, Bild 7), ergänzt Arto Talmes Favoriten.



Bild 7: Nopeat valinnat

Dieser Kasten berichtet, dass Arto beim Laufen *polku* („Pfad/Trail“ statt Asphalt, Sägemehlbahn oder Sand), *ilman musiikkia* („ohne Musik“), *sykemittarilla* („mit Pulsmesser“) und *ilta* („Abend“ statt Morgen oder Tag) bevorzugt.

Auf dem Trail befindet sich Arto mitten in der Natur und oft in seiner eigenen Ruhe. Dort trifft man andere Menschen nicht so häufig wie auf der Straße oder in den Stadtparks. Als Boden ist ein Trail am abwechslungsreichsten und meist herausfordernd. Er läuft ohne Musik, weil er die Stimmen der Natur und das Geräusch seiner Lafschritte hören will, und sich so auch besser auf seine eigenen Gedanken und seinen Körper konzentrieren kann. Das Laufen mit oder ohne Musik ist demnach sehr gewöhnungsbedürftig. Den Pulsmesser benutzt er, damit er sein Training beobachten und kontrollieren kann und wahrscheinlich auch, weil er daran gewöhnt ist. Der Pulsmesser ist ja oft eine Selbstverständlichkeit für Läufer. Am Abend läuft er am liebsten vermutlich deswegen, weil es wegen seiner Arbeit dann am besten klappt. Zu vermuten ist auch, dass seine Familie damit einverstanden ist, weil keine Widersprüche der Familie erwähnt werden.

Was Arto am besten findet, kann als eine Bestätigung oder Empfehlung für die Leser verstanden werden, oder die Neugier des Lesers erwecken und somit als unterhaltend gelten. Diese Lieblingssachen sind konkrete Empfehlungen, über deren Annahme der Leser selbst entscheiden kann. Der Leser kann sich mit Arto Talme identifizieren, sich mit ihm vergleichen oder von ihm etwas lernen. Der Lieblingslaufschuh ist die wichtigste Frage von allen, weil Laufschuhe für Läufer die wichtigste Ausrüstung sind. Arto bevorzugt bestimmte Laufschuhmarken, die seine Füße nach seiner Erfahrung gesund halten, und auch auf dem Foto trägt er solche Schuhe (zum Foto genauer im

Kapitel 6.1.3.). So wie bei den Lieblingssachen, stecken in der im Foto befindlichen Laufbekleidung auch viele Empfehlungen, allerdings etwas indirekter.

6.1.3 Foto des Artikels: In der Natur mit Qualitätsausrüstung

Ganz allgemein, aus der Sicht eines Outsiders, wenn man nur das Foto des Artikels (siehe Anhang 1) betrachtet, könnte man darüber Folgendes sagen: Auf dem Foto zu sehen ist ein im Wald laufender schlanker Mann. Er ist mittleren Alters, lächelt und sieht somit gutgelaunt und freundlich aus, und er trägt leichte sportliche Kleidung. Sich zu bewegen scheint ihn nicht anzustrengen, weil er keine Schweißtropfen auf der Stirn hat, seine Wangen nicht errötet sind und er nicht außer Atem ist.

Wenn man den Kontext kennt, erschließt man aus diesen körperlichen Merkmalen, dass es sich um einen Läufer handelt. Meistens werden die Laufzeitschriftenartikel von Läufern gelesen, und es hängt von der Erfahrung und dem Interesse eines Läufers ab, was ihm an einem solchen Foto auffällt. Ein Insider der Lauf-Community kann also gleich mehr bemerken als nur, dass da ein sportlicher Mann läuft. Das ist natürlich auch beabsichtigt, wenn man an die kommunikative Funktion des Textes denkt (dazu genauer im nächsten Kapitel).

Beim Lafequipment sind die hochwertigen Laufschuhe am wichtigsten, aber auch die richtige Laufbekleidung erleichtert das Trainieren entscheidend. Sie besteht aus leichten Materialien und sollte dem Wetter und der Jahreszeit angepasst sein. Funktionskleidung wird als Laufbekleidung empfohlen, weil sie atmungsaktiv ist, den Schweiß nach außen transportiert und nicht scheuert. Mit dieser Laufbekleidung bleibt man trocken, im Gegensatz zu Baumwolle (Wingefeld 2015).

Bei einer genaueren Betrachtung des Fotos kann festgestellt werden, dass Arto Talme deutlich als Läufer bekleidet ist: Er trägt ein Laufshirt, Laufshorts/kurze Tights, Kompressionssocken und Laufschuhe. Sein Laufshirt, ein Trail-Running Compression Shirt, ist von der Marke *Compressport*²², wie auch seine Kompressionssocken. Seine Tights sind Core Triathlon Shorts von *Huub*²³ und seine Laufschuhe die *Salomon Sense Ultra* -Geländelaufschuhe. Er trägt auch einen Laufgürtel von *SPIbelt*, in dem man z.B. das Mobiltelefon, Schlüssel und Energiegels während des Laufens aufbewahren kann.

²² Ähnlich wie dieses Produkt:

https://www.compressport.fi/epages/kotivuorisport.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/2015052015/Products/C22-11

²³ <http://www.huubtri.fi/tuotteet.html?id=2/15>

Die Kompressionssocken sind eine vernünftige Wahl auf dem Trail, weil sie die Muskeln stützen und die Beine vor den Ästen schützen. Kompression kann auch die Regeneration verbessern und dadurch das Training bessere Ergebnisse erzielen. Dass Arto ein Kompressionsshirt, Kompressionssocken und Traillaufschuhe trägt, ist ein Zeichen für sein Fachwissen im Bereich Laufen. Seine enganliegende Laufbekleidung besteht aus einer Funktionsfaser in zusammenpassender Farbkombination mit Rot, Weiß und Schwarz. Bei der Laufbekleidung sind bunte und zusammenpassende Farben üblich und beliebt, aber andererseits sind oft andere Eigenschaften der Kleidung wichtiger als die Farben. Artos Outfit sieht wettergemäß, zweckmäßig, hochwertig und schick aus. Mit seiner Bekleidung gibt Arto auch einen qualitätsbewussten Eindruck. Es scheint so, dass jeder Teil seiner Ausrüstung wohldurchdacht ausgesucht ist, und dass Arto viel von seiner Ausrüstung zu verlangen weiß.

Hier könnte der Grund der Wahl genau dieser Outfits darin liegen, dass diese Kleidung tatsächlich zu den Favoriten von Arto zählt, oder dass der Kleidungshersteller die Leser durch Arto beeindrucken will, oder beides. Es ist auch verständlich, dass man auf dem Foto einer Zeitschrift gut aussehen will, besonders wenn es um ein wichtiges Thema für den betreffenden Menschen geht. Die Laufausrüstung kann also z.B. die Vertiefung in das Hobby, das Fachwissen, die Zusammengehörigkeit mit der Lauf-Community und die Individualität symbolisieren.

Laufen mit Naturerlebnissen ist für Arto wichtig, was auch das Foto des Artikels ausdrückt und betont. Auf dem Foto läuft Arto auf einem flachen Trail im finnischen Wald mit Kiefern und Fichten, wo man frische Luft atmen kann. Er sieht gutgelaunt, selbstsicher, fit und sportlich aus. Das Laufen wirkt unschwer, besonders weil Arto gar nicht angestrengt aussieht und keiner von seinen Füßen die Erdoberfläche berührt. Er lächelt und läuft auf den Leser zu. Das Ganze scheint, als ob er offenbar zufrieden damit ist, ein Läufer zu sein und was für ein Läufer er ist – er strahlt Zufriedenheit mit sich selbst. Das Foto dient als Hintergrund für den ganzen Artikel und der Trail sieht einladend aus. In diesem Artikel gibt es also viel Bild und weniger Text, welcher betont, was auf dem Foto geschieht. Die Größe des Fotos streckt sich über die gesamte Seite und den Text hat man in das Foto integriert. Das Laufen wird durch das Bild und die Vortragsweise des Artikels in den Mittelpunkt gerückt.

6.1.4 Funktion des Artikels

Für Arto Talme ist das Laufen ein angenehmer Freizeitsport, der durch Experimente, Herausforderungen und Erfahrung das geworden ist, was es heute ist. Er weiß schon viel über das Laufen, was seine Tipps aufwertet. Dazu erzählt er die Geschichte eines Läufers, der ein gutes Vorbild sein kann. Als Prominenter, Chefredakteur und Vater von vier Töchtern ist er für die meisten Leser eine starke Identifikationsfigur und gleichzeitig ein überzeugender Influencer. Wer möchte nicht das Gleiche haben wie Arto: Erfolg im Beruf, im Sport und in der Familie, wobei das Ganze eine reibungslose Harmonie und Wohlbefinden suggeriert.

Das Laufen ist für Arto zur Gewohnheit, zu einem selbstverständlichen Teil des Alltags geworden. Er hat mit der Zeit seinen eigenen Laufstil und seine eigenen Lauf Routinen gefunden. Das Porträt besagt, dass er im Laufe der Zeit ein Läufer geworden ist. Heute kennt er sich selbst als Läufer, was z.B. dadurch geäußert wird, dass er die richtigen Laufschuhe zu benutzen weiß, seine Lieblingsstrecken gefunden hat, seine als Blechbläser gelernte Atemtechnik beim Laufen nutzt und seine Trainingsmengen offenbar unschwer dem Alltag anpassen kann.

Arto Talme beschreibt die Entwicklung seines Laufhobbys und verrät dem Leser Einzelheiten über seine Lieblingslaufsachen. Die Entwicklung ist ein Beispiel dafür, wie sich Laufsteigerung allmählich entwickeln kann. Arto betont die Bedeutung von guten Laufschuhen und einige Laufschuhmarken werden genannt. Die expliziten Tipps im Text (wie die Lieblingslaufsachen und die genannten Laufevents, an denen Arto teilgenommen hat) und die etwas indirekteren Tipps im Foto (die Laufausrüstung die Arto anhat, das Trail-Running macht Spaß) gegeben werden. Die Bedeutung der guten Schuhe ist ein indirekter Hinweis, ähnlich wie „Es lohnt sich, gute und zweckmäßige Laufschuhe zu besorgen, wenn man seine Füße gesund halten will.“ Trail-Running vermarktet der Artikel stark, aber implizit. Das Comeback von Ultra Bra wird mit Daten erwähnt, was Werbung ist und appelliert außerdem, an den Musikfestivals teilzunehmen. Gleichzeitig weisen die Daten des Comebacks darauf hin, dass die Musikkarriere von Arto immer noch existiert. Das Laufen und der Erfolg im Leben werden in diesem Artikel miteinander verknüpft, und dadurch wird das Laufen als ein vorteilhaftes Hobby dargestellt. Darin ist außer Informieren auch viel Appellieren einbezogen, das den Leser sowohl bewusst als auch unbewusst beeinflusst. Es geht gleichzeitig auch darum, dass Arto seinen Blickwinkel auf das Laufen und seine

Meinungen über das Laufen äußert. Das Informieren geschieht vor allem durch das Appellieren – Leser können selbst entscheiden, welche Informationen sie als relevant aus dem gesamten Informationsangebot übernehmen.

Im Großen und Ganzen überzeugt der Artikel, weil der Text durch viel direkte Rede (Ich-Form) dem Leser nah kommt, also *Arto* spricht den Leser direkt an und läuft direkt auf den Leser zu. Es ist unterhaltend, Geschichten von erfolgreichen Menschen zu lesen und Tipps von ihnen zu bekommen, und jemand kann sich natürlich deswegen besonders für diesen Artikel interessieren, weil ihm Arto schon als Sänger von Ultra Bra bekannt ist. Er darf im Artikel das Comeback erwähnen, was seiner Musikkarriere nutzen kann. Der gesamte Eindruck des Artikels ist positiv und interessant, was auch Unterhaltung dazu bringt. Der Artikel mit seinen diversen Teilen ist leserfreundlich, weil er sich auch dafür eignet, dass man ihn bei Bedarf auch schnell und oberflächlich überfliegen kann und trotzdem eine einigermaßen gute Erfassung des Inhalts bekommen kann.

Das Ergebnis der Analyse ist, dass es in diesem Artikel Elemente gibt, die zum Laufen als Lebensstil gehören. Arto läuft regelmäßig und zielbewusst, die Entwicklung seiner Laufkarriere wird beschrieben, er ist in seiner Laufbekleidung als Läufer (Mitglied der Lauf-Community) zu erkennen und kann durch die Laufbekleidung seine professionelle Läuferidentität ausdrücken, hat Routinen in der Form von Lieblingsstrecken und anderen Liebingsachen und hat sich in seinem Hobby auf Trail-Running spezialisiert. Im Großen und Ganzen bedeutet das Laufen Arto viel und ist ein wesentlicher Teil seines Alltags. Die Lebensstilelemente werden im Einzelnen im Kapitel 6.4 behandelt.

6.2 Niemals langweilig

Der Artikel *Niemals langweilig* (Anhang 2) ist ein deutscher Laufzeitschriftenartikel aus *Läuft* vom September/Oktober 2018 und wurde von Norbert Jensen geschrieben. Der Artikel umfasst eine Doppelseite, von der eine Seite aus Text besteht. Die Fotos des Artikels, insgesamt fünf Stück, hat die im Artikel porträtierte Paulina Hofmann selbst aufgenommen. Der Haupttitel des Artikels *Niemals langweilig*, mit schwarzer großer Blockschrift geschrieben, befindet sich auf der ersten Seite des Artikels oberhalb des größten Fotos. Der Titel alleine würde nicht verraten, worum es im Artikel geht, aber da es oberhalb des Titels noch *Städte-Serie (IV): Wer läuft wo in Berlin* steht und unter dem Titel sich das Foto der laufenden Paulina befindet, wird das Thema dem

Leser klar. Dazu gibt es auf der Textseite etwas, was einem Untertitel ähnelt: Die erste Reihe des Ingresses *Berlin. Szenestadt mit Schnodderschnauze* ist fettgedruckt und unterstrichen. Diese Betonung kann man als einen Hinweis auf die Vielseitigkeit und Gegensätzlichkeit von Berlin interpretieren. Das Wort *Szenestadt* weist auf eine Stadt mit Szenevierteln hin. Mit dem Wort *Szenevierteln* beschreibt man u.a. besonders unter jungen Menschen beliebte Viertel mit einer kreativen und lebhaften Atmosphäre, zu denen in Berlin z. B. Kreuzberg, Friedrichshain und Neukölln-Nord²⁴ zählen. Das Wort *Schnodderschnauze*²⁵ dagegen beschreibt eine Direktheit, die nicht böse gemeint ist, aber leicht falsch und unhöflich verstanden werden kann.

