

Titel der Bachelorarbeit

Stärkt Kampfsport die Psyche?

**Zusammenhänge zwischen der Ausübung einer
Kampfsportart und dem Selbstwert sowie der
Stressresilienz**

Verfasser

Henri Robert Altvater

Zur Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Science (B.Sc.)

Wien, im **September 2020**

Fakultät für Psychologie

der Sigmund Freud Privat Universität Wien

Begutachterin: **Univ.-Ass. Anastasiya Bunina, MSc.**

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass die vorliegende Arbeit von mir eigenständig unter ausschließlicher Zuhilfenahme der im Text angeführten Mittel/Programme verfasst wurde.

Außerdem erkläre ich, dass die gegenständliche Arbeit bisher an keiner anderen Hochschule in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt wurde.

Ort, Datum

Unterschrift

Abstract (Deutsch)

Die vorliegende Arbeit ermöglicht einen genaueren Überblick über die Zusammenhänge zwischen dem Ausüben einer Kampfsportart und dem Selbstwert sowie der Stressresilienz. Im wissenschaftlichen Kontext wird ein gefestigter Selbstwert und ein guter Umgang mit Stress als wichtigste Faktoren für das psychische Wohlbefinden diskursiviert. Daraus ergab sich das Forschungsinteresse, inwiefern Kampfsport zur Stärkung der Psyche beitragen kann. Um diese Forschungsfrage zu beantworten, wurde eine quantitative Studie in Form einer Online-Befragung durchgeführt (N= 311). Die empirische Untersuchung wurde mit Hilfe der revidierten Fassung der deutschen Selbstwertskala nach Rosenberg (1967), von Collani und Herzberg (2003) und dem Stress- und Coping- Inventar (SCI) von Satow (2012) durchgeführt, um die spezifischen Effekte von Kampfsport auf den Selbstwert und die Stressresilienz zu untersuchen. Die Ergebnisse der vorliegenden Forschungsarbeit konnten die positiven Effekte von Kampfsport auf die Psyche bestätigen. Dabei konnte eine signifikante Selbstwertsteigerung und ein verbesserter Umgang mit Stress im Vergleich zu Personen, die keine Kampfsportart betreiben, festgestellt werden. KampfsportlerInnen zeigten dabei generell geringere Stresssymptome, eine niedrigere Gesamtstressbelastung, weniger stark ausgeprägten Alkohol- und Zigarettenkonsum und ein stärker ausgeprägtes positives Denken. Dieser Unterschied konnte auch im Vergleich mit anderen SportlerInnen beobachtet werden. Geschlechtsspezifische Unterschiede konnten nicht festgestellt werden. Darüber hinaus zeigte sich, dass der Selbstwert und die Stressresilienz mit zunehmendem Alter allgemein steigt. Zusammenfassend deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Kampfsport zu einer Stärkung des Selbstwertes und der Stressresilienz führt und dadurch insbesondere für Personen zu empfehlen ist, welche mit einem geringen Selbstwert und/oder einer durch stressausgelösten Überforderung zu kämpfen haben.

Abstract (Englisch)

