

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 8 (2006)

**Heft:** 5

**Artikel:** Führt Sport zu weniger Gewalt?

**Autor:** Maesch, Karin / Birrer, Daniel / Seiler, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991789>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

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

# Führt Sport zu weniger Gewalt?

**Studie der EHSM //** «Sport ist gesund, macht glücklich und kann gesellschaftliche Probleme wie Drogenkonsum oder Gewaltbereitschaft mindern.» Diese These steht vom wissenschaftlichen Standpunkt her gesehen auf wackligen Beinen. Eine breit angelegte Befragung zeigt: Die Zusammenhänge sind komplexer.

Karin Moesch, Daniel Birrer, Roland Seiler

► Das Gewaltverhalten unter Jugendlichen stellt ein gesellschaftliches Problem dar. Neben zum Teil spektakulär aufbereiteten Medienberichterstattungen über Gewalttaten belegt auch statistisches Zahlenmaterial eine Zunahme an Jugendgewalt in der Schweiz. So gibt es beispielsweise immer mehr Jugendstrafurteile. Diese stiegen laut Bundesamt für Statistik von 12336 (1999) auf 14163 (2004). Eine Schweizer Studie mit 1107 Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren zum Thema Gewalt (Willi und Hornung, 2002) ergab eine Lebensprävalenz (Auftretenshäufigkeit während des gesamten Lebens) von selbst berichteten Gewalttaten von 17,7 Prozent. Es ist ein vordringliches, gesellschaftliches Anliegen, Massnahmen zu ergreifen, um das Phänomen der Gewalt bereits bei Jugendlichen unter Kontrolle zu bringen. Gewalt wird dabei im vorliegenden Artikel relativ breit gefasst und als absichtliche Schädigung von Sachen und Personen verstanden.

## Wenig Forschung

Immer wieder wird – vorwiegend von Seiten der Sportverbände – auf die gewaltpräventive Wirkung von sportlichem Engagement hingewiesen. Mögliche Sozialisationseffekte des Sports in seinen unterschiedlichsten Umsetzungsformen beruhen auf der Annahme, dass durch den Sport spezifische Einstellungen, Verhaltensweisen, Wertorientierungen und Handlungskompetenzen erworben werden, welche über den Sport hinaus allgemeine positive Effekte auf die Jugendlichen haben können. Obwohl es auf den ersten Blick einleuchtende Argumente gibt, ist die empirische Evidenz, welche den gewaltmindernden Einfluss von Sport belegen kann, äußerst dürrig. In der sozialwissenschaftlichen Gewaltforschung wurde der Sport lange Zeit bestenfalls am Rande erwähnt. In der Sportwissenschaft ist dieser Themenkomplex ebenfalls unbefriedigend bearbeitet worden. Als Ausnahme kann das Forschungsprojekt der Paderborner Gruppe um Brettschneider genannt

werden, welche versucht hat, den Zusammenhang zwischen Sport und Gewaltverhalten bei Jugendlichen mehrdimensional zu untersuchen (vgl. Brettschneider et al., 2005).

Ein direkter Zusammenhang zwischen Sportengagement und Gewaltverhalten ist aufgrund der heutigen Literaturlage wenig wahrscheinlich. Es kann also nicht davon ausgegangen werden, dass Jugendliche, welche sportlich aktiv sind, klar weniger oder klar mehr gewalttätige Verhaltensweisen zeigen als jugendliche Nicht-sportler. Die Forschungsresultate dazu sind jedoch nicht eindeutig und die wenigen gefundenen Effekte gering. Die Zusammenhänge scheinen komplexer zu sein als angenommen und beinhalten meistens noch andere Faktoren wie die Sportart, das Sportsetting oder andere psychologische Parameter.

Es stellt sich nun die Frage, ob das Sporttreiben zu positiven Auswirkungen in gewissen Bereichen führt, welche wiederum eine Auswirkung auf das gewalttätige Verhalten oder auf Gewalt zustimmende Kognitionen bei Jugendlichen haben. Damit könnte von einem indirekten Effekt von Sport auf die Gewalt gesprochen werden.