Es handelt sich um einen typischen Zeitschriftenartikel, in dem der erzählende Text und die zitierten Kommentare der Hauptperson (bzw. Fremddarstellung und Selbstdarstellung, indirektes und direktes Erzählen) einander abwechseln. Es gibt einen Ingress und eine Textenteilung in drei Spalten. Alle Fotos stellen Paulina vor und wurden draußen aufgenommen, in Parks und in der Flughafenumgebung. Zu den Fotos gibt es drei Bildtexte, von denen zwei etwas unbestimmt zwischen die Fotos hingestellt sind und nicht direkt auf die nebenstehenden Fotos verweisen. Wo in Berlin die Fotos aufgenommen sind, wird nur bei dem ersten Foto (*der ehemalige Flughafen auf dem Tempelhofer Feld*) gesagt.

Im Artikel wird eine Läufergeschichte und eine Vorstellung von Berlin als vielseitiger Laufstadt miteinander verbunden. Die 28-jährige Deutsche, Paulina Hofmann, ist eine Hobbyläuferin, die hier über ihr Laufhobby, ihre angenehmen Laufstrecken in Berlin und das Motivieren von anderen Menschen, gesund und sportlich zu leben, erzählt. Im Text werden auch kurz ihr Hintergrund und ihre Karriere beschrieben. Neben dem Laufen betreibt Paulina auch Yoga. Aufgrund der Fotos ist die Laufbekleidung für Paulina eine wohl wichtige Sache, weil Paulina auf den Fotos verschiedene Outfits vorstellt. Von „Lieblingssachen“ wird nur eine genannt, einer ihrer Lieblingsschuhe in dem dritten Bildtext des Artikels, in dem über das beliebige Kleiden geschrieben wird. Was die Laufstrecken betrifft, wird in einem Bildtext gesagt, dass *der ehemalige Flughafen auf dem Tempelhofer Feld* eins von *Paulinas Lieblings-Laufrevieren* in

²⁴ Spiegel Online 23.8.2018. <https://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/deutschland-das-sind-die-szeneviertel-in-den-grossstaedten-a-1223648.html>

²⁵ Es kann auch „ohne Punkt und Komma sprechen“ bedeuten. <https://www.mundmische.de/bedeutung/30247-Schnodderschnauze>. *Die Berliner Schnauze* ist die eigene direkte Mundart von Berlin. https://www.deutschlandfunkkultur.de/mundart-die-berliner-schnauze-ist-auf-dem-rueckzug.1001.de.html?dram:article_id=443332

Berlin ist. Selbst sagt Paulina jedoch später im Text *Ich habe keine direkte Lieblingsstrecke.*

6.2.1 Laufen in Berlin mit Paulina

Niemals langweilig greift das Laufen in der deutschen Hauptstadt Berlin auf. Der Artikel stellt Berlin als eine breite und vielfältige Laufstadt vor, wo es viele Möglichkeiten für Läufer gibt. Im Ingress wird bombastisch geäußert, *Nirgendwo ist die Laufszenen größer und vielfältiger als in der deutschen Hauptstadt.* Das findet auch Paulina und es wird vertraulich dutzend versprochen, *Sie nimmt dich mit zu den schönsten Laufstrecken der Stadt.* Als gute urbane Strecken werden später im Text der *Landwehrkanal* und die Flussufer der *Spree*, der *Volkspark Hasenheide*, der *Görlitzer Park*, das *Tempelhofer Feld*, der *Tiergarten* und der *Grunewald* erwähnt. Berlin ist natürlich eine Großstadt²⁶, aber dort gibt es auch viele Park- und Waldanlagen.

Paulina Hofmann lebt seit vier Jahren in Berlin. Als Paulina jünger war, hatte sie sich niemals denken können, das Laufen später einmal lieben zu können. Paulina erzählt von ihrem Hobby – wie sie Laufen angefangen hat, warum sie läuft und nennt die Strecken, wo sie gerne läuft. Ihre Story ähnelt einem Konversionserlebnis, weil sie früher das Laufen gehasst, aber sich dann auf einmal total in das Laufen verliebt hat. Ihre Liebe zum Laufen entdeckte sie als Business Marketing Studentin in Holland. Sie hat bemerkt, dass ihr das Laufen gut tut: *Ich konnte so herrlich abschalten, habe mir den Kopf freigelassen, [...].* Auch später im Arbeitsleben in Berlin hat das Laufen für sie auf gleiche Weise funktioniert. In Berlin hat sie zuerst einige Jahre für ein amerikanisches Unternehmen gearbeitet, aber seit kurzem arbeitet sie als Category Manager für das Marketing des Online-Shops bei einem Berliner Start-Up. *Sehr spannend, aber auch arbeitsintensiv*, beschreibt sie ihre Arbeit. Ob sie andere Verpflichtungen außer Arbeit (und Instagram) in ihrem Leben hat, wird nicht gesagt bzw. z.B. über ihren Familienstand gibt es im Artikel keine Angaben.

Ihr erster Marathon liegt noch in der Zukunft, weil eine Verletzung den Start vergangenes Jahr in Stockholm verhinderte. Es wird nicht exakt erwähnt, wie lange Paulina insgesamt schon läuft, aber da Paulina jetzt seit vier Jahren in Berlin lebt, davor vier Jahre in Holland studiert hat und dort ihre Liebe zum Laufen entdeckt hat, muss

²⁶ Die Einwohnerzahl von Berlin war im Herbst 2018 über 3,7 Millionen Menschen (<https://www.morgenpost.de/berlin/article215468751/3-72-Millionen-Menschen-in-Berlin-gemeldet.html>).

der Zeitraum etwas zwischen fünf und acht Jahren betragen. Ihre wöchentlichen Trainingsmengen oder andere entsprechende Details über ihr Laufhobby werden im Text nicht genannt. Es erklärt sich nur, dass sie am liebsten ganz in der Nähe von ihrem Zuhause laufen geht bzw. in Parks, die höchstens ungefähr 2–3 Kilometer entfernt liegen: der Landwehrkanal, der Volkspark Hasenheide und der Görlitzer Park sind für sie (sie wohnt in Kreuzberg) *gleich um die Ecke*, aber *Tiergarten und Grunewald sind ihr zu weit weg*. Ihre Laufsteigerung ist langsam fortgeschritten und die Verletzung vor dem geplanten Marathon war ein Rückschlag, aber sie wünscht sich, den ersten Marathon bald zu laufen, vielleicht in Berlin. *Hier kennt sie sich bestens aus*. Dieser Satz und auch ihre sonstige Lebenslage und Laufgewohnheiten deuten an, dass sie zumindest momentan kein Bedürfnis hat, besondere neue Lauferlebnisse zu suchen oder sich neue Ziele zu setzen, stattdessen will mit ihrem gewohnten Stil weitermachen. Oberhalb des Ingresses befindet sich der Hinweis auf eine Internetadresse, über die man andere tolle Laufstrecken finden kann, *Finde tolle Strecken: <https://runyour.world/de/>*. Ein anderer Hinweis befindet sich auf der ersten Seite unterhalb des Fotos, *Folge Paulina Hofmann auf Instagram: polly.pommes*. *Finde* und *folge* sind direkte Anforderungen (Imperative) und erweitern den Inhalt des Artikels um andere zum Thema passende Inhalte.

6.2.2 Stress besiegen und andere motivieren

Paulina als Läufer ist ein gutes Beispiel dafür, dass man sich für das Laufen von heute auf morgen begeistern kann. Obwohl man das Laufen vorher gehasst hat, ist es nicht unmöglich, dass man es auf einmal sehr mögen kann. Die Kommentare *Früher habe ich das Laufen gehasst* und *Sport habe ich schon immer gern gemacht, aber Laufen war eben nicht meine Sportart – dachte ich, bis ich es ausprobiert habe* sind wichtig. Solche Kommentare in einer Laufzeitschrift können besonders Anfänger auffordern, das Laufen auszuprobieren. Ein erfahrener Läufer seinerseits, der etwas Ähnliches erlebt hat, kann sich mit Paulina identifizieren.

Das Laufen balanciert das beschäftigte Leben von Paulina aus. Besonders fördert es, nachdem, was sie erzählt, ihr seelisches Gleichgewicht. Dazu bekommt sie viel Freude dadurch, andere zu motivieren. Paulina läuft vor allem, um den Kopf frei zu bekommen. Die folgende Äußerung im Text hält das fest: *Abends Laufschuhe zu schnüren, ist für sie die beste Art runterzukommen*.

Auf Instagram, wo Paulina andere Menschen zum Laufen motiviert, hat sie über 12.000 Follower. Ihr Laufhobby hat sozusagen ein Publikum, und darin stellt sich die heutige moderne Lebensweise dar, dass man sein Leben publik machen und damit auch Geld verdienen kann, wenn man verschiedene Produkte wie Laufbekleidung vorstellt.

Irgendwie läuft sie nicht allein und für sich selbst, wenn sie allein läuft, weil sie gleichzeitig auch mit und für ihre Follower läuft. Das Posten auf Instagram ist natürlich nicht nur Spaß, sondern viel Arbeit. Das wird im Bildtext unten links als *Fluch und Segen* beschrieben. Das hat seine guten und schlechten Seiten. Paulina sagt, dass sie spürt, andere motivieren zu können. Das hält sie auch für eine Belohnung: [...] *Dann weiß ich – der Aufwand lohnt sich.*

Schon im Ingress wird das Motivieren erwähnt – sie motiviert Menschen auf Instagram, *den inneren Schweinehund²⁷ zu überwinden*. Es ist wohl üblich, dass es nach einem anstrengenden Tag oft einfacher ist, zu Hause auf der Couch zu faulenz, als etwas Aktives wie das Laufen zu unternehmen. Es ist auch typisch für Menschen, unangenehme Tätigkeiten aufzuschieben. Paulina wird gewissermaßen in der Rolle eines Coaches und eines Vorbildes vorgestellt, der seine Follower ermuntern will, mehr Selbstdisziplin zu haben und Bequemlichkeit nicht gewinnen zu lassen. Sie weiß, dass die Belohnung, die das Laufhobby mit sich bringt, die Mühe wert ist. Wenn man läuft, kann man sich fitter und entspannter fühlen und hat mehr Kraft, die Anforderungen der Leistungsgesellschaft zu erfüllen.

6.2.3 Fotos von lockerem Laufen

Der Artikel *Niemals langweilig* enthält fünf Fotos (siehe Anhang 2) von Paulina Hofmann. „Eine junge Frau joggt irgendwo im Park und posiert am Flughafen“, würde vielleicht ein Outsider hier sagen. Dazu würde man wahrscheinlich noch bemerken, dass Paulina gutgelaunt aussieht. Ihre Kleidung ist nicht besonders auffallend und auf den ersten Blick nicht als Laufbekleidung zu erkennen. Auf dem Foto in der rechten unteren Ecke, wo sie eine graue Kapuzenjacke trägt und am Flughafenzaun lehnt, ist

²⁷ Der *innere Schweinehund* ist eine urdeutsche Äußerung und es geht dabei ums Faulsein. Das Wort *Schweinehund* kommt aus der mittelalterlichen Jagdsprache, wurde Anfang des 19. Jahrhunderts als Schimpfwort und später von Sportlehrern und -Trainern benutzt. „Heute wird es nicht nur im Sportbereich benutzt, sondern immer, wenn uns etwas nicht besonders leicht fällt oder viel Willenskraft kostet.“ <https://www.germanskills.com/single-post/Woher-kommt-der-innere-Schweinehund>

sie kaum als Läuferin zu erkennen, aber der Kontext lässt vermuten, dass sie wahrscheinlich auch in der Kapuzenjacke laufen geht.

Bei genauerer Analyse werden mehr Details von Paulina als Läuferin in den Fotos gefunden. Paulina läuft auf drei der fünf Fotos. Die Art und Weise, wie sie in den Fotos auftritt, macht einen sympathischen, ungezwungenen und alltäglichen Eindruck. Sie fotografiert sich natürlich häufig für ihre Postings und dadurch ist sie an die Kamera gewöhnt. Sie lächelt und sieht locker und zufrieden mit sich selbst und mit ihrem Hobby aus. Sie schwitzt nicht und scheint auch sonst nicht angestrengt zu sein. Sie ist schlank, sportlich, leicht sonnengebräunt, ihre Haare sind locker zum Dutt zusammengebunden und sie sieht leicht ansprechbar aus. In einem Bildtext wird beschrieben, dass sie sich gerne *lässig* beim Laufen kleidet, *mal dezent, mal bunt*. Das ist auf den Fotos einigermaßen zu sehen – auf zwei Fotos trägt sie ein farbiges Lauftop/Laufshirt. Insgesamt sind ihre Outfits allerdings ziemlich dezent²⁸, welche einen ruhigen Eindruck vermitteln und etwas damit zu tun haben können, dass sie neben dem Laufen auch Yoga betreibt. Wenn man die Outfits von Paulina mit dem Outfit von Arto Talme vergleicht, ist Paulina nicht so deutlich als Läufer zu erkennen wie er.

Das erste und größte Foto (Bild 8), ungefähr eine halbe Seite unter dem Haupttitel des Artikels platziert, ist vom Tempelhofer Feld mit der laufenden Paulina.



Bild 8: Paulina auf dem Tempelhofer Feld

Hier läuft Paulina in etwas schnellerem Tempo, hat eine aufrechte Haltung und läuft und blickt vorwärts am Leser vorbei. Auf diesem Foto trägt Paulina ein weißes

²⁸ Das Wort *dezent* wird hier vorwiegend als „unauffällig aber von feiner Natur“ verstanden. <https://www.wortbedeutung.info/dezent/>

einfaches T-Shirt und knielange schwarze Tights. Die Laufschuhe und die möglichen Socken kann man kaum sehen. Vermutlich, auch weil der Artikel das Laufen behandelt, bestehen die Kleidungsstücke aus einer Funktionsfaser, aber mit Sicherheit kann man das nicht auf diesem Foto erkennen. Die Strecke ist mit trockenem Gras bewachsen und es gibt dort alte Flughafenschilder. Dazu ist das Wetter bewölkt. Ohne die Geschichte vom Tempelhofer Feld zu kennen könnte man denken, dass der Haupttitel des Artikels *Niemals langweilig* (oberhalb des Fotos platziert ist, siehe Anhang 2) in Widerspruch zu diesem Foto stehe. Das Tempelhofer Feld, ein ehemaliger Flughafen, befindet sich heute im natürlichen Zustand und ist frei zugänglich für alle Stadtbewohner. Die Bewohner haben es für sich erkämpft, gegen die Stadt, die dort bebauen wollte. Die Freifläche ist weit beliebt und wichtig für die Bewohner von Berlin.²⁹ Da Paulina auf dem Tempelhofer Feld laufen geht und im Bildtext steht, dass das Tempelhofer Feld eins von Paulinas Lieblingsstrecken ist, sympathisiert sie damit, bewusst oder unbewusst.