This thesis provides a more precise overview of the correlations between practicing a martial art and self-worth as well as stress resilience. In a scientific context, a stable self-esteem and a good handling of stress are discussed as the most important factors for psychological well-being. This resulted in the research interest in how martial arts can contribute to strengthening the psyche. To answer this research question, a quantitative study was carried out in form of an online survey (N= 311). This empirical study was executed with the help of the revised version of the German self-esteem scale according to Rosenberg (1967), by Collani and Herzberg (2003) and the Stress and Coping Inventory (SCI) by Satow (2012) to identify the specific effects of martial arts on self-esteem and stress resilience. The results of this study could confirm the positive effects of martial arts on the psyche. A significant increase in self-esteem and an improved handling of stress compared to people who do not practice martial arts could be determined. Martial artists generally showed lower symptoms of stress, a lower overall stress level, less alcohol and cigarette consumption and more positive thinking. This difference could also be observed in comparison with other athletes. Gender-specific differences could not be determined. In addition, it was shown that self-esteem and stress resilience generally increase with age. In summary, the results indicate that martial arts leads to a strengthening of self-esteem and stress resilience and is therefore particularly recommended for people who struggle with low self-esteem and / or who are overburdened by stress.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG | 2 |
| Abstract (Deutsch) | 3 |
| Abstract (Englisch) | 4 |
| Abbildungsverzeichnis | 8 |
| Tabellenverzeichnis | 9 |
| 1 Einleitung | 10 |
| I Theorieteil | 12 |
| 2 Selbstwert | 13 |
| 2.1 Einführung in die Problematik der Begriffsklärung Selbstwert/Selbstkonzept | 13 |
| 2.2 Selbstkonzept-/Selbstwerttheorien..... | 15 |
| 2.2.1 Eindimensionale Selbstwert-/Selbstkonzeptmodelle | 16 |
| 2.2.2 Mehrdimensionale, hierarchische Selbstwert-/Selbstkonzeptmodelle | 18 |
| <i>Die Theorie von William James (1842-1910)</i> | 18 |
| <i>Multidimensionales und hierarchisches Selbstkonzept nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976)</i> | 20 |
| <i>Symbolischer Interaktionismus</i> | 23 |
| 2.3 Definition Selbstwert | 24 |
| 2.3.1 Das kognitive Modell des Selbstwertes (Bottom-Up) nach Brown & Marshall (2006). | 27 |
| 2.3.2 Das affektive Modell des Selbstwertes (Top-Down) nach Brown & Marshall (2006) .. | 28 |
| 2.4 Gegenüberstellung Selbstkonzept/Selbstwert | 30 |
| 3 Stress | 32 |
| 3.1 Was ist Stress? (Allgemeine Einführung in den Begriff)..... | 32 |
| 3.2 Stressmodelle..... | 34 |
| <i>„Fight-or-Flight-Response“ nach Cannon (1929)</i> | 34 |
| <i>„Das allgemeine Adaptionssyndrom“ nach Selye (1956)</i> | 36 |
| <i>„Das transaktionale Stressmodell“ nach Lazarus (1984)</i> | 37 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 3.3 | „Stressoren“..... | 39 |
| 3.4 | Stressreaktionen und Auswirkungen von Stress..... | 42 |
| 3.5 | „Coping-Strategien“ | 45 |
| 4 | Kampfsport und Psychologie | 48 |
| 4.1 | Was ist Kampfsport?..... | 48 |
| 4.2 | Sport und Stress | 51 |
| 4.3 | Sport und Selbstwert..... | 53 |
| 4.4 | Kampfsport und Psychologie..... | 57 |
| 4.5 | Die Besonderheit des Kampfsports..... | 59 |
| 4.5.1 | Physische Erfahrung..... | 59 |
| 4.5.2 | Soziale Interaktion | 60 |
| 4.5.3 | Achtsamkeitstraining..... | 60 |
| 4.5.4 | Zielsetzungen..... | 61 |
| 4.6 | Forschungsstand und Kritik..... | 61 |
| II | Empirieteil | 64 |
| 5 | Darstellung und Beschreibung der Untersuchungsbereiche | 65 |
| 5.1 | Vorstellung der Hypothesen..... | 66 |
| 5.1.1 | Hauptthesen..... | 66 |
| 5.1.2 | Nebenthypothesen | 68 |
| 6 | Material & Methode..... | 71 |
| 6.1 | Sampling und Erhebungsprozedur..... | 71 |
| 6.2 | Beschreibung der Untersuchungsinstrumente | 72 |
| 6.2.1 | Revidierte Fassung der Rosenberg-Skala..... | 72 |
| 6.2.2 | Stress- und Coping-Inventar (SCI)..... | 73 |
| 7 | Soziodemografische Beschreibung der Stichprobe..... | 75 |
| 7.1.1 | Sportliche Aktivität..... | 77 |
| 7.1.2 | Gruppe Kampfsportler..... | 78 |
| 7.1.3 | Gruppe Sportler..... | 79 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 7.1.4 | Selbsteinschätzung der TeilnehmerInnen | 80 |
| 8 | Auswertung..... | 81 |
| 8.1 | Hauptthesen | 81 |
| 8.2 | Nebenthesen | 91 |
| 8.3 | Hauptthesen Bonferroni-Holm Korrektur | 97 |
| 9 | Diskussion und Interpretation der Ergebnisse | 99 |
| 10 | Kritische Reflexion und Ausblick..... | 104 |
| 11 | Literaturverzeichnis | 106 |
| 12 | Anhang | 119 |
| 12.1 | Fragebogen | 119 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| <i>Abbildung 1: Das multidimensionale und hierarchische Selbstkonzept (übernommen von Shavelson et al., 1976, S.413).....</i> | <i>22</i> |
| <i>Abbildung 2: Das kognitive Modell des Selbstwertes (Bottom-Up) (übernommen von Brown & Marshall, 2006, S.6).....</i> | <i>28</i> |
| <i>Abbildung 3: Das affektive Modell des Selbstwertes (TopDown) (übernommen von Brown & Marshall, 2006, S.7).....</i> | <i>29</i> |
| <i>Abbildung 4: Exercise and Self-Esteem-Model (übernommen von Alfermann & Stiller, 2005, S.123; in Anlehnung an Sonstroem & Morgan, 1989).....</i> | <i>55</i> |
| <i>Abbildung 5: Stichprobenverteilung nach Geschlecht.....</i> | <i>75</i> |
| <i>Abbildung 6: Höchste abgeschlossene Ausbildung.....</i> | <i>76</i> |