## Bewegung erhöht Wohlbefinden

Das Wohlbefinden wird vermehrt in den Blickpunkt psychologischer Forschung genommen. Empirische Befunde weisen auf einen positiven Zusammenhang von sportlicher Aktivität auf das Wohlbefinden hin. Menschen, die sportlich aktiv sind, fühlen sich gesünder und sind zufriedener als Menschen, welche sportlich wenig aktiv sind oder als inaktiv gelten. Als Erklärung für diesen positiven Effekt können sowohl psychologische Mechanismen (z.B. durch eine Selbstverstärkung) als auch physiologische Mechanismen (z.B. Erhöhung des Endorphinspiegels) genannt werden.

Über den Zusammenhang von Wohlbefinden und Gewalt sind noch keine wissenschaftlichen Ergebnisse

**»Ein Verhalten ist oft schon vor der eigentlichen Ausführung mental präsent.«**



erschienen. Es kann jedoch angenommen werden, dass Jugendliche, welche über ein positives Wohlbefinden verfügen, weniger den Drang zu gewalttätigen Verhaltensweisen haben.

Die vorliegende Studie geht nun der Frage nach, inwiefern das Wohlbefinden einen vermittelnden Effekt im Zusammenhang von Sport und Gewalt bei Jugendlichen hat.

#### Befragung im CST Tenero

Die Daten wurden mittels eines Fragebogens mit Inhalten zum Sportengagement, dem Wohlbefinden sowie zu den Gewaltkognitionen und zum eigentlichen Gewaltverhalten erhoben (siehe Kasten). Die Befragung wurde im CST in Tenero durchgeführt. Die Leiter von unterschiedlichen Lagern (J+S-Kurse, Klassenlager, Vereinslager etc.) wurden angeschrieben und eingeladen, mit den Jugendlichen ihrer Gruppe an der Untersuchung teilzunehmen. Insgesamt wurden Daten von 2438 Deutschschweizer und 177 Tessiner Jugendlichen erfasst. Für erste Ergebnisse wurden die Daten von 541 Deutschschweizer Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren, darunter 292 Mädchen und 249 Knaben, ausgewertet.

#### Knaben neigen eher zu Gewalt

In der Literatur wird immer wieder von einer höheren Gewaltbereitschaft der männlichen Jugendlichen berichtet. Auf der anderen Seite häufen sich Anzeichen dafür, dass die weiblichen Jugendlichen nicht mehr völlig gewaltabstinent sind und sich auch in diesem Bereich der Trend zu einer Annäherung des Verhaltens von Mädchen und Knaben abzeichnet. Deshalb wurde als Erstes untersucht, ob es im Bereich der Gewalt zu Geschlechtsunterschieden zwischen Knaben und Mädchen kommt.

Es scheint aufgrund der Ergebnisse in allen untersuchten Gewaltbereichen (Einstellungen zu Gewalt, Begründungen von Gewalt, physische Gewalt, psychische

Gewalt und Delinquenz) einen signifikanten (nicht zufälligen) Unterschied zwischen Knaben und Mädchen zu geben. Die Knaben weisen in allen Bereichen deutlich höhere Mittelwerte auf als die Mädchen (siehe Abbildung 1). Das bedeutet, dass die Knaben gewalttätigere Einstellungen haben und beispielsweise der Aussage im Fragebogen «In unserem Leben wird letztendlich alles über Gewalt geregelt» eher zustimmen. Zudem besteht bei Knaben die Tendenz, Gewalt eher zu legitimieren (z.B. «Gewalt ist die einzige Möglichkeit, seinen Ärger abzureagieren»). Diese Kognitionen zu Gewalt sind insofern wichtig, da die gedankliche Auseinandersetzung mit einem Thema und die gedankliche Zustimmung zu einem Bereich oft der erste Schritt eines Verhaltens in dieser Richtung sind. Ein Verhalten ist also oft schon vor der eigentlichen Ausführung beim Betroffenen mental präsent. In diesem Sinne sind gewaltzustimmende Kognitionen bei Jugendlichen ebenfalls wichtig im Hinblick auf das später gezeigte Gewaltverhalten. Gemäss unseren Resultaten verhalten sich Knaben in allen drei Bereichen (physische Gewalt, psychische Gewalt und Delinquenz) gewalttägiger als Mädchen. Erstaunlich dabei ist, dass im Bereich der psychischen Gewalt, welche lange Zeit als Mädchendomäne angesehen wurde, die Unterschiede zwischen den Knaben und den Mädchen am grössten sind.