Bei den kleineren Fotos sieht man nicht viel von den Strecken, weil die Fotos so geschnitten sind, dass Paulina selbst im Mittelpunkt steht. Deswegen und auch weil in einem Bildtext über das Bekleiden gesprochen wird, vermitteln die kleineren Fotos den Eindruck, dass dort eher die Kleidung vorgestellt wird. Gleichzeitig vermitteln die Fotos einen Eindruck davon, was für einen Läufer typ Paulina repräsentiert.

Auf dem zweiten Foto (das erste Foto links auf der zweiten Seite des Artikels) läuft Paulina in einem grünen Park, wo im Hintergrund zwei große Baukräne und der Fernsehturm von Berlin stehen. Paulina hat ein rotes Lauftop, einen schwarzen Sport-BH, schwarze knielange Tights und weiße Laufschuhe mit schwarzen Schuhbändern an und sie läuft lächelnd auf den Leser zu. So wird durch den Hintergrund des Fotos betont, dass obwohl die Stadtmitte von Berlin ziemlich nahe liegt, es einen sehr grünen Umkreis für den Freiluftsport wie das Laufen gibt.

Das dritte Foto zeigt nur das Gesicht und den Oberkörper von der zur Seite guckenden lächelnden Paulina. Sie steht und hält ihre Arme hinter dem Rücken, als ob sie sich aufrichten oder denen möchte. Das ist zweifellos eine Nahaufnahme aus dem

²⁹ Das Tempelhofer Feld umfasst über 300 Hektar und ist somit eine der größten innenstädtischen Freiflächen der Welt. Es wurde 2010 für alle zur Erholungs- und Freizeitnutzung geöffnet und dort gibt es Platz für die verschiedensten Freizeitaktivitäten und Projekte. „In einem Volksentscheid sprachen sich 2014 die Berlinerinnen und Berliner gegen eine Randbebauung und für den überwiegenden Erhalt des Tempelhofer Feldes im derzeitigen Zustand aus.“ <https://gruen-berlin.de/tempelhofer-feld/ueber-den-park>

Tempelhofer Feld, weil hinter Paulina eine Flughafenlandschaft zu erkennen ist und Paulina ein weißes T-Shirt trägt wie auf dem ersten Foto des Artikels. Dieses Foto präzisiert, dass das T-Shirt hellgrau meliert mit einem Logo von *Saucony*, einem amerikanischen Sportschuhhersteller, ist.

Das vierte Foto (unter dem dritten Foto) stammt wieder aus einem Park am Wasser. Die Umgebung ist anders als auf dem zweiten Foto, aber ansonsten, was Paulina betrifft, unterscheidet sich das Foto kaum von dem zweiten Foto. Auf diesem Foto läuft Paulina locker auf einem Spazierweg auf den Leser zu. Sie trägt ein lilafarbenes T-Shirt, schwarze knielange Tights und wahrscheinlich dieselben Schuhe wie auf dem zweiten Foto. Die Marken ihrer Kleidung sind nicht erkennbar.

Auf dem fünften Foto lehnt Paulina am hohen weißen Flughafenzaun und trägt eine hellgraue Kapuzenjacke von *Saucony* und schwarze Tights, deren Länge man auf dem Foto nicht sieht. Sie hält ihre rechte Hand an der Wange und sieht den Leser gutgelaunt und etwas nachdenklich an. Auf diesem Foto ist die Marke *Saucony* in ihrer Kleidung wieder deutlich erkennbar. Wenn man dieses Foto außerhalb des Kontextes betrachten würde, wäre Paulina hier gar nicht als Läuferin zu erkennen, besonders weil man ihre Schuhe nicht sehen kann.

In dem Bildtext über lässige Kleidung wird nebenbei eine Laufschuhmarke bzw. ihre jetzigen Lieblingsschuhe, die *Freedom ISO aus der White Noise -Kollektion von Saucony*, erwähnt. Diese sind leichte, komfortable und schicke, hochwertig verarbeitete weiße Laufschuhe, die am besten für trockene Laufstrecken geeignet sind. Als Lieblingsschuhe dieser jungen Berlinerin sind diese Schuhe gut vorstellbar:

Die Hektik in der Arbeit und auch in der Freizeit raubt uns oft den Blick für das Wesentliche. White Noise steht 2018 für das ständige Rauschen des Alltags, das man nur schwer aus dem Kopf bekommt. Wenig hilft dabei so gut wie Laufen. Es macht den Kopf frei und bringt wieder Klarheit ins Leben. Genau dafür steht die Saucony White Noise 2018 Kollektion. (Zierer 2018.)

Ihr lässiger Stil könnte ein Hinweis darauf sein, dass sie das Laufen, obwohl sie es liebt, ziemlich locker nehmen will. Das schwarzweiße Bekleiden und die im Bildtext erwähnten Laufschuhe von *Saucony* würden zum dezenten Stil zählen. Obwohl im Bildtext erwähnt wird, dass Paulina sich auch mal *bunt* kleidet, könnte man ihre Kleidung aufgrund dieser Bilder nicht als besonders bunt beschreiben, sondern im Ganzen eher eben dezent. Auffallend letztendlich ist, dass die Sportmarke *Saucony* die Fotos ziemlich stark beherrscht. Andererseits sind die Fotos untereinander ziemlich

ähnlich und geben nicht besonders viele neue Informationen über die Laufstrecken oder Paulina als Läuferin, sondern stützen einander eher bzw. wiederholen das Gleiche.

6.2.4 Funktion des Artikels

Im Artikel *Niemals langweilig* werden eine Hobbyläuferin und einige Laufstrecken in Berlin vorgestellt. Die Läuferin ist die junge Frau Paulina, die über die Entwicklung ihres Laufhobbys und die Bedeutung des Laufens erzählt. Paulina nennt Strecken, die sie für gut hält und es wird deutlich, dass einige von ihnen in der Nähe von Kreuzberg liegen, wo auch Paulina selbst wohnt. Die Strecken werden nicht genauer beschrieben, sondern vor allem nur dadurch charakterisiert, ob sie für einen kürzeren oder längeren Lauf passend sind. Dazu wird erzählt, dass Paulina andere Menschen auf Instagram motiviert, gesund und sportlich zu leben. Das heißt, dass sie als Vorbild und Identifikationsfigur für andere Läufer fungiert. Da sie sich selbst schlagartig in das Laufen verliebt hat, obwohl sie es früher gehasst hat, ist sie ein interessantes Vorbild besonders für Anfänger. Von Paulinas Hintergrund wird kurz erwähnt, dass sie aus Hamburg kommt und in Holland studiert hat, und über ihre heutige Situation, dass sie seit vier Jahren in Berlin lebt und im Marketing arbeitet. Ihre Arbeit ist anspruchsvoll und wird durch ihre Hobbys Yoga und Laufen angemessen ausbalanciert. Den Stress des Alltagslebens zu besiegen ist für Paulina der wichtigste Grund, warum sie läuft. Das Laufen ist für sie eine Bewältigungsstrategie, *a coping strategy* (vgl. Shipway 2010: 272). Andererseits ist die Situation dualistisch, weil das Laufen wegen Instagram auch Stress erzeugt.

Insgesamt betont der Artikel die Vielfältigkeit der Berliner Laufszene. Der Titel *Niemals langweilig* unterstützt diese, wie auch die Kommentare *Nirgendwo ist die Laufszene größer und vielfältiger als in der deutschen Hauptstadt* und *Berlin hat für Läufer so viel zu bieten*. Der Text und Paulina selbst bewerben Berlin als eine vielfältige *Laufszene*: wert zum Laufen zu probieren, weil es viele unterschiedliche Laufstrecken gibt, wobei eine direkte Bitte „Komm nach Berlin“ zu erkennen ist. Das Wort *Laufszene* an sich assoziiert einen Schauplatz, wo man sich als aktiv laufender Mensch darstellen kann. Im Bildtext des ersten Bildes wurde das Wort *Lieblings-Laufrevier* erwähnt. Das Wort *Laufrevier* weist darauf hin, dass Paulina beim Laufen gerne ihre eigenen vertrauten Strecken, die „eigenen Reviere“, immer wieder nutzt. Am liebsten stellt man sich als Läufer mit toller Laufbekleidung, wie Paulina, dar. Ihre Laufbekleidung enthält viele Kleidungsstücke von der Sportmarke *Saucony*, die durch diesen Artikel auch gute

Werbung erhält. Der Artikel hinterlässt den Eindruck, dass Vermarktung (Appell) die Hauptfunktion dieses Artikels ist: Von Berlin, Kleidern, sich selbst. Eine Tatsache ist, dass Paulina mit Hilfe dieses Artikels viele neue Follower auf Instagram gewinnen (Kontaktfunktion) kann. Bemerkenswert ist außerdem, dass Paulina selbst eine Fachfrau für Marketing ist, weil sie Business Marketing studiert hat und ihre jetzige Arbeit mit dem Marketing zu tun hat. Information, Meinungsäußerungen und Unterhaltung sind hier Nebenfunktionen des Artikels.

Unterhaltung erzeugt der Text folgendermaßen: Berlin ist immer ein interessantes Thema, wie auch eine junge hübsche Frau als Vorbild für ein gesünderes und sportlicheres Leben, das heutzutage viele Menschen erreichen möchten. Die totale Veränderung der Einstellung dem Laufen gegenüber, zuerst das Laufen hassen und es dann lieben, ist schon selbst reizvoll und sowohl das Motivieren und der Wunsch, einen Marathon zu laufen, respektabel. Spannung in den Text bringt die Erwähnung, dass es neulich eine Schießerei auf der Straße in Kreuzberg, wo Paulina wohnt, gab.

Der Leser soll sich auch dafür interessieren, Paulina auf Instagram zu folgen, von ihr motiviert zu werden und genauer zu erfahren, wieviel und was für Trainingsläufe sie macht, was für Laufziele sie in Zukunft erreichen wird und wie ihre Läufergeschichte sich überhaupt entwickeln wird. Ihre Läufergeschichte ist noch nicht so weit und könnte sich noch stark entwickeln.

Viele Leute können sich mit Paulina identifizieren. Sie wird als eine Identifikationsfigur dargestellt. Paulina zeigt mit ihrem Beispiel, dass eine große Veränderung im Leben möglich ist, und es ist gewöhnlich für einen Menschen, sich eine Veränderung zu wünschen, sogar so eine plötzliche wie ein religiöser Aufbruch. Das Laufen hilft Paulina im Alltag, nach dem intensiven Arbeitstag abzuschalten. Das klingt nicht nur reizvoll, sondern auch lohnend, dass man die Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben mit so einem Hobby steigern kann. Dabei ist man auch ein moderner Mensch, der einem bemerkbaren Trend von heute folgt.

Im Unterschied zu Arto Talme ist Paulina als Läufer erst ein Anfänger, ein Hobbyläufer. Als eine auf sozialen Medien aktive Person repräsentiert Paulina moderne digitale Jugendkultur, steht im Arbeitsleben erst am Anfang ihrer Karriere. Trotz der Kürze der Laufkarriere hat sie ihr Laufhobby publik gemacht, will sich als Läuferin identifizieren und hat es so auf ihrem Niveau professionalisiert – sie will zeigen, dass Laufen ihr Lebensstil ist und sie motiviert andere. Deutliche Lebensstilelemente des

Artikels sind die Beschreibung der Entwicklung des Laufhobbys, die Regelmäßigkeit und Verbindung mit dem Alltag (sie braucht Ausgleich und auch Material, um neue Postings zu machen), sie hat Routinen in der Form von Lieblingsstrecken, sie kann das Laufen individuell und expressiv nutzen (sie kann regeln, was für ein Bild sie von sich selbst durch Laufbekleidung und Instagram vermittelt) und ihr Laufhobby ist stark gemeinschaftlich, weil sie andere motiviert und illusorisch auch zusammen mit anderen läuft. Die Lebensstilelemente der beiden Artikel werden im Einzelnen im Kapitel 6.4 behandelt.

6.3 Vergleich der Artikel

Beide Laufzeitschriftenartikel lassen sich miteinander vergleichen, weil sie zur gleichen Textsorte (Porträt) gehören, in miteinander vergleichbaren Zeitschriften erschienen sind, einen ähnlichen Adressatenkreis haben und gleiche Themen behandeln. Ihre Erscheinungszeitpunkte, die Jahre 2017 und 2018, liegen nicht weit voneinander und auch nicht weit von dem Untersuchungszeitpunkt.

In den nächsten Unterkapiteln werden die ermittelten Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Artikel behandelt. Obwohl das Porträt als Textsorte kein eindeutiges Textmuster hat, wird im Unterkapitel 6.3.3 betrachtet, wie diese Artikel dem Textmuster des Porträts entsprechen bzw. welche üblichen Merkmale des Porträts bei ihnen auftreten. Als Letztes wird sich auf die Lebensstilelemente und den jeweiligen Kontext der Artikel in den Kapiteln 6.4 und 6.5 konzentriert.

6.3.1 Gemeinsamkeiten

Diese zwei Artikel stellen Läufer und Laufstrecken in Paralleltexten ähnlicher Laufzeitschriften und mit ähnlichen kommunikativen Funktionen vor.

Das Laufen ist für die beiden Personen wichtig und darüber sprechen sie gerne. Sie erwecken den Anschein, dass sie stolz auf ihr Hobby sind. Sowohl Arto als auch Paulina definieren sich selbst als Läufer – schon allein deshalb, weil sie in einer Laufzeitschrift auftreten. Das äußert sich auch durch ihre Bekleidung und ihre eigenen Kommentare, wodurch deutlich wird, dass das Laufen für sie ein wesentlicher Teil des Alltags ist. Sie sprechen z.B. über die Entwicklung ihres Laufhobbys und Laufstrecken, Laufevents und Laufbekleidung. Sie identifizieren sich als Läufer, die aus ihrer Erfahrung auch schon andere Menschen motivieren und beraten können.