Tabellenverzeichnis

| | |
|---|----|
| <i>Tabelle 1: Häufigkeit Sport</i> | 77 |
| <i>Tabelle 2: Kampfsport</i> | 78 |
| <i>Tabelle 3: Motiv Kampfsport</i> | 79 |
| <i>Tabelle 4: Weitere Kampfsport</i> | 80 |
| <i>Tabelle 5: Vergleich Sportler/Kampfsportler</i> | 85 |
| <i>Tabelle 6: Vergleich Stress Sportler/Kampfsportler</i> | 87 |
| <i>Tabelle 7: Übersichtstabelle Haupthypothesen</i> | 90 |
| <i>Tabelle 8: Übersichtstabelle Nebenhypothesen</i> | 96 |
| <i>Tabelle 9: Bonferroni-Holm-Korrektur</i> | 98 |

1 Einleitung

„Do not pray for an easy life, pray for the strength to endure a difficult one” (Bruce Lee, zitiert nach Gleeson, 2020).

Die heutige Welt ist eine sehr schnelllebige und zum Teil überfordernde Welt. Insbesondere die immer komplexer werdenden Verhältnisse am Arbeitsplatz und die durchgehende mediale Berieselung hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen dem Stress nicht mehr standhalten können und körperlich, wie auch psychisch, daran erkranken (Nachtwey, 2016; Reif et al., 2018). In diesen Zeiten ist es möglicherweise so wichtig wie noch nie zuvor, den richtigen Ausgleich zu dem alltäglichen Stress zu finden. Sport gilt dabei schon lange als effektive Methode (Fuchs & Gerber, 2018).

Diese Arbeit beschäftigt sich mit einer ganz speziellen Sportart: dem Kampfsport. Bereits seit hunderten von Jahren wird Kampfsport insbesondere im ostasiatischen Raum praktiziert und von seinen positiven Wirkungen auf Körper und Geist berichtet (Wąsik & Wójcik, 2017). Doch erst in den letzten Jahren hat sich die Forschung mit dieser Sportart genauer befasst und konnte dabei die positive Wirkung auf die Psyche größtenteils bestätigen (Caldwell et al., 2010; Taylor-Piliae et al., 2006; Binder, 2007; Draxler & Ostermann, 2009). Jedoch ist die Forschung auf diesem Gebiet noch sehr jung und die genauen Wirkungsweisen des Kampfsports sind noch relativ unerforscht. Die vorliegende Forschungsarbeit soll einen Teil dazu beitragen, noch mehr über diese traditionsreiche Sportart zu erfahren und insbesondere zu untersuchen, inwiefern sich Kampfsport auf den Selbstwert sowie die Stressresilienz auswirkt.