#### Zusammenhang von Sport, Wohlbefinden und Gewalt

Mit einem speziellen statistischen Verfahren (Strukturgleichungsmodell) wurde versucht, die Zusammenhänge zwischen Sport, Wohlbefinden und Gewalt aufzuzeigen. Um eine mögliche Vermischung geschlechtspezifischer Unterschiede zu umgehen, wurde die Berechnung für die Knaben und Mädchen jeweils getrennt vorgenommen. Die Resultate sind in der Abbildung 3 dargestellt (vgl. S. 49). Das Sportengagement, welches durch die im Kasten erläuterten Variablen erhoben wur-

**BERG-ERLEBNISSE FÜR SCHULEN**

**NTC SPORT** **BLUE DAY** **MEHR SPASS**

NTC BLUE DAY WINTER 2006/07

- > Bergbahn-Ticket
- > Winter-Funergeräte können beliebig gewechselt werden
- > NTC Park Tigignas, abgesichertes Gelände mit Förderband und Tellerlift
- > NTC Guides
- > Auf Wunsch organisieren wir für Sie preiswerte Verpflegung und Unterkunft

| Produkt      | Kategorie         | Tag | Preis ohne Ticket | Preis mit Ticket |
|--------------|-------------------|-----|-------------------|------------------|
| NTC Blue Day | Schüler (6-20 J.) | 1   | CHF 20,--         | CHF 38,--        |
| NTC Blue Day | Schüler (6-20 J.) | 1/2 | CHF 15,--         | CHF 33,--        |

Top Ski und Snowboard Material inkl. Depot zu schülerfreundlichen Konditionen

**Informationen und Anmeldung im NTC Sport Savognin:**  
Tel: +41 (0)81 6591717, savognin@ntc-sport.com, www.ntc-sport.com



#### Kletterwand für den Unterricht

1 vertikale und 1 überhängende Wand, Sicherheitsschlösser



[www.entre-prises.ch](http://www.entre-prises.ch) - [info@entre-prises.ch](mailto:info@entre-prises.ch)  
CP 58 - 1854 Leysin - Tel: 024 494 18 46



**Universität St.Gallen**

Die Universität St. Gallen sucht per 1. März 2007 oder nach Vereinbarung eine(n)

## Universitätssportlehrer/in

Das Team des Universitätssports organisiert für die Studierenden und Mitarbeitenden der Universität St. Gallen ein vielfältiges Sportangebot mit Trainingsmöglichkeiten und Veranstaltungen.

Zu Ihren Hauptaufgaben in dieser Position gehören das Unterrichten im freiwilligen Universitätssport und das Durchführen von Sportanlässen. Zudem sind Sie für die Planung und Konzeption des Sportprogrammes, in den Ihnen zugeteilten Sportarten, inkl. deren Veranstaltungen verantwortlich. Sie organisieren den sportmedizinischen Dienst, Gesundheitsangebote und planen die öffentlichen Vorlesungen für das jeweilige Wintersemester. Weitere Aufgaben ergeben sich durch die Umsetzung der Konzepte aus Marketing und Sponsoring.

Zur Erfüllung dieser Aufgabe haben Sie das eidgenössische Turn- und Sportlehrerdiplom II, das Diplom der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen oder eine gleichwertige Ausbildung erworben. Sie verfügen über eine Spezialausbildung in mehreren Sportarten, insbesondere in Mannschafts- und Wassersportarten. Zudem bringen Sie Erfahrungen im Marketing und Gesundheitswesen sowie EDV-Anwenderkennnisse mit und sind zu unregelmässigen Arbeitszeiten bereit. Idealerweise sind Sie zwischen 25-30 Jahre jung.

Sie zählen Ideenreichtum, Motivation und Selbständigkeit zu Ihren Stärken und arbeiten gerne in einem kleinen Team?

Dann richten Sie bitte Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen bis spätestens 20. Oktober 2006 an die Universität St. Gallen, Frau G. Hardegger, Assistentin HR, Dufourstrasse 50, 9000 St. Gallen, E-Mail: gabriela.hardegger@unisg.ch

Weitere Informationen gibt Ihnen gerne Herr Leonz Eder, Leiter des Universitätssports, Tel. 071 224 22 52, E-Mail: leonz.eder@unisg.ch

de, hat sowohl bei den Mädchen als auch bei den Knaben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden. Dies bedeutet, dass diejenigen Jugendlichen, welche viel Sport treiben und Sport als wichtigen Faktor in ihrem Leben wahrnehmen, über ein positiveres Wohlbefinden verfügen als Jugendliche, welche wenig Sport treiben, diesen als eher unwichtig betrachten und sich selber auch wenig sportlich einschätzen. Dieser Effekt ist bei den Mädchen noch etwas ausgeprägter als bei den Knaben. Weibliche Jugendliche profitieren somit etwas stärker vom positiven Effekt von Sport auf das Wohlbefinden als ihre männlichen Peers.