Arto und Paulina sind beide Vorbilder, Influencer und Identifikationsfiguren. In der heutigen Zeit zwischen Anforderungen der Leistungsgesellschaft suchen die Menschen nach dem Ausgleich und Wohlsein zum Alltag, und dabei sind inspirierende und erfahrene Vorbilder gefragt. Der finnische Arto ist ein ambitionierter Hobbyläufer, der Erfolg in allen Lebensbereichen zu haben scheint: Beruf, Familie und Sport. Dazu ist er ein prominenter Musiker. Ein ähnliches Leben würden die meisten Leser sich auch wünschen. Über das Laufen hat er eine lange Erfahrung, was die Interessantheit seiner Laufgewohnheiten und die Verlässlichkeit seiner Tipps steigert. Die deutsche Paulina läuft seit einigen Jahren. Sie scheint das normale Stadtleben einer jungen Frau zu führen. Sie hat studiert, sie ist international und arbeitet fleißig, sie ist sportlich und fit und postet auf Instagram. Sie hat sich in Berlin eingelebt und kennt die Berliner Laufszene. Sie will auch anderen Menschen helfen, das Laufen zu entdecken. Mit ihrer sympathisch wirkenden Persönlichkeit und etwas kürzerer Lauferfahrung ist sie leicht zugänglich, nicht zu professionell. Mit ihrem persönlichen Beispiel kann sie viele Menschen inspirieren.

Die Umgebung von Arto ist die Natur bzw. sind die Wälder in der Hauptstadtregion von Finnland. Die Umgebung von Paulina ist die Großstadt Berlin, aber wie auf den Bildern zu sehen und im Text zu lesen ist, gibt es dort auch viele grüne Laufstrecken. Beide suchen sich gerne eine grüne Umgebung für das Laufen aus. Beide laufen vermutlich meistens alleine. In der Stadt begegnet man Menschen häufiger als in Wäldern. Arto erwähnt nichts davon, ob er gemeinsam mit anderen Menschen läuft. Nur das sagt er, dass er früher mit seinem Bruder Abenteuersport betrieben hat. Bei Paulina wird erwähnt: *[...] wenn es mal etwas länger sein soll, dann mag sie das Tempelhofer Feld, weil dort immer so viele Menschen sind, die die unterschiedlichsten Sportarten betreiben.* Das Laufen ist für die beiden hauptsächlich eine Einzelsportart, wozu jedoch Gemeinschaftlichkeit gehört, besonders in der Form von Laufevents und Instagram.

Bei den beiden Läufergeschichten kann man Gegensätzlichkeit erkennen. Paulina wirkt sympathisch und freundlich und sie will andere Menschen motivieren, aber wohnt in einer gelegentlich strengen großen Stadt Berlin in dem Stadtteil Kreuzberg, wo es nicht ungewöhnlich ist, eine Schießerei auf der Straße zu haben. Dazu kommt sie einem locker vor. Von Paulina kann man einen alltäglichen und vielleicht auch etwas schmucklosen Eindruck bekommen, aber durch sie wird im Artikel viel vermarktet.

Arto läuft gern in der Natur und stellt keine großen Anforderungen an das Laufwetter oder das Regenerationsessen, aber kontrolliert dagegen sein Training gewissenhaft, hält die richtige Atemtechnik für wichtig und verlangt viel von seiner Laufausrüstung. Paulina hilft Menschen, Faulheit zu überwinden, welche keine so schöne Eigenschaft, aber eine Tatsache im Menschenleben ist.

Das Laufen ist für beide Personen trotzdem schön und sie wollen weitermachen, auch wenn es zwischendurch Rückschläge gibt. Arto hat ein herausforderndes Wetter in Stockholm im Jahr 2012 erfahren, als er seinen ersten Marathon gelaufen ist. Verletzungen hatte Arto wegen unpassender Laufschuhe. Paulina hatte vor, ihren ersten Marathon 2017 in Stockholm zu laufen, aber eine Verletzung hat den Start verhindert. Hier ist auch ein verbindender Faktor zwischen diesen zwei Läufern, Stockholm (im Allgemeinen ist Stockholm für viele europäische Läufer eine gewöhnliche Wahl für den ersten Marathon). Die beiden behaupten also nicht, dass das Laufen immer und einzig schön ist, obwohl einem die beiden Artikel insgesamt sehr positiv vorkommen.

Arto und Paulina sind vielbeschäftigte Menschen, aber für das Laufen gibt es in ihrem Leben Zeit, weil das Laufen den beiden viel Gutes bringt. Arto läuft schon seit langem und das Laufen ist für ihn das einzige sportliche Hobby, das trotz verschiedener Sportarterprobungen und Lebensphasen immer in seinem Leben geblieben ist. Er verbindet das Laufen mit Naturerlebnissen auf dem Trail sehr gern. Paulinas Lauferfahrung ist kürzer, aber ihr gibt das Laufen besonders die Entspannung, die sie nach den arbeitsintensiven Tagen benötigt. Das Motivieren von anderen Menschen ist die andere Seite des Hobbys und das hält sie für belohnend.

Alle Fotos der Artikel sind Läufer-Fotos und auf ihnen wird gelächelt. Beide Personen sehen sympathisch, fit und als würden sie sich wohlfühlen aus. Die Fotos übermitteln eine lockere Vorstellung über den Charakter des Laufhobbys und den Gedanken: Wer läuft, bleibt fit. Wenn man aber die Läufergeschichten gelesen hat, versteht man, dass es einiges fordern kann, bevor das Laufen ganz ungezwungen zum Alltag passt und man die richtige Trainingsweise für sich entdeckt hat. Beide profitieren davon, über sich schreiben zu lassen, und es ist normal, dass sie auf Fotos gut aussehen möchten. Die Publizität erhöht die Bekanntheit, kann neue Fans und Follower bringen, der Karriere nützlich sein und auch für sie selbst als Läufer motivierend sein. Dazu profitieren alle Akteure, die irgendwie in den Artikeln vermarktet werden.

Die Laufausrüstung wird in beiden Artikeln erwähnt und ist auf den Fotos zu sehen. Diese beiden Läufer geben Acht darauf, was sie beim Laufen tragen. Die Zweckdienlichkeit und Qualität sind dabei wichtig, weil die richtige Ausrüstung das Trainieren erleichtert und es effektiver und angenehmer machen kann. Die beiden haben auch andere sportliche Hobbys, die das Laufen unterstützen. Arto fährt Rad und macht Gymnastik, Paulina macht Yoga.

Einen gemeinsamen Laufwortschatz haben diese Texte mit acht Wörtern: *laufen, der Läufer, das Laufen, die Sportart, die Lieblingsstrecke, der Marathon, die Verletzung* und *der Lieblingslaufschuh*. Diese sind acht Wörter von insgesamt 32 (Arto) /17 (Paulina) mit dem Laufen verbundene Wörter (Anhang 3). Sie alle sind allgemeinverständliche Wörter, also Grundwortschatz des Laufhobbys und zeigen seinerseits, dass die Artikel sowohl gemeinsame als auch unterschiedliche Themen behandeln.

Im nächsten Unterkapitel werden nach den Gemeinsamkeiten die Unterschiede in der Lebensdarstellung untersucht, und es wird dabei auch noch etwas genauer auf den Wortschatz eingegangen.

6.3.2 Unterschiede

Allgemeine einfache Unterschiede dieser Laufzeitschriftenartikel sind, dass einer von ihnen finnisch und der andere deutsch ist, einer einen Mann (44 Jahre alt) porträtiert und der andere eine Frau (28 Jahre alt), und dass das Layout der Texte und die Zahl der Fotos unterschiedlich sind. Diese Unterschiede sind hier allerdings nicht grundlegend.

Der Artikel *Miksi Juoksen – Arto Talme* konzentriert sich mehr auf das Laufen an sich. *Niemals langweilig* konzentriert sich außer Laufen auch auf die Vermarktung von Berlin als eine vielfältige Stadt, die Vermarktung der Sportmarke *Saucony* und die Person Paulina. Die Betonung des Themas Laufen ist in den Artikeln unterschiedlich, aber die Artikel haben ähnliche kommunikative Funktionen: sie äußern Meinungen, informieren, appellieren, sind unterhaltend und suchen den Kontakt zum Leser.

Arto ist deutlicher als professioneller Läufer bekleidet als Paulina. Seine Erfahrung als Läufer ist länger und er weiß, was er beim Laufen braucht und mag. Er ist seinen ersten Marathon schon 2012 gelaufen und hat danach an vielen Laufevents teilgenommen, Paulina dagegen hat ihren ersten Marathon noch vor sich. Arto benutzt Laufbekleidung aus Funktionsfaser, Kompression, einen Laufgürtel und besitzt diverse Laufschuhe für

unterschiedliche Strecken. Bei seiner Laufbekleidung ist ein hoher Grad an Professionalität zu erkennen. Paulinas Laufbekleidung ist lässiger und dezenter, aber auch dabei gibt es Qualität von Markenprodukten. Die Laufbekleidung von beiden scheint allerdings bestens zu ihrer eigenen Situation und Läuferidentität zu passen. Beide Personen sind Repräsentanten verschiedener Läufertypen. Als Läufer hat Arto sich mehr Herausforderungen und Spezialisierung gesucht, Paulina dagegen ist eher ein durchschnittlicher aber moderner Hobbyläufer.

Bei Paulina wird über das Laufen nicht genauer gesprochen, z.B. wie viel Mal pro Woche sie läuft, was für Trainingsläufe sie macht und ob sie einen Pulsmesser benutzt und ihr Training aufschreibt oder nicht. Sie erwähnt jedoch verschiedene Laufstrecken, wo sie (vermutlich) unterschiedliche Trainingsläufe macht. Arto hat sich in seinem Laufhobby spezialisiert, und zwar auf Trail-Running. Zumindest zurzeit ist es *sein Ding*. Er sucht beim Laufen mehr Erlebnisse und Abenteuer als Paulina, die am liebsten möglichst nah an ihrem Zuhause läuft. Im Text wird erwähnt, dass *Tiergarten* und *Grunewald* ihr zu weit weg (von Kreuzberg) sind und dass sie vielleicht ihren ersten Marathon doch in Berlin laufen wird, wo sie sich bestens auskennt.

Paulina läuft für sich selbst, aber auch für die Lauf-Community, da sie andere Leute motiviert. Für Arto ist das Laufen ein individuelleres Hobby und er überwacht sorgfältig seine Trainingsresultate via Pulsmesser. Paulina fühlt sich gut, wenn sie andere Leute motivieren kann, gesund und sportlich zu leben. Bei ihrem Laufhobby herrscht eigentlich ein Widerspruch: Das Laufen hilft ihr, den Stress des Arbeitslebens abzubauen, aber das ständige Posten auf Instagram über das Laufen und das gesunde Leben ist auch viel Arbeit. Generell ist Multitasking heute besonders unter jungen Frauen beliebt, aber es ist auch risikoreich, weil es unmöglich ist, lange auf vielen verschiedenen Bereichen exzellent und produktiv zu sein. Arto fühlt sich gut, wenn er beim Laufen schöne Naturerlebnisse erfahren kann und wenn er das Laufen in seinem Leben behalten kann.

Der finnische Artikel ist hauptsächlich in der Ich-Form (Ich-Erzähler) geschrieben, der deutsche besteht aus erzählendem Text und zitierten Kommentaren. Der finnische Artikel ist zum größten Teil eine Selbstdarstellung, der deutsche enthält sowohl Selbstdarstellung als auch Fremddarstellung.

Schon visuell ist zu erkennen, dass der deutsche Artikel ein bisschen länger ist. Der Unterschied der Wortmenge ist ungefähr 160 Wörter, aber hier sind finnisch und

deutsch miteinander nicht ganz vergleichbar wegen der Artikel und Präpositionen der deutschen Sprache, die auch als Wörter gezählt werden. Ein anderer Grund ist eine andere Betonung im Thema des Artikels. Der Laufwortschatz der Artikel wurde exakt durchgegangen und das Ergebnis ist, dass die Menge des Laufwortschatzes in den Artikeln unterschiedlich (Anhang 3) ist. Es gibt mehr Laufwortschatz in dem finnischen Artikel, fast die doppelte Menge (32/17). Bei Arto werden sechs verschiedene Laufevents namentlich erwähnt, bei Paulina nur einen, bei Arto zwei Laufschuhmarken, bei Paulina eine (als *einer* ihrer Lieblingsschuhe). Der Unterschied liegt daran, dass Arto als Läufer viel erfahrener als Paulina ist, und dass Arto spezialisiert in seinem Laufen ist. Dadurch wird das Laufen auch mehr im Artikel betont. Es gibt mehr über das Laufen zu erzählen, da dann von selbst mehr Fachwissen vorkommt.

Wenn man das Gesamtbild, das die Artikel darstellen, konkret nebeneinandergestellt vergleicht, bemerkt man, dass die Artikel, dadurch wie sie aufgebaut sind, sich bei einigen Stellen voneinander unterscheiden. In dem finnischen Artikel hat man auf ein einziges Foto gesetzt (bzw. darauf vertraut, dass das genügend ausdrückt) und wegen seiner Größe und Position erhält das Foto wahrscheinlich mehr Aufmerksamkeit des Lesers als die kleineren Fotos bei dem deutschen Artikel. Die Farben im finnischen Artikel sind stark und warm, bei dem deutschen Artikel dagegen heller und grauer. Der finnische Artikel ist auch informativer mit seinem Layout und seinen Info-Kästen.

6.3.3 Textmuster Porträt in den untersuchten Artikeln

Im Kapitel 4.2 wurde die Textsorte Porträt behandelt. Es wurden mehrere Merkmale untersucht, die in Porträts vorkommen können, obwohl festgestellt wurde, dass es kein eindeutiges Textmuster für ein Porträt gibt.

In diesem Kapitel wird mit Hilfe einer Tabelle (Tabelle 2) konkretisiert, welche von diesen möglichen typischen Merkmalen des Porträts bei den analysierten Artikeln vorkommen und wie. Wie repräsentieren diese Artikel die Textsorte Porträt? Die Merkmale der Tabelle wurden aus den Merkmalen, die im Kapitel 4.2 im Anschluss an die Theorie über die Textsorte Porträt behandelt wurde (von Parko & Rentola 2005, Jaakkola 2013, Hoffmann 2005 und Schäfer 2005), zusammengestellt.