Um sich diesem Forschungsinteresse zu nähern, werden zunächst die Begriffe Selbstwert, Stress und Kampfsport ausführlich vorgestellt und die wichtigsten Modelle und Theorien wiedergegeben. Anschließend werden durch eine quantitative Untersuchung mit einer Stichprobengröße von 311 TeilnehmerInnen mit Hilfe der revidierten Fassung der deutschen

Selbstwertkala nach Rosenberg (1967), von Collani und Herzberg (2003) und dem Stress- und Coping- Inventar (SCI) von Satow (2012), die spezifischen Effekte von Kampfsport auf den Selbstwert und die Stressresilienz untersucht. Abschließend werden die Ergebnisse interpretiert und kritisch diskutiert.

I Theorieteil

2 Selbstwert

2.1 Einführung in die Problematik der Begriffsklärung Selbstwert/Selbstkonzept

„Erkenne dich selbst“ (Apollontempel in Delphi, 373 v.Chr.).

Die Frage nach dem Selbst beschäftigt den Menschen, wie die Inschrift über dem Eingang des 374 v. Chr. erbauten Apollontempel in Delphi zeigt, schon seit Jahrhunderten (Sourvinou-Inwood, 1997). „Wer bin ich selbst?“, „Was macht mich aus?“, die Beantwortung dieser Frage ist eine der größten Entwicklungsaufgaben, besonders im Jugendalter (T. Thomsen et al., 2018, S.92). Die Entwicklungspsychologie ist sich laut Thomsen et al. (2018) in diesem Punkt einig. Wo jedoch innerhalb der psychologischen Community keine Einigkeit existiert, ist die Frage nach einer Definition des Selbst (T. Thomsen et al., 2018, S.92). Genau das macht die Beantwortung der Frage nach dem Selbst so schwierig und komplex. „Geht es um das Suchen und Finden einer eigenen Identität, geht es um die Entwicklung eines Selbst, eines Selbstbilds, eines Selbstkonzepts oder eines Selbstwerts?“ (T. Thomsen et al., 20018, S.92).

In dieser Arbeit soll der Fokus auf dem Begriff Selbstwert liegen und versucht werden, diesen in seiner Gesamtheit darzustellen. Um dies zu bewerkstelligen, ist es notwendig, auch auf das Konstrukt des Selbstkonzeptes einzugehen. Dieser steht in einem engen Kontakt mit dem Selbstwert und macht es damit unmöglich, diesen außer Acht zu lassen, wenn die Thematik in ihrer Gänze erfasst werden soll (T. Thomsen et al., S.99, 2018). Innerhalb der Literatur über die Selbstkonzepterfassung wird häufig die Self-Esteem Scale (SES) von Rosenberg (1965) als eines der ersten Instrumente verwendet. Dieses Verfahren erhebt den „globalen“ Selbstwert (Rosenberg, 1965) und es stellt sich somit die Frage, inwiefern sich also Selbstkonzept und Selbstwert voneinander unterscheiden. Der Selbstwert wird häufig mit dem „globalen“

Selbstkonzept gleichgesetzt, was bedeutet, mit der globalen, also allgemeinen, Selbstbewertung einer Person (Möller & Trautwein, 2015, S, 179). In einigen fachliterarischen Texten werden die Begriffe Selbstkonzept und „Selbstwertschätzung“ sogar synonym verwendet (Flammer & Alsaker, 2002; Greve, 2000). Es zeigt sich also, dass es nicht nur eine Uneinigkeit hinsichtlich der Definition des Selbst gibt, sondern, dass auch die einzelnen Konstrukte, welche das Selbst eigentlich bestimmen sollten, selbst nicht klar definiert sind. „Rather than a single, simple definition of self-esteem dominating research and theory, multiple, complex definitions persist despite calls for uniformity“ (Kernis, 2006, S.3). Thomsen et al. (2018, S.92) kritisiert ebenfalls, dass viele Begrifflichkeiten aus verschiedensten psychologischen Theorien ohne Erläuterung und synonym verwendet werden und diese auch häufig unterschiedlich definiert werden. Thomsen et al. (2018, S.93) liefert hier eine kurze und allgemeine Definition: „Während das Selbstkonzept (,self-concept‘) als kognitive-deskriptive Komponente des Selbst das selbstbezogene Wissen einer Person enthält und somit aus einer Vielzahl an Selbstbeschreibungen besteht, bezieht sich der Selbstwert (,self-worth‘) als affektiv- evaluative Komponente des Selbst auf die Bewertung dieser Selbstaspekte.“.