Ein positives Wohlbefinden wiederum hat bei beiden Geschlechtern einen negativen Einfluss auf die Gewaltkognitionen. Jugendliche, welche über ein positives Wohlbefinden verfügen, lehnen Begründungen zu gewalttätigem Verhalten eher ab. Der oben erwähnte Zusammenhang zwischen Gewaltkognitionen und Gewaltverhalten kann aufgrund unserer Daten sehr schön dargestellt werden. Sowohl bei den Mädchen (.63) wie auch bei den Knaben (.43) hängen diese beiden Faktoren ziemlich stark zusammen. Wer also Gewalt eher bejaht, wird mit gröserer Wahrscheinlichkeit auch gewalttägliches Verhalten zeigen. Der relativ grosse Unterschied zwischen den Mädchen und den Knaben kann damit erklärt werden, dass bei den Knaben – im Gegensatz zu den Mädchen – ebenfalls ein direkter Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und dem tatsächlich ausgeführten Gewaltverhalten besteht (-.24). Dieser negative Zusammenhang zeigt auf, dass männliche Jugendliche, welche über ein positives Wohlbefinden verfügen, weniger gewalttätig sind als Knaben mit einem weniger guten Wohlbefinden. Dieser direkte Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Gewaltverhalten besteht bei den weiblichen Jugendlichen nicht. Bei ihnen scheint der positive Einfluss eines guten Wohlbefindens ausschliesslich via die Gewaltkognitionen (also indirekt) auf das Gewaltverhalten zu wirken. Die Resultate der vorliegenden Studie bestätigen die Annahme, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Sportengagement und Gewaltverhalten kaum erwartet werden kann. Wie aus Abbildung 3 ersichtlich ist, resultiert bei den Mädchen und den Knaben zwischen den Faktoren Sport und Gewaltverhalten kein signifikanter Pfad (gestrichelte Linie).

### **Kein Automatismus**

Sportlich weniger engagierte Jugendliche zeigen nicht per se gewalttägtere Kognitionen und gewalttägteres Verhalten. Die oben erläuterten Resultate weisen eher auf einen indirekten Einfluss von Sport auf das Gewaltverhalten hin. Der Sport kann eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden auslösen. Das Wohlbefinden wiederum hat eine protektive Wirkung auf verschiedene Facetten von Gewalt. Insofern muss der Sport so organisiert werden, dass er langfristig das Wohlbefinden der Jugendlichen fördert, um den Anspruch als gewaltpräventiver Bereich legitimieren zu können. So sollten beispielsweise wiederholte Misserfolgserebnisse, soziale

Ausgrenzung und für die Jugendlichen frustrierende Situationen vermieden werden, um positive Mechanismen zu fördern und die Gewaltbereitschaft zu minimieren.

### **Ausblick**

Das Wohlbefinden hat eine vermittelnde Rolle im Wirkungskreis von Sport und Gewalt. Die Frage stellt sich, ob nicht auch andere psychologische Variablen eine solche Rolle spielen, durch welche die gewaltpräventive Wirkung von Sport erklärt werden kann. In unserem Forschungsprojekt werden neben dem Wohlbefinden auch das Selbstkonzept, die Stressverarbeitung und die Stresswahrnehmung untersucht. Die Literaturlage belegt bei diesen drei Variablen ebenfalls eine positive Wirkung des Sportengagements. Ob die erwähnten Variablen eine ähnlich wichtige Rolle in Bezug auf die gewaltpräventive Wirkung spielen wie das Wohlbefinden, wird in einem nächsten Schritt ausgewertet. Mandarfalse auf die weiteren Ergebnisse zu diesen drei Bereichen gespannt sein. //

### **Zur Untersuchung**

- Die verschiedenen Untersuchungsbereiche wurden mit folgenden Messinstrumenten erfasst:

#### **Sportengagement**

Das Sportengagement wird erfasst durch den von Brettschneider et al. (2005) entwickelten «Sport and PHysical activity INDeX» (SPHINX-Faktor) bestehend aus folgenden Inhalten:

- Anzahl Tage pro Woche mit mehr als 30 Minuten Sportengagement;
  - Anzahl Minuten Sportaktivität pro Woche;
  - Selbsteinschätzung der physischen Leistungsfähigkeit;
  - Eingeräumte Wichtigkeit von Sport (Skala von 1 bis 10);
  - Selbsteinschätzung der eigenen Sportlichkeit (Skala von 1 bis 10);
- Ein hoher SPHINX-Wert bedeutet ein hohes sportliches Engagement, während ein tiefer SPHINX-Wert für ein niedriges sportliches Engagement steht.