Merkmal	<i>Miksi juoksen - Arto Talme</i>	<i>Niemals langweilig</i>
Aktualität?	Laufen ist heute sehr beliebt → aktuelles Thema. Trail-Running wird immer beliebter. Das Comeback von Ultra Bra liegt nahe, im Sommer 2017. Aktuelle Laufmode wird präsentiert.	Laufen ist heute sehr beliebt → aktuelles Thema. Posting und Motivierung auf Instagram → moderner Lebensstil. Aktuelle Laufmode wird präsentiert.
Interesse?	Kontext: Läufer interessieren sich für Läufer. Erlebnisharakter des Laufens. Als Person interessant → Prominenter, Vorbild, erfahrener Läufer.	Kontext: Läufer interessieren sich für Läufer. Berlin als vielfältige Laufstadt, „Laufszene“. Als Person interessant → Influencer, aber auch eine normale junge Frau → passende Identifikationsfigur z.B. für Laufanfänger und junge Leute.
Positive Darstellung?	Ja → Laufen als langjähriges naturnahes Hobby + positiver Eindruck des Fotos mit seinen warmen Farben (nette Persönlichkeit, Bequemlichkeit des Laufens).	Ja → Laufen fördert Leistungsfähigkeit, Motivierung ist respektabel + positiver Eindruck der Fotos (nette Persönlichkeit, Bequemlichkeit des Laufens).
Verständlichkeit?	Allgemeinverständlich für die Zielgruppe (mit Fachwortschatz), informativ, leserfreundlich.	Allgemeinverständlich + kaum Fachwortschatz. Die Laufstrecken werden nicht auf dem Stadtplan gezeigt, was die Verständlichkeit verringert.
Funktionalität?	Laufen im Freien fotografiert + Interview → Funktionalität	Laufen im Freien fotografiert + Interview → Funktionalität
Faktenkasten, Hintergrundinformation?	Zwei Faktenkästen + Hintergrundinformation im Text → Details schnell zu finden.	Hintergrundinformation im Text, aber keine sehr spezifischen Fakten über Paulina als Person oder Läuferin.
Form des Erzählens: direktes Erzählen, Beobachtungen des Journalisten?	Ich-Form im Haupttext, Faktenkasten teils mit indirektem Erzählen → dominierende Ich-Form nicht so typisch für ein Porträt.	Beides: die Beobachtungen des Journalisten + Ich-Form in Kommentaren wechseln.
Periodisierung?	Nach Lebensphasen und Laufevents.	Nach Städten, Lebensphasen, Laufstrecken.
Form im Verhältnis zum Medium?	Gehört zur Artikelreihe <i>Miksi juoksen</i> („Warum ich laufe“).	Laufen in Berlin als größeres Thema in betr. Ausgabe, aber trotzdem ein eigenständiger Artikel. Gehört zur

Merkmal	<i>Miksi juoksen - Arto Talme</i>	<i>Niemals langweilig</i>
		Artikelreihe <i>Städte-Serie: Wer läuft wo + Stadt?</i>
Person, Personalisierung?	Konzentriert sich auf eine Person, Arto Talme. Phänomen Laufen/Trail-Running wird durch ihn personalisiert.	Konzentriert sich auf eine Person, Paulina Hofmann. Phänomen Berlin als vielfältige Laufstadt wird durch sie personalisiert.
Umgebung? Als Privatperson oder als Experte interviewt?	Waldstrecke vermutlich in Südfinnland = die eigene und liebste Umgebung von Arto als Läufer → Umgebung unterstützt das Thema. Interviewt meistens als Experte, ambitionierter Hobbyläufer.	Laufstrecken in Berlin, wo Paulina gerne läuft → Umgebung unterstützt das Thema. Interviewt als Hobbyläufer und Instagram Influencer.
Spielart des Porträtierens?	deskriptiv–fokussierend–chronologienah	deskriptiv–fokussierend–etwas weniger chronologienah
Fiktive Nähe-Beziehung? Namen: Gruppenzugehörigkeit: Gefühle und emotionale Einstellungen:	Ich-Form dominierend → Illusion einer direkten Anrede. Ganzer Name + einmal nur Nachname (wegen der Ich-Form ist die Nennung von Vornamen hier nicht nötig). Läufer, Trail-Läufer, Marathon-Läufer, Bewohner von Vantaa, Chef, Sänger, Blechbläser, Ehemann, Vater, Bruder, Finne, Mann, 44-jährige. Nennung von Favoriten. Äußerungen wie <i>Innostun helposti</i> (,Ich begeistere mich leicht für...‘), <i>olen [...] suuri puolestapuhuja</i> (,Ich bin ein großer Fürsprecher‘), <i>hieno fiilis</i> (,ein tolles Gefühl‘) <i>Ihan sama, [...]</i> (,Das ist mir egal‘), <i>Nyt tiedän, minkälaisilla kengillä [...]</i> (,Jetzt weiß ich, was für Schuhe [ich brauche]‘), <i>sellaista asfaltilla lenkkeilyä</i> (,solches Joggen auf Asphalt‘), <i>silmiin(i) sattui</i> (,meine Augen haben weh getan‘), <i>[hengittäminen osaaminen on] ihan perusasia</i> (,gehört zu den Grundlagen‘), <i>Hengittäminen on minulle myös juostessa</i>	Duzen im Ingress: „Sie nimmt <i>dich</i> mit zu den schönsten Laufstrecken der Stadt.“ Appell: „ <i>Folge.../Finde...</i> “ Ganzer Name am Anfang, danach Vorname mehrfach. Läufer, Hamburger, Bewohner von Berlin, Angestellte, Instagram Influencer, Inspirator, Yogi, Deutsche, Frau, 28-jährige. Nennung von Favoriten. Äußerungen wie „Früher habe ich das Laufen <i>gehasst</i> , sagt Paulina Hofmann und <i>lacht</i> .“, „hier in Kreuzberg <i>gefällt es mir am besten</i> “, „Sport habe ich <i>schon immer gern gemacht</i> “, die <i>Liebe zum Laufen</i> entwickeln, „Yoga <i>mach</i> ihr auch <i>viel Spaß</i> “, „Da kann man richtig weit laufen, <i>das wird nie langweilig</i> “, „ <i>Leider</i> hat eine Verletzung den Start verhindert“. Weist auf den Schulsport hin (Erinnerung aus der Kindheit).

Merkmal	<i>Miksi juoksen - Arto Talme</i>	<i>Niemals langweilig</i>
<p>Wertende Adjektive/ Adverbien (sind in Verbindung mit Emotionen):</p> <p>Mündlichkeitsmerkmale:</p>	<p><i>tärkeää</i> (,Auch beim Laufen ist das Atmen [die richtige Atemtechnik] für mich wichtig‘), <i>Jokainen juoksija tietää sen saman tunteen</i> (,Jeder Läufer kennt das gleiche Gefühl‘). Lächelt und läuft auf dem Foto auf den Leser zu.</p> <p><i>vääränlainen</i> (,falsch, unpassend‘), <i>tärkeä</i> (,wichtig‘), <i>melko vähäinen</i> (,ziemlich wenig‘), <i>aika hyvin</i> (,ziemlich gut‘), <i>hieno</i> (,ausgezeichnet‘), <i>kevyt</i> (,leicht‘), <i>huippusuosittu</i> (,äußerst beliebt‘), <i>pitkään odotettu</i> (,lange gewartet‘), <i>suuri</i> (,groß‘), <i>tavallinen</i> (,gewöhnlich‘), <i>makee</i> (,cool‘), <i>sama</i> (,egal‘), <i>hyvä</i> (,gut‘).</p> <p><i>sellaista [...] lenkkeilyä</i> (,solches Joggen‘), <i>oma juttuni</i> (,mein Ding‘), <i>hieno fiilis</i> (,ein tolles Gefühl‘), <i>on makeeta olla luonnon keskellä liikkumassa</i> (,es ist cool, sich mitten in der Natur zu bewegen‘), <i>olen aina tykännyt olla metsässä</i> (,Ich habe es immer gemocht, im Wald zu sein‘).</p>	<p>Lächelt und läuft auf den meisten Fotos auf den Leser zu.</p> <p><i>niemals langweilig, toll, groß, vielfältig, schön, [nicht ganz] ungefährlich, rasch, herrlich, perfekt, sehr spannend, arbeitsintensiv, die beste, super, zu weit.</i></p> <p>„Das ist eben Berlin, in Hamburg gab es das <i>so nicht</i>“, „Da <i>läuft man [...] toll, [...]</i>“, „Da kann man <i>richtig</i> weit laufen, [...]“.</p>

Tabelle 2: Merkmale der Textsorte Porträt in den Beispielartikeln

An dieser Tabelle kann festgestellt werden, dass in den beiden Artikeln viele typische Merkmale des Porträts zu finden sind. Zu diesen Artikeln passt auch die Definition des Porträts als „eine Begegnung mit einem beispielhaften Leben“ (Straßner 2000: 81) gut und dass es um „zur Schau stellen von Menschen und Milieus“ (Hoffmann 2005: 211) geht. Gemeinsam haben die Porträts einige Unterschiede, die vorwiegend sich aus dem etwas unterschiedlichen Blickwinkel und Zielen des Artikels sowie den Unterschieden des Layouts und der Erfahrung der porträtierten Läufer zu erklären scheinen – und nicht so aus den sprachlichen oder kulturellen Unterschieden. *Miksi juoksen – Arto Talme* ist als Porträt etwas fokussierender, informativer und tritt dem Leser mit der Ich-Form und dem Gesamteindruck von Text, Graphik und Fotos näher. Arto wird als

ambitionierte Hobbyläufer, der als Experte oder mindestens starke Identifikationsfigur für einen großen Teil der Zielgruppe gilt, interviewt. Die wertenden Adjektive/Adverbien sind etwas positiver und intensiver bei *Niemals langweilig*.

In dem letzten Unterkapitel (6.5), nach dem Durchgehen von Lebensstilelementen dieser Porträts, wird noch kurz darauf eingegangen, wie diese Porträts in ihren eigenen Laufzeitschriftenkontexten relativieren.

6.4 Lebensstil in den analysierten Porträts

Für die beiden Läufer der vorliegenden Laufzeitschriftenartikel ist das Laufen ein wichtiger Teil des Lebens und wirkt sich auf die Zeiteinteilung des Alltags aus. Wie umfassend es in denen um den Lebensstil geht, wird im Folgendem betrachtet.

Die im Kapitel 3.1 aufgeführten wesentlichen Elemente des Lebensstils waren die *Individualität*, die *Regelmäßigkeit*, die *starke Verbindung mit dem Alltag*, die *Bedeutsamkeit*, die *Planmäßigkeit*, die *Expressivität*, die *Routine*, die *Gemeinschaftlichkeit*, die *Zusammengehörigkeit* oder die *Andersartigkeit* und der *Prozesscharakter*. Zum größten Teil sind diese Elemente in den beiden Artikeln zu finden oder zu vermuten, und sie werden jetzt in folgendem genauer behandelt.

Das Laufen wurde auch als ein wichtiges Mittel auf dem Weg nach einem gesunden Lebensstil und besserer Lebensqualität in der Untersuchung von Shipway 2010 (im Kapitel 3.2) festgestellt. Die deutlichsten Motive dahinter waren *Bedürfnis zu trainieren*, *Läuferkörper*, *Laufsucht* und *Suche nach Selbstbewusstsein*.

Zu den wesentlichen Zügen von Laufen als Lebensstil können also außer den im Kapitel 3.1 zusammengefassten Elementen auch eine den Lebensstil stützende *Läufergeschichte* (die einen Prozesscharakter hat) und der *Gesundheitsaspekt* (besonders eben beim Sport) gezählt werden. Zunächst werden diese Elemente und Züge einzeln durchgegangen (teils haben diese Punkte sich schon in vorigen Kapiteln herausgestellt):

- *Läufergeschichte*: Bei den beiden analysierten Laufzeitschriftenartikeln ist eine „Läufergeschichte“ zu finden: wann und wie man mit dem Laufen angefangen hat, wie man trainiert, was das Laufen einem bedeutet, Tipps für das Trainieren und die Strecken, und was für läuferische Ziele man hat.
- *Individualität*: Als Läufer Typen sind Arto und Paulina verschieden: Ein erfolgreicher Mann, der auch ein erfahrener spezialisierter Läufer ist, und eine

junge Frau, die noch nicht so viel Erfahrung als Läuferin hat, die das Laufen für wichtig hält aber es nicht allzu ernst nimmt, die auch andere motivieren will und ihr Hobby auf Instagram mit tausenden Menschen teilt. Beide nennen ihre Lieblingssachen, was immer etwas Individuelles ist. Trail-Running und die gute Atemtechnik sind individuelle Besonderheiten von Arto, Paulina dagegen kennt sich in Berlin aus.

- *Regelmäßigkeit:* Beide laufen schon seit Jahren. Arto trainierte vorher fünf Mal, jetzt drei Mal pro Woche. Paulina trainiert abends nach einem intensiven Tag. Das Posten auf Instagram und Trainieren für ein Laufevent erfordern auf jeden Fall bestimmte Regelmäßigkeit, damit sie Resultate bringen (Kondition, Follower, Geld).
- *Starke Verbindung mit dem Alltag:* Für die beiden Personen ist das Laufen ein wesentlicher Teil des Alltags und scheint flüssig mit den anderen Lebensbereichen zusammenzupassen.
- *Bedeutsamkeit:* Das Laufen ist mit starken Gefühlen verbunden. Die beiden Läufer lieben das Laufen, wollen es im Leben behalten und trotz möglicher Rückschläge weitermachen. Paulina gibt zu, dass sie früher das Laufen gehasst hat. Paulina beschreibt u.a., dass es *herrlich* ist, wie man den Kopf freilaufen kann, und Arto spricht von *tollen Gefühlen*, die das Laufen in der Natur bringen kann. Wichtig ist auch, sich für das Training richtig auszurüsten, damit man das Laufen richtig genießen kann. Laufziele geben dem Lebensstil auch Bedeutsamkeit.
- *Planmäßigkeit:* Man braucht Planmäßigkeit, um das regelmäßige Laufen im Alltag zu integrieren, ohne dass andere Lebensbereiche beginnen, daran zu leiden, dass man genug Kraft für das Training hat und sich auch ausreichend nach dem Training regenerieren kann. Arto läuft am liebsten abends, wahrscheinlich wegen seiner Arbeit, und er trägt einen Pulsmesser, womit er sein Laufen kontrollieren kann. Er schreibt auch seine Trainingsläufe auf, damit er mit Hilfe der Anmerkungen weitere Trainingsläufe planen kann. Mit anderen sportlichen Hobbys kann man das Laufen planmäßig unterstützen, wie es die beiden auch mit dem Radfahren, der Gymnastik und dem Yoga machen.
- *Expressivität:* Die Expressivität äußert sich bei der Ausrüstung- und Streckenwahl. Diese Sachen signalisieren, was für einen Läufer typ man repräsentiert, und da sind Laufschuhe, Technik wie Pulsmesser, und Marken

und Farben der Ausrüstung von Bedeutung. Für Paulina als Instagram Influencer sind Fotos wichtig, und durch Läufer-Selfies und andere Fotos kann sie auf Instagram wesentlich verschiedene Eindrücke schaffen. Die beiden Läufer können durch das Laufen signalisieren, dass sie aktive und starke Menschen sind, die die Anforderungen des Arbeitslebens gut entgegennehmen können. Wenn Arto viel in den Wäldern läuft, betont das seine enge Beziehung zur Natur. Wenn Paulina z.B. auf dem Tempelhofer Feld läuft, äußert sie Sympathie für eine wichtige gemeinsame Sache der Stadtbewohner.

- *Routine*: Die beiden Läufer haben z.B. Lieblingsstrecken, die Routine schaffen. Dazu zählt auch regelmäßiges Lauftraining, wobei oft das Grundtraining aus bestimmten routinierten Übungen bestehen kann. Die Routinen reichen dann oft auch bis zum Essen, die Tätigkeiten nach dem Lauf und die Vorbereitungen für ein Laufevent. Wenn das Laufen routiniert ist, sieht es oft leicht aus und ist das auch, weil der Körper sich daran gewöhnt hat. Auf den Fotos von Arto und Paulina sieht das Laufen leicht und gewohnt aus.
- *Gemeinschaftlichkeit*: Diese Läufer treten im Kontext (Laufzeitschrift) auf, der die Gemeinschaftlichkeit des Laufens deutlich äußert und unterstützt. An Laufevents teilzunehmen und die Motivierung von anderen repräsentieren auch Gemeinschaftlichkeit. Das Laufen ist eine gemeinsame Ambition von Millionen und Millionen von Menschen auf der Welt, der Lauf-Community. Arto erwähnt die Lauf-Community ganz am Ende des Artikels, wenn er über den ersten Trainingslauf des Frühlings spricht: *Jokainen juoksija tietää sen saman tunteen, kun [...]* (,Jeder Läufer kennt das gleiche Gefühl, wenn [...]).
- *Zusammengehörigkeit* oder *Andersartigkeit*: Auch bei diesem Punkt gilt, dass die beiden zur globalen Lauf-Community gehören. Arto kennt sich schon gut als Läufer und hat viel Fachwissen über das Laufen. Er läuft auf seinen eigenen Strecken, bzw. er erwähnt z.B. keine Läuferfreunde, sondern er konzentriert sich auf seine jeweiligen Trainingsläufe in der Natur. Er erlebt Verbundenheit mit der Natur. Paulina läuft vermutlich auch meistens alleine, aber in der Stadtumgebung hat sie die ganze Zeit viele Menschen um sich herum und sie bleibt gerne auf ihren vertrauten Strecken. Illusorisch laufen ihre Follower mit. Beim Laufen wird man normalerweise als Läufer erkannt, ob man das will oder nicht, aber besonders durch die Streckenwahl und die Uhrzeit des Trainings

kann man darauf einwirken, wie bemerkbar das Laufhobby für andere Menschen ist.

- *Prozesscharakter:* Den Prozesscharakter des Lebensstils erkennt man bei den Läufergeschichten: wann, wie und warum sie angefangen haben zu laufen und wie das Ganze sich entwickelt hat. Man kann sich für das Laufen über Nacht begeistern, aber ein richtiger Läufer zu werden ist ein Lernprozess, damit man sich als Läufer kennenlernt und die eigenen Ziele setzen kann. Im Prozess entwickelt sich die Läuferidentität.
- *Gesundheitsaspekt:* Die beiden Läufer wollen gesund und fit bleiben. Paulina nutzt das Laufen, um den Stress zu besiegen (also als *coping strategy*, Bewältigungsstrategie) und möchte in naher Zukunft ihren ersten Marathon laufen. Arto möchte fit bleiben und weiter die Naturerlebnisse beim Laufen genießen. Die beiden Läufer verspüren bestimmt ein Bedürfnis nach Training, da der Körper danach verlangt, wenn es regelmäßig durchgeführt wird. Das Bedürfnis kann ab und zu auch negativ bzw. ein Zwang zum Laufen sein, wenn sie wegen Fans (um fit zu bleiben) und Follower (auch um fit zu bleiben, um vorbildlich zu sein und um auf Instagram posten zu können) laufen gehen müssen. Die beiden Läufer sehen gesund und fit aus und die Fotos lassen vermuten, dass sie sich in ihrem Läuferkörper wohl fühlen. Im Allgemeinen lässt sich auch vermuten, dass Läufer sich auch sonst besser um ihre Gesundheit kümmern.

Keiner von beiden nennt das Laufen wortwörtlich als Lebensstil, aber es geht darum, wie bei den untersuchten Elementen und Zügen festzustellen ist. Aufgrund dessen kann interpretiert werden, dass in dem finnischen Artikel bei Arto die Planmäßigkeit und der Prozesscharakter des Lebensstils mehr betont werden als in dem deutschen Artikel bei Paulina. Arto läuft schon länger und hat bis jetzt mehrere Laufziele gehabt. Zu dem interessiert er sich für die technischen Daten des Trainings, die das Training weiter unterstützen. Den Prozess ein Läufer zu werden, beschreibt er detaillierter und er kennt sich selbst als Läufer schon gut. Die Konstellation ein Profiläufer vs. eine Hobbyläuferin ist hier deutlich.

Schwieriger zu definieren wäre, wann genau die Kriterien eines Lebensstils erfüllt werden und wann nicht und ob es da eine Grenze gibt. Alles muss allerdings nicht erfüllt werden und die Elemente können unterschiedliche Betonungen erhalten, weil

das Ganze viel von der Person, ihrer Lebenslage und Lebensumwelt abhängt. Zumindest kann man sagen, dass Laufen ein Lebensstil ist, wenn es einem viel bedeutet und wesentlich zum Alltag gehört, regelmäßig und (zumindest etwas) planmäßig betrieben wird und das Wohlbefinden (meistens) fördert. Wenn Laufen ein Lebensstil ist, ist es also nicht mehr nur „ein Hobby von mir“, sondern mehr.

6.5 Finnischer und deutscher Kontext der Laufzeitschriftenrezeption

Die in dieser Arbeit untersuchten Laufzeitschriftenartikel befinden sich in den Ausgaben 5/2017 (*Juoksija*) und September/Oktober 2018 (*Läuft*). Es ist nützlich, den Kontext der beiden Artikel auszuleuchten, um einen angemessenen Verstehenshorizont zu entwickeln. Es wird in den Hauptzügen angegeben, was für Artikel es in den Zeitschriften unter den Rubriken *Henkilöt* („Personen“) und *Läufer & Leute* gibt, jeweils während eines Jahrgangs.

Die Jahrgänge schließen in diesem Falle nicht die Ausgaben von der ersten bis zur letzten Ausgabe des Jahres ein. Von *Läuft* musste die Zeitspanne nach der Verfügbarkeit der Zeitschriften auf der Webseite von laufen.de ausgewählt werden. Für die registrierten Mitglieder von laufen.de gibt es dort Ausgaben erst ab der Ausgabe Mai/Juni 2018 bis heute zu lesen. Da ein Jahrgang von *Läuft* sechs Ausgaben umfasst, wurden demgemäß die Ausgaben Mai/Juni 2018 – März/April 2019 betrachtet. Von *Juoksija* wurden auch Ausgaben aus der Menge eines Jahrgangs ausgewählt, und zwar ab der Ausgabe des untersuchten Porträts 5/2017 bis zur Ausgabe 4/2018 (10 Ausgaben, weil es im Jahr 2017 noch keine Doppelausgabe gab wie ab 2018).

Nach der Betrachtung der oben genannten Ausgaben umfasst eine Ausgabe von *Juoksija* üblicherweise 75 Seiten und enthält durchschnittlich 2 Artikel unter der Rubrik *Henkilöt*. Eine Ausgabe von *Läuft* umfasst dagegen in der Regel 132 Seiten und enthält durchschnittlich 5 Artikel unter der Rubrik *Läufer & Leute*. Daher ähneln sich die Gesamtzahlen in beiden Zeitschriften. Die Gesamtzahl der Läuferartikel ist bei *Läuft* etwas höher, aber andererseits gibt es dort unter *Läufer & Leute* auch andere Artikel als nur Porträts. Es gibt auf Facebook und Instagram von laufen.de ausgeführte Umfragen, wo mehrere Läufer ihre Meinung zu einer für Läufer interessante Frage kurz teilen, wie z.B.: „Laufen.de fragt, die Community antwortet. Lauft ihr, wenn’s regnet?“ (*Läuft* September/Oktober 2018: 46–47). Darauf wird ein kurzer persönlicher Kommentar mit dem eigenen Foto des Läufers gegeben. Bei diesem Beispiel treten 10 Läufer aus

verschiedenen deutschen Städten auf einer Doppelseite auf, vier Männer und sechs Frauen im Alter von 20–55 Jahren. Oder es gibt kurze Vorstellungen von Läufern, die in einer (meist) deutschen Stadt während ihres Trainingslaufs angehalten und kurz interviewt worden sind, wie in dem Artikel „Laufen in Köln. Wer läuft denn da? 18 von tausenden“, in der 18 Hobbyläufer im Alter von 23–47 Jahren kurz auf das Laufhobby konzentrierend vorgestellt werden (auch der Beruf wird jeweils erwähnt) (*Läuft* November/Dezember 2018: 38–40). Diese Angaben wirken wie Läufer-Visitenkarten. Dazu gibt es unter *Läufer & Leute* ab und zu Artikel über Themen wie die Beliebtheit der Running-Crews und -Teams (*Läuft* September/Okttober 2018: 122–123) oder eine Meldung über die Suche nach dem Hobby-Läufer des Jahres (*Läuft* November/Dezember 2018: 58–59). In beiden Laufzeitschriften gibt es ab und zu Artikel über Läufer, auch unter anderen Rubriken wie *Viivalla* („auf der Startlinie“) oder *Events & Reisen*, aber diese Artikel haben oft einen anderen Blickwinkel als die porträtierenden Artikel.

Die Porträts von *Juoksija* behandeln verschiedenaltige Läufer von unterschiedlichen Niveaus. Die Hauptpersonen sind auch immer auf irgendeine andere Weise interessant. Es gibt Läufer von ambitionierten Hobbyläufern bis zu Sprintern, Ultraläufern und Hintergrundpersonen des Laufsports. Einige von den erfolgreichen Läufern haben das Laufen erst im Erwachsenenalter für sich entdeckt. Oft ist das Laufen ein Hobby bzw. eine Leidenschaft der ganzen Familie, oder wenn nicht, ist die Unterstützung der Familie jedoch da. Kontakte zur Sportwelt haben vielen in der Laufkarriere weitergeholfen. Die Ich-Form wird in allen *Miksi juoksen* („Warum ich laufe“) - Artikeln, die es vier Mal unter den ausgewählten Ausgaben gibt (*Juoksija* 5,7,8/2017; 1/2018), benutzt, aber am üblichsten gründen die porträtierenden Artikel von *Juoksija* sich auf das Muster, in dem der erzählende Text und die zitierten Kommentare der Hauptperson einander abwechseln. Dazu gibt es üblicherweise einen Info-Kasten über die Grunddaten und die wichtigsten Leistungen des Läufers und *Kurkistus treenipäiväkirjaan* („ein Blick in das Trainingstagebuch“). Unter den Porträts gibt es u.a. Geschichten, in den ein ehemaliger Profisportler bzw. Spitzensportler neuen Erfolg beim Laufen erreicht hat (wie der ehemalige Fußballer Juuso Simpanen als Ultraläufer, *Juoksija* 9/2017: 60–64), Geschichten über Veteranläufer oder auch über junge talentierte Läufer (wie der Sprinter Joonas Rinne, *Juoksija* 4/2018: 18–22). Es gibt auch Heldengeschichten über Läufer, die erstaunliche Lauferlebnisse oder Leistungen

vollbracht haben, welche sowohl Unterhaltung als auch den Sinn für Realitäten denjenigen bieten, die noch nicht so erfahrene Läufer sind.

Die Porträts von *Läuft* bestehen meistens auch aus erzählendem Text und zitierten Kommentaren, aber Info-Kästen und Trainingstagebücher gehören nicht so oft dazu wie es bei *Juoksija* der Fall ist. Die Bestzeiten beim Marathon (wenn gut eingeschätzt) werden jedoch oft erwähnt. Unter den Porträts gibt es nur zwei, in den eine beispielhafte Trainingswoche vorgestellt wird (von Waldemar Cierpinski in Vorbereitung auf Olympia 1976, *Läuft* Mai/Juni 2018: 98 und von Katrin Dörre-Heinig im Januar 1996, *Läuft* Juli/August 2018: 88). Die porträtierten Personen sind in der Regel ambitionierte Läufer, die auch sonst beschäftigt und aktiv sind, die also auf die eine oder andere Weise Erfolgsmenschen sind. Insgesamt ist der Altersaufbau und das Leistungsniveau der vorgestellten Läufer so breit wie bei *Juoksija*. Einige Porträts von *Läuft* berichten über Spitzenläufer, die Hobbyläufern gerne Tipps geben – dadurch wird die Gemeinschaftlichkeit des Laufens betont bzw. dass alle zur gleichen Lauffamilie (Community) gehören. Unter den Porträts gibt es Helden- und Überlebensgeschichten, wie *Trotz Krebs zum Marathon. Das Ziel ist Leben* (*Läuft* März/April 2019, 86–89), öfter als bei *Juoksija*. Unter den betrachteten Porträts befindet sich eines, das ganz in der Ich-Form geschrieben ist, *Mit Laufen 28 Kilo abgenommen. Die Metamorphose des Party-Girls* (*Läuft* Januar/Februar 2019: 74–77), und in einem anderen Porträt (in dem aber das Phänomen statt einer Person im Vordergrund steht) wird die Wir-Form benutzt, *Für mehr Sauberkeit: Plogging. Laufend Müll sammeln* (*Läuft* Mai/Juni 2018: 118–120). Hier und da sich wiederholende Details der betrachteten Artikel von *Läuft* sind die Mitgliedschaft von *Adidas Front Runners*, der *innere Schweinehund* und die Sportmarke *Saucony*. Die sozialen Medien werden in den Porträts von *Läuft* öfter erwähnt (Links werden auch gegeben) als in den Porträts von *Juoksija*.