#### **Wohlbefinden**

Das Wohlbefinden wurde mit dem «Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher» (BFW) erhoben.

Dieses Messinstrument umfasst die folgenden Skalen: positive Lebensseinstellung, Probleme, körperliche Beschwerden, Selbstwert, depressive Stimmung, Lebensfreude.

Die Skalen können Werte zwischen 1 und 6 aufweisen. Ein hoher Wert bedeutet jeweils eine hohe Ausprägung in der entsprechenden Skala (Quelle: Grob et al., 1991).

#### **Gewalt**

Gewaltkognitionen wurden mittels folgender Skalen erfasst: Einstellungen zu Gewalt, Begründung von Gewalt. Diese beiden Skalen können Ausprägungen zwischen 1 und 4 aufweisen, wobei ein hoher Wert auf eine gewaltzustimmende Einstellung und auf eine hohe Legitimierung von Gewalt hinweist.

Zudem wurde das ausgeführte Gewaltverhalten mit drei Skalen erfragt: physische Gewalt, psychische Gewalt, Delinquenz.

Bei diesen Skalen können Werte zwischen 1 und 5 auftreten. Ein niedriger Wert bedeutet, dass gewalttägige Verhaltensweisen selten ausgeführt werden, während ein hoher Wert auf ein häufiges gewalttägliches Verhalten hinweist (Quellen: Heitmeyer 1998, Tillmann 1999). //

### **Literatur**

- Brettschneider, W.-D.; Brandl-Bredenbeck, H. P. & Hofmann, J. (2005): Sportpartizipation und Gewaltbereitschaft bei Jugendlichen: Ein deutsch-israelischer Vergleich. Aachen, Meyer & Meyer.
- Bundesamt für Statistik (bfs) (2005). Jugendstrafurteile – Kennzahlen Regionale Unterschiede. [Web-Seite] Zugriff am 10. August 2005 unter [http://www.statistik.admin.ch/bfs/portal/de/index/Themen/rechtspflege/Kriminalitaet\\_strafvollzug/verurteilungen\\_jugendliche/kennzahlen/regional.html](http://www.statistik.admin.ch/bfs/portal/de/index/Themen/rechtspflege/Kriminalitaet_strafvollzug/verurteilungen_jugendliche/kennzahlen/regional.html).
- Grob, A.; Lüthi, R.; Kaiser, F.; Flammer, A.; Mackinnon, A. & Wearing, A. (1991): Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher (BFW). In: Diagnostica, 37, S. 66–75.
- Heitmeyer, W. (1998): Gewalt (3. Aufl.). Weinheim: Juventa.
- Tillmann, K.-J.; Holler-Nowitzki, B.; Holtappels, H.-G.; Meier, U. & Popp, U. (2000): Schülergewalt als Schulproblem (2. Aufl.). Weinheim, Juventa.

# Bleiben Sie sichtbar



Im Straßenverkehr sind Sie mit  
3M Scotchlite von weitem besser  
sichtbar, und dies auf eine Distanz  
von bis zu 160 m.

[www.scotchlite.ch](http://www.scotchlite.ch)



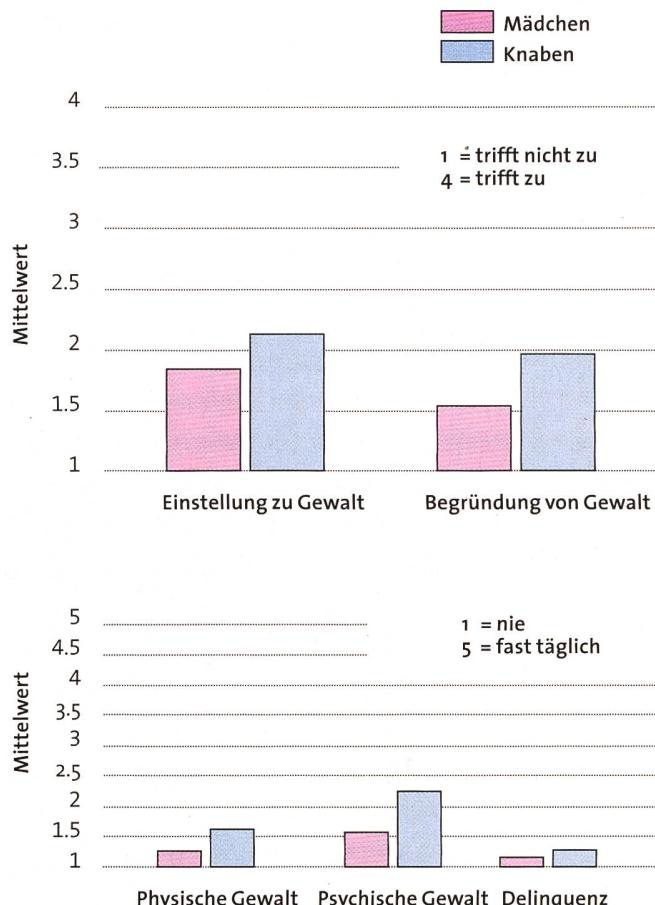
**3M** **Scotchlite™**  
Reflective Material

Breites Sortiment im Handel erhältlich.

## Mittelwertvergleiche zwischen Mädchen und Knaben

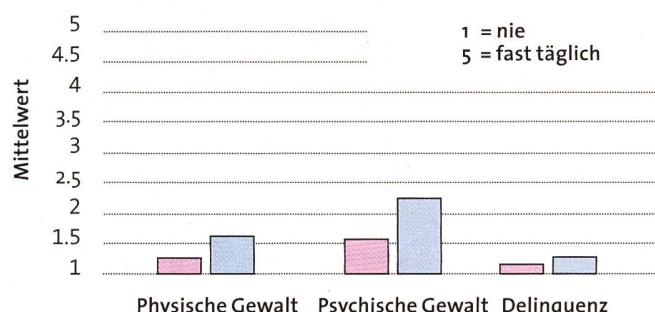
**Abbildung 1: Einstellungen und Begründungen von Gewalt**

► Sowohl was die Einstellung (Beispiel: «Gewalt ist etwas völlig Normales, weil sie überall vorkommt») als auch was die Begründung und Legitimation von Gewalt (Beispiel: «Irgendwann muss der Frust ja mal raus») betrifft: Für Knaben ist gewalttäiges Verhalten alltäglicher. Bei den Einstellungen zu respektive Begründung von Gewalt bedeutet 1 jeweils, dass eine Aussage «gar nicht zutrifft». Eine 4 bedeutet, dass für sie diese Aussage «völlig zutrifft».



**Abbildung 2: Im Alltag gezeigte physische und psychische Gewalt sowie Delinquenz**

► Gemäss den Resultaten der Studie verhalten sich Knaben in allen drei Bereichen (physische Gewalt, psychische Gewalt und Delinquenz) gewalttägiger als Mädchen. Ziffer 1 bedeutet, dass die Jugendlichen das jeweilige, im Fragebogen vorgegebene Gewaltverhalten in den vergangenen sechs Monaten «nie» ausführten, während eine 5 bedeutet, dass sie dies «fast täglich» ausführten.



**Abbildung 3: Modell zu den Zusammenhängen von Sport, Wohlbefinden und Gewaltkognitionen und Gewaltverhalten.**

► Sporttreiben kann sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Das Wohlbefinden wiederum hat eine protektive Wirkung auf verschiedene Facetten von Gewalt.

Die Zahlen repräsentieren die Einflusshöhe eines Faktors (z.B. Sport) auf einen anderen Faktor (z.B. Wohlbefinden). Die Zahl kann zwischen -1 und +1 variieren. Ein Wert von +1 würde bedeuten, dass der Faktor Wohlbefinden zu 100 Prozent vom Faktor Sport beeinflusst wird.

Ein positiver Wert bedeutet: Je höher der Wert beim Sport, desto höher ist auch der Wert beim Wohlbefinden. Ein negativer Wert hingegen sagt aus, dass je höher der Wert im ersten Faktor ist, desto niedriger wird der Wert des zweiten Faktors.

Die gestrichelte Linie bedeutet, dass es keinen signifikanten Zusammenhang zwischen zwei Dimensionen gibt (ns).