Die Läuferartikel ermöglichen deren Lesern „Begegnungen“ mit anderen Läufern von unterschiedlichen Niveaus und stärken die Existenz der Lauf-Community. In den betrachteten Läuferartikeln der beiden Zeitschriften kann man deutliche Lebensstilelemente sehen. Das Laufen gehört wesentlich zum Alltag, bringt wichtigen Inhalt zum Leben, ermöglicht individuelle Weisen das Hobby zu verwirklichen (oft hat das Hobby einen Prozesscharakter), verbindet mit anderen Menschen und fördert stark die Lebensqualität.

7 Schlusswort

Das Laufen ist kein vorübergehender Modesport, sondern hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten durchgesetzt und scheint schnell mitzureißen. Ein Läufer zu werden, ist ein individueller Prozess. Oft steckt dahinter irgendein Bedürfnis für etwas Neues oder für eine Veränderung im Leben, besonders weil die heutige Zeit mit ihren Anforderungen sehr anstrengend und stressig sein kann. Das Laufen verknüpft sich oft mit dem Wunsch nach Gesundheit und ganzheitlichem Wohlbefinden bzw. einem gesunden Lebensstil. Das Laufen kann die Lebensqualität sehr fördern, welcher auch bei den Personen der analysierten Laufzeitschriftenartikel festgestellt wurde.

Läufertypen und somit Läufer-Lebensstile gibt es unterschiedliche. Es gibt nicht den „einen und richtigen“, sondern man kann den Lebensstil individuell nach seinen eigenen Voraussetzungen und Zielen modellieren. Das Leben ist voller Entscheidungen und bei einem Lebensstil werden viele Entscheidungen für den Lebensstil gemacht, wie hier für das Laufen, damit es genug Platz unter den anderen Lebensbereichen erhält und wie gewünscht verwirklicht werden kann. Als Resultat dieser Untersuchung und aus meiner persönlichen Erfahrung sieht es so aus, dass die Menschen, die das Laufen als Lebensstil haben, meistens eine positive freiwillige Notwendigkeit dem Laufen gegenüber spüren, obwohl das Laufen natürlich nicht immer einfach ist oder Spaß macht.

Es ist vollkommen verständlich, dass das Laufen heute gerne als Lebensstil tituliert wird. Generell ist das Laufen ein respektiertes Hobby. Durch das Laufen kann man sich das Image eines aktiven, gesunden und fitten Menschen verschaffen. Andererseits dient der Lauf-Boom den Zwecken des Marketings, da das Laufen ein Trendsport von heute ist und es dabei um ein enormes Business geht. Um laufen zu können, braucht man nicht unbedingt eine besondere Ausrüstung, aber gute und zweckmäßige Ausrüstung hat jedoch ihre Begründung, und es schadet nicht, wenn sie auch gut aussieht. Läufer wollen wie Läufer aussehen. Durch Laufbekleidung kann man seine Zusammengehörigkeit mit der Lauf-Community zeigen und seine Läuferidentität äußern. Gemeinschaftlichkeit gehört heute wesentlich zum Laufen.

Die vorliegende Analyse hat also vor allem bestätigt, dass es Laufen als Lebensstil tatsächlich gibt, dieser Lebensstil unterschiedliche Ausprägungen haben kann und dass es verschiedene Läufertypen gibt. Diese Untersuchung hat mir auch beigebracht, wie

erstaunlich viel Material zwei kurze Zeitschriftenartikel enthalten können. Dabei wird auch die sorgfältige Begrenzung des Betrachtungswinkels betont, und jemand anderes würde immer andere Bemerkungen machen. Meine Untersuchung und Analyse versuchen und können keineswegs abschließend sein, aber das Thema war definitiv die Untersuchung wert, weil Laufen als Lebensstil ein sehr aktuelles und interessantes Phänomen ist und das Laufen große Massen weltweit bewegt.

Was interessant für eine weitere umfangreichere Untersuchung wäre: mit einem Korpus von Läuferporträts zu untersuchen, wie Läuferporträts von finnischen und deutschen Frauen voneinander in Hinsicht auf das Porträtieren und den Lebensstil unterscheiden. Beim Porträtieren wäre besonders interessant das zu vertiefen, wie das Porträt den Eindruck einer Begegnung (fiktive Nähe) zwischen der porträtierten Person und dem Leser schafft.

In der Einleitung dieser Arbeit wurde erwähnt, dass Laufen in der frühen Geschichte des Menschen etwas ganz Normales und Natürliches war bzw. ein untrennbarer und lebensnotwendiger Teil des Alltags. Es ging nicht um das Sporttreiben, sondern das Laufen gehörte einfach zu der Lebensweise der Menschen. Dazwischen, im Laufe der Entwicklung, wurde der Mensch faul und hat das Laufen gelassen. Heute ist die Beliebtheit des Laufens auf eine Weise eine Rückkehr zu den Wurzeln. Für ambitionierte Läufer ist das Laufen etwas Natürliches, Alltägliches und Notwendiges. Ich möchte erwähnen, dass auch im Laufe dieser Untersuchung das Laufen seine positiven Wirkungen gezeigt hat – auf meinen persönlichen Laufstrecken. Dort haben sich viele problematische Stellen dieser Untersuchung geklärt und das Laufen hat mir immer neue Kräfte gegeben.

Zum Schluss noch eine Äußerung von Bernd Heinrich (Heinrich 2013):

The essential thing to do is to run. Period. And to do it for a long time and consistently. And then everything takes care of itself.³⁰

³⁰ Frei übersetzt auf Deutsch: Das Wesentliche ist zu laufen. Punkt. Und es für eine lange Zeit und entschlossen tun. Dann wird sich alles von selbst regeln.

Literaturverzeichnis

- Aderhold, Lutz 2018: *Laufen! Vom Einsteiger bis zum Ultraläufer*. 2. Auflage. München: Elsevier.
- Aderhold, Lutz 2012: Warum Laufen? – Vom Wohlstandssyndrom zur Fitness. German Road Races 2.8.2012. <https://germanroadraces.de/?p=43690>. Gelesen am 6.8.2019.
- Brinker, Klaus & Cölfen, Hermann & Pappert, Steffen 2018: *Linguistische Textanalyse. Eine Einführung in Grundbegriffe und Methoden*. 9., durchgesehene Auflage. Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Burger, Harald 2005: *Mediensprache. Eine Einführung in Sprache und Kommunikationsformen der Massenmedien*. 3., völlig neu bearbeitete Auflage. Berlin: de Gruyter.
- Eventlexikon 2013: Event. Ein Service der Professur für Marketing und Handelsbetriebslehre der Technischen Universität Chemnitz. <http://www.eventlexikon.de/begriffe-finden/e/event/>. Gelesen am 5.5.2019.
- Heinrich, Bernd 2013: Why we run. Video. Salomon Running TV S3 E01, Online-Videoplattform YouTube, veröffentlicht am 30.10.2013. <https://www.youtube.com/watch?v=zn6k3gXCszE>. Gesehen am 6.8.2019.
- Hoffmann, Michael 2005: Spielarten des journalistischen Porträtierens. Ein intramedialer Vergleich. In: Lenk, Hartmut E. H. & Chesterman, Andrew (Hrsg.): *Presstextsorten im Vergleich – Contrasting Text Types in the Press*. Hildesheim: Georg Olms Verlag, 203–222.
- Hradil, Stefan 2010: Lebensstil. In: Kopp Johannes & Schäfers, Bernhard (Hrsg.): *Grundbegriffe der Soziologie*. 10. Auflage. Wiesbaden: Springer VS., 163–166.
- Husu, Pauliina & Sievänen, Harri & Tokola, Kari & Suni, Jaana & Vähä-Ypyä, Henri & Mänttari, Ari & Vasankari, Tommi 2018: *Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.
- Jaakkola, Maarit 2013: *Hyvä journalismi. Käytännön opas kirjoittajalle*. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Jans, Gunnar 2017: Trends 2018: Sieben Visionen fürs Laufen – erklärt von Urs Weber. Ispo Accelerating Sports 29.11.2017.

- https://www.ispo.com/produkte/id_79698026/man-laeuft-digital-das-sind-die-7-trends-im-running-2017.html. Gelesen am 7.3.2019.
- Juoksija Mediakortti 2019. <https://www.juoksija-lehti.fi/mediakortti-2019/>. Gelesen am 26.2.2019.
- Järventausta, Marja 2013: Kontrastiivinen tutkimus vertailevan kielentutkimuksen kentässä. In: Kolehmainen, Leena & Miestamo Matti & Nordlund, Taru (Hrsg.): *Kielten vertailun metodiikka*. Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 1387. Vantaa: Hansaprint Oy, 96–134.
- Järvimäki, Ilkka 2007: *42195 Maraton elämäntapana*. Helsinki: WSOY.
- Kokkonen, Jouko 2015: *Suomalainen Liikuntakulttuuri – Juuret, nykyisyys ja muutossuunnat*. Helsinki: Suomen Urheilumuseo.
- Köttritsch, Michael 2016: Sport ist Teil des modernen Lebensstils. In: *Die Presse; Vienna* 27.10.2016: II.
<https://search.proquest.com/docview/1833256498/fulltext/83DBE95A02ED42E3PQ/1?accountid=14242>. Gelesen am 23.8.2019.
- Laufen.de Impressum 2019. <https://www.laufen.de/laeuft-magazin/impressum>.
Gelesen am 7.3.2019.
- Laufen.de Mediadaten 2018.
<https://www.yumpu.com/de/document/read/59678232/laufende-mediadaten-2018>. Gelesen am 8.3.2019.
- Marathon.de 2018: Marathon-Kalender 2018, BMW Berlin-Marathon.
<http://www.marathon.de/laeuft/berlinmarathon.html>. Gelesen am 17.4.2019.
- Noronen, Meira 2017: Miksi kaikki hurahtivat yhtäkkiä juoksuun? Idealista.fi 7.9.2017. <https://www.idealista.fi/miksi-juokseminen-on-niin-trendikasta>.
Gelesen am 6.3.2019.
- Parko, Kaija & Rentola, Marketta 2005: *Lue minut – aikakauslehtikirja. Mediakasvatusta opettajille*. Aikakauslehtien liitto. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Piitulainen, Marja-Leena 2011: Von Grammatik und Wortschatz bis zu Textsorten und Kulturunterschieden. Eine Übersicht über den Sprach- und Kommunikationsvergleich Finnisch-Deutsch. In: Lenk, Hartmut E. H. (Hrsg.): *Finnland. Geschichte, Kultur und Gesellschaft. Beiträge zur*

- Fremdsprachenvermittlung*. 2., erweiterte und aktualisierte Auflage. Landau: Verlag Empirische Pädagogik, 367–394.
- Purhonen, Semi und Arbeitsteam Gronow, Jukka & Heikkilä, Riie & Kahma, Nina & Rahkonen, Keijo & Toikka, Arho 2014: *Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen*. Tallinna: Gaudeamus.
- Roos, Jeja-Pekka 1989: *Liikunta ja elämäntapa*. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 14. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Running Mediadaten 2017.
<https://running-magazin.com/wp-content/uploads/Mediadaten-Running-2017.pdf>.
 Gelesen am 10.3.2019.
- Ruuskanen, Timo 2019: Perinteinen kävelylenkkeily edelleen suosituin koko kansan harrastus. Tilastokeskus 18.4.2019.
<https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/perinteinen-kavelylenkkeily-edelleen-suosituin-koko-kansan-liikuntaharrastus-1/>. Gelesen am 21.9.2019.
- SCC Events 2019: Die offizielle Website des Berlin Marathons. <https://www.bmw-berlin-marathon.com/>. Mehrfach gelesen 2019.
- Schäfer, Patrick 2005: Porträts in der Regionalpresse. Ein deutsch-französischer Vergleich. In: Lenk, Hartmut E. H. & Chesterman, Andrew (Hrsg.): *Presstextsorten im Vergleich – Contrasting Text Types in the Press*. Hildesheim: Georg Olms Verlag, 223–242.
- Scott, Douglas 2019: *Juoksu on parasta terapiaa. Poista stressi ja ahdistus – elä onnellisemmin*. Aus dem Englischen übersetzt von Saana Rusi. Helsinki: Minerva.
- Shipway, Richard 2010: Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running. In: *Perspectives in Public Health*, November 2010 Vol 130 No 6. Pdf-Datei aus <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1757913910379191>. Gelesen am 4.8.2019 (ausgedruckt Ende Juni 2019).
- Starke, Katrin 2015: Gut gefordert. In: *Die Welt, Ausgabe Berlin* 28.4.2015: WR. 10. <https://search.proquest.com/docview/1855150162/fulltext/E9D3D7C4340A41DEPQ/1?accountid=14242>. Gelesen am 23.8.2019.
- Statista 2018a: Anzahl der Personen in Deutschland, die in der Freizeit Joggen bzw. Wald- oder Geländeläufe machen, nach Häufigkeit von 2014 bis 2018 (in

Millionen). Das Statistik-Portal, veröffentlicht im Juli 2018.

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171138/umfrage/haeufigkeit-des-joggens-in-der-freizeit/>. Gelesen am 11.3.2019.

Statista 2018b: Bevölkerung in Deutschland nach Häufigkeit des Sporttreibens in der Freizeit von 2015 bis 2018 (Personen in Millionen). Das Statistik-Portal, veröffentlicht im November 2018.

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171911/umfrage/haeufigkeit-sport-treiben-in-der-freizeit/>. Gelesen am 11.3.2019.

Straßner, Erich 2000: *Journalistische Texte*. Tübingen: Niemeyer.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015: Hyvinvointi- ja terveysterot. Liikunta. Zuletzt bearbeitet am 9.11.2015. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>. Gelesen am 13.3.2019.

Theisen, Joachim 2016: *Kontrastive Linguistik. Eine Einführung*. Tübingen: Narr.

Wikipedia 2019: Lebensstil. Zuletzt bearbeitet am 14.1.2019.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lebensstil>. Gelesen am 26.2.2019.

Wingefeld, Sascha 2015: Die richtige Laufbekleidung für jede Gelegenheit.

Runtastic.com 4.7.2015. <https://www.runtastic.com/blog/de/die-richtige-laufbekleidung-fr-jede-gelegenheit/>. Gelesen am 13.6.2019.

Winkler, Joachim 1995: Lebensstil und Sport. In: Winkler, Joachim & Weis, Kurt (Hrsg.): *Soziologie des Sports*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 261–278.

Zierer, Manuel 2018: Saucony White Noise: "Life on the Run" in einzigartigem Design. Kellersports.de 29.5.2018. <https://www.keller-sports.de/guide/saucony-white-noise/>. Gelesen am 15.6.2019.

Zukunftsinstitut 2018a: Trends – Grundlagenwissen.

<https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/trends-grundlagenwissen/>. Gelesen am 12.3.2019.

Zukunftsinstitut 2018b: Megatrends.

<https://www.zukunftsinstitut.de/index.php?id=137>. Gelesen am 11.4.2019.

Untersuchungsmaterial

Hensen, Norbert 2018: Niemals langweilig. In: *Läuft. Das Magazin von Laufen.de* September/Oktober 2018. Köln: DLM RunMedia GmbH, 56–57. (Online lesbar

nach dem Einloggen unter: <https://www.epaper.läuft-magazin.de/de/profiles/8bc11987bd9b/editions/91265016fd980f273fb4>. Zuletzt gelesen am 28.9.2019.)

Rekiranta, Pena 2017: Miksi Juoksen – Arto Talme. In: *Juoksija* 5/2017. Helsinki: Kustannus Oy Juoksija, 52. (Online lesbar nach dem Einloggen unter: <https://www.juoksija-lehti.fi/lehtiarkisto/>. Zuletzt gelesen am 28.9.2019.)

Zusätzlich: Ausgaben 5/2017 – 4/2018 (10 Ausgaben) von *Juoksija* und Ausgaben Mai/Juni 2018 – März/April 2019 (6 Ausgaben) von *Läuft*. Ausgaben online lesbar nach dem Einloggen unter <https://www.juoksija-lehti.fi/lehtiarkisto/> und <https://www.epaper.läuft-magazin.de/de/profiles/8bc11987bd9b/editions>.

Wörterbücher

Duden Online Wörterbuch unter <https://www.duden.de/woerterbuch>

MOT Saksa und MOT Pro Englanti Online-Wörterbücher im Intranet der Universität Tampere unter <https://mot.kielikone.fi/mot/uta/netmot.exe?motportal=80>

Anhänge

Anhang 1 Miksi juoksen – Arto Talme

MIKSI JUOKSEN
ARTO TALME



HENGITYS RYTMITTÄÄ JUOKSUANI

ALOITIN JUOKSEMISEN lukion jälkeen. Innostun helposti ja olen kokeillut monia lajeja. Juoksu on kuitenkin ainoa laji, jota olen harrastanut armeija-ajasta lähtien koko ajan. Väliin mahtuu myös vääranlaisien kenkien aiheuttamia loukkaantumisia, mutta niiden aikana olen aina tehnyt asiat niin, että pystyisin juoksemaan. Nyt tiedän minkälaisilla kengillä minun pitää juosta, että jalkani pysyvät terveinä.

Juoksemiseni oli pitkään vain sellaista asfaltilla lenkkeilyä. Vasta vuonna 2009 juoksin ensimmäisen puolimaratonini Espoon Rantamaratonilla. Ensimmäisellä maratonillani Tukholmassa vuonna 2012 oli kilpailun historian kylmin sää. Vettä satoi vaakasuoraan ja silmiin sattui. Sen jälkeen olen juossut polkumaratonia, ja yhteensä olen juossut kymmenkunta maratonia.

Ennen maratonien juoksemisia harrastin veljeni kanssa myös seikkailu-urheilua. Olen aina tykännyt olla metsässä, ja poluilla juokseminen on tällä hetkellä ehdottomasti oma juttuni. Ensimmäinen polkujuoksuni oli Ilves-juoksu Riihimäellä vuonna 2014. Sen jälkeen olen osallistunut muun muassa Bodom Trailiin, Vierumäki Trail Marathoniin ja Sipoonkorpi Trailiin.

Laitan kaikki treenini kelloon ja seuraan harjoitusmääriäni. Juoksin pitkään jopa viidesti viikossa, mutta viime aikoina olen juossut pari kolme kertaa viikossa. Juoksun lisäksi pyöräilen jonkun verran ja jumpaan kotona.

Olen alun perin puhallinsoittaja, ja olen opiskellut saksofonin soittoa silloisessa Oulunkylän Pop & Jazz Konservatoriossa. Puhallinsoittajalle hengittämisen osaaminen on ihan perusasia. Hengittäminen on minulle myös juostessa tärkeää, ja vaihtelen hengitysrytmejäni lenkillä. Koen, että osittain hengitystekniikkani ansiosta jaksan juosta aika hyvin melko vähällä treenillä.

Ultra Bran *Tule meidän kanssa pelaamaan* kroatia on hieno kappale laulaa. Sanoituksessa kerrotaan kevään ensimmäisestä juoksulenkestä. Jokainen juoksija tietää sen saman tunteen, kun hiekat on puhdistettu teiltä ja kesäaskel on kevyt. 🎧

TALMEN SUOSIKIT

Arto Talme, 44, on vantaalainen julkaisupäällikkö, ja hänen perheeseensä kuuluvat vaimo ja neljä tytärtä. Talme oli vuosina 1994–2001 toimineen huippuosuiston Ultra Bran yksi laulajista. Yhtye tekee kesällä pitkään odotetun paluun ja esiintyy kolmella festivaalilla: Provinssi 1.7., Ruisrock 9.7. ja Ilosaarirock 16.7.

JUOKSUKENKÄ?
Olen suuri barefoot-jalkineiden puolestapuhuja. Yksi suosikkimalleistani on Merrell Road Glove. Juoksen tavallisilla kengilläkin, ja kunnon metsälenkit Salomon Sense Ultralla.

JUOKSUSÄÄ?
Ihan sama, sää ei vaikuta lenkille lähtöön.

PALAUTUSRUOKA?
Banaani on aina hyvää ruokaa.

JUOKSUKOKEMUS?
Joka juoksulenkillä on mahdollista törmätä hienoon maisemaan ja fiilikseen, että on makeata olla luonnon keskellä liikkumassa. Siihen kokemukseen pääsee monta kertaa vuodessa.

JUOKSUPAIKKA?
Juoksen usein Simonkylän ja Ilojan metsissä sekä Vantaan Kuusijärven ja Sipoonkorven metsissä. Nuuksion metsät tarjoavat hienoja maisemia.

NOPEAT VALINNAT
ASVALTI | POLKU | PURURATA | HIEKKA
MUSHIKILLA | ILMAN
SYKEMITTARILLA | ILMAN
AAMU | PÄIVÄ | ILTA

52 JUOKSIJA 05/2017

TEKSTI PIRKA REKIRANTA, KUVA SEPPÖ ANTILA

Anhang 2 Niemals langweilig

› STÄDTE-SERIE (IV):
WER LÄUFT WO IN BERLIN? ‹

NIEMALS LANGWEILIG

*Der ehemalige Flughafen auf dem
Tempelhofer Feld ist eins von Paulinas
Lieblings-Laufrevieren in Berlin*



Text: Norbert Hensen | Fotos: Paulina Hofmann

Folge Paulina Hofmann auf Instagram: [polly.pommes](#)

Finde tolle Strecken: <https://runyour.world/de/>

Berlin. Szenestadt mit Schnodderschnauze.

Nirgendwo ist die Laufszenen größer und vielfältiger als in der deutschen Hauptstadt. Das findet auch Paulina Hofmann, die seit vier Jahren in Berlin lebt. Und läuft. Sie nimmt dich mit zu den schönsten Laufstrecken der Stadt.



↳ „Früher habe ich das laufen gehasst“, sagt Paulina Hofmann und lacht. „Ich weiß gar nicht, wie viele Atteste ich angeschleppt habe, wenn im Schulsport Langlauf auf dem Plan stand.“ Heute ist das anders. Die 28-Jährige läuft, um den Kopf frei zu bekommen. Und motiviert auf Instagram als *polly.pommes* viele tausend andere Menschen, den inneren Schweinehund zu überwinden.

Berlin-Kreuzberg. Kiez. Quirlig. Viele junge Leute. Und mittendrin Paulina Hofmann. Seit vier Jahren lebt sie mittlerweile in Berlin. „Ich bin schon dreimal umgezogen, hier in Kreuzberg gefällt es mir am besten.“ Auch, wenn es nicht ganz ungefährlich ist. Erst neulich gab es eine Schießerei auf der Straße. Am helllichten Tag. „Das ist eben Berlin, in Hamburg gab es das so nicht.“ In der Hansestadt ist Paulina geboren, dort hat sie lange gelebt,

bis sie zum Studium nach Groningen (Niederlande) ging. Vier Jahre hat sie in Holland Business Marketing studiert und dort ihre Liebe zum Laufen entdeckt. „Sport habe ich schon immer gern gemacht, aber Laufen war eben nicht meine Sportart – dachte ich, bis ich es ausprobiert habe.“

Die Liebe zum Laufen entwickelte sich rasch. „Ich konnte so herrlich abschalten, habe mir den Kopf freigelassen“, erzählt sie. Yoga macht ihr auch viel Spaß, das möchte sie genauso wenig missen. „Aber die Kombination ist für mich perfekt.“ Nachdem sie einige Jahre für ein amerikanisches Unternehmen gearbeitet hat, hat sie gerade bei einem Berliner Start-Up angeheuert. Dort ist als Category Manager für das Marketing des Online-Shops verantwortlich. „Sehr spannend, aber auch arbeitsintensiv“, sagt Paulina. Abends die Laufschiene zu schnüren, ist für sie die beste Art runterzukommen. „Ich habe keine direkte Lieb-

lingsstrecke“, sagt sie. „Der Landwehrkanal ist super für eine kürzere Nach-der-Arbeit-Runde.“ Auch der Volkspark Hasenheide und der Görlitzer Park sind gleich um die Ecke. Und wenn es mal etwas länger sein soll, dann mag sie das Tempelhofer Feld, weil dort immer so viele Menschen sind, die die unterschiedlichsten Sportarten betreiben. In ihrer Marathonvorbereitung startete sie oft am Landwehrkanal – und lief dann immer an der Spree entlang. „Da kann man richtig weit laufen, das wird nie langweilig.“ Tiergarten und Grunewald sind ihr zu weit weg. „Aber da läuft man natürlich auch toll, Berlin hat für Läufer so viel zu bieten ...“

Ihren ersten Marathon hatte sie fürs vergangene Jahr in Stockholm geplant. Leider hat eine Verletzung den Start verhindert. Aber ihr erster Marathon kommt. Vielleicht ja in Berlin. Hier kennt sie sich bestens aus. Und will auch so schnell nicht mehr weg.



Flach und Segen: Über 12.000 Menschen folgen Paulina auf Instagram. „Das ist ganz schön viel Arbeit, aber ich spüre, dass ich andere motivieren kann, gesund und sportlich zu leben. Dann weiß ich – der Aufwand lohnt sich.“



Paulina mag es, sich beim Laufen lässig zu kleiden. Mal dezent, mal bunt. Momentan einer ihrer Lieblingsschuhe: der Freedom ISO aus der White Noise-Kollektion von Saucony



Anhang 3 Laufwortschatz der Artikel

<i>Miksi juoksen – Arto Talme</i>	<i>Niemals langweilig</i>
<i>juosta</i> (,laufen‘) ^{31*}	<i>laufen*</i>
<i>juoksu/juokseminen</i> (,das Laufen‘)*	<i>das Lieblings-Laufrevier</i>
<i>(urheilu)laji</i> (,die Sportart‘)*	<i>die Strecke</i>
<i>(juoksu)kenkä</i> (,der (Lauf)schuh‘)	<i>der Läufer*</i>
<i>loukkaantuminen</i> (,die Verletzung‘)*	<i>die Laufszene</i>
<i>lenkkeily</i> (,das Joggen‘)	<i>die Laufstrecke</i>
<i>puolimaraton</i> (,der Halbmarathon‘)	<i>das Laufen*</i>
<i>maraton</i> (,der Marathon‘)*	<i>der Langlauf³²</i>
<i>kilpailu</i> (,der Wettbewerb‘)	<i>die Sportart*</i>
<i>polkumaraton</i> (,der Trail-Marathon‘)	<i>den Kopf freilaufen</i>
<i>polkujuoksu</i> (,das Trail-Running‘)	<i>die Laufschuhe schnüren</i>
<i>treeni</i> (,das Training‘)	<i>die Lieblingsstrecke*</i>
<i>(urheilu)kello</i> (,die Sportuhr‘)	<i>die Nach-der-Arbeit-Runde</i>
<i>harjoitusmäärä</i> (,die Trainingsmenge‘)	<i>die Marathonvorbereitung</i>
<i>hengitystekniikka</i> (,die Atemtechnik‘)	<i>der Marathon*</i>
<i>juoksulenkki</i> (,der Trainingslauf‘)	<i>die Verletzung*</i>
<i>juoksija</i> (,der Läufer‘)*	<i>der Lieblings(lauf)schuh*</i>
<i>kesäaskel</i> (,der sommerliche (Lauf)schritt‘)	+ 7 Laufstrecken, 1 Laufevent, 1
<i>(suosikki)juoksukenkä</i> (,der (Lieblings)-laufschuh‘)*	Laufschuhmarke
<i>barefoot-jalkine</i> (,der Barfußschuh‘)	
<i>suosikki(paljasjalkakenkä)malli</i> (,das Lieblings(barfußschuh)modell‘)	
<i>metsälenkki</i> (,der Waldlauf‘)	
<i>juoksukokemus</i> (,das Lauferlebnis‘)	
<i>juoksusää</i> (,das Laufwetter‘)	
<i>lenkki</i> (,der Lauf‘)	
<i>palautusruoka</i> (,das Regenerationsessen‘)	
<i>(suosikki)juoksupaikka</i> (,die Lieblingslaufstrecke/-szene‘)*	
<i>asfaltti – polku – pururata – hiekka</i> (,Asphalt – Trail – Sägemehlbahn – Sand‘)	
<i>sykemittari</i> (,der Pulsmesser‘)	
+ 6 Laufevents, 2 Laufschuhmarken, 5 Laufstrecken	

³¹ Die Wörter (32/17) sind hier in ihrer Grundform und befinden sich in der Reihenfolge, in der sie im Text zum ersten Mal auftauchen. Die gemeinsamen Wörter sind mit * markiert.

³² Hier ist *Langstreckenlauf* gemeint, nicht *Skilauf* worauf mit dem Wort *Langlauf* meistens hingewiesen wird. Langlauf ist eine umgangssprachliche Form für Langstreckenlauf. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Langlauf>