In diesem Teil der Arbeit soll versucht werden, eine Struktur in die anfangs unübersichtliche Verwendung und Definition der beiden Begriffe Selbstkonzept und Selbstwert zu bringen und mögliche Unklarheiten zu beseitigen. Zunächst wird der theoretische Hintergrund beleuchtet, indem die relevantesten Selbstkonzept- und Selbstwerttheorien dargestellt werden. Besonderer Fokus wird hierbei auf die Gegenüberstellung mehr- und eindimensionaler Selbstkonzepte gelegt. Anschließend wird der Selbstwertbegriff nach Kernis (2006) betrachtet und genau definiert. Mit der Gegenüberstellung der beiden Konzepte Selbstwert und Selbstkonzept schließt dieser Teil der Arbeit und vollendet damit die Einführung in diesen theoretischen Begriff.

2.2 Selbstkonzept-/Selbstwerttheorien

Der Begriff Selbstkonzept wird in der derzeitigen Forschung verwendet, um mentale Repräsentationen der eigenen Person zu beschreiben (Möller & Trautwein, 2015, S.178). Diese können auch als Selbstbeschreibungen bezeichnet werden, welche sich entweder auf verschiedene unterschiedliche Facetten, z.B. auf die schulische Leistung, oder auch auf die gesamte Person beziehen können (Möller & Trautwein, 2015, S.178). „Bei Selbstbeschreibungen in einem bestimmten Bereich (z.B. schulbezogenes Selbstkonzept oder Selbstkonzept des Aussehens) wird von einem bereichsspezifischen Selbstkonzept („domain-specific self-concept“) gesprochen“ (Möller & Trautwein, 2015, S.178). An dieser Stelle zeigt sich, dass erneut differenziert werden muss, zwischen einem spezifischen und einem allgemeinen Selbstkonzept. Diese Unterscheidung wird in den verschiedenen Ansätzen zur Erhebung des Selbstkonzepts und des Selbstwerts deutlich. Byrne (1996) unterscheidet hierbei, grob gesagt, zwischen eindimensionalen Selbstwert-/Selbstkonzeptmodellen und mehrdimensionalen/hierarchischen Selbstwert-/Selbstkonzeptmodellen. Die verschiedenen Modelle sind durch eine erneute Uneinigkeit entstanden. Es herrscht Unklarheit darüber, wie relevant die einzelnen spezifischen Selbstkonzepte für die Erfassung des allgemeinen Selbstkonzeptes/Selbstwertes sind beziehungsweise, ob überhaupt so etwas wie ein globaler Selbstwert oder ein allgemeines Selbstkonzept existiert und messbar ist (T. Thomsen et al., 2018, S.95; Marsh, 1990).

In diesem Abschnitt der Arbeit werden zu Beginn eindimensionale Verfahren vorgestellt und anschließend auf mehrdimensionale, hierarchische Selbstkonzepte eingegangen und hierbei insbesondere die Arbeiten von William James (1890), dem „Begründer der Selbstkonzeptforschung“ (Möller & Trautwein, 2015, S. 179), das hierarchische Selbstkonzeptmodell von Shavelson et al. (1976) und der symbolische Interaktionismus nach Mead (1934), Cooley (1902) und Filipp (1979, 2005) vorgestellt.

2.2.1 Eindimensionale Selbstwert-/Selbstkonzeptmodelle

Bezeichnend für die eindimensionalen Modelle ist die Nebeneinanderstellung verschiedener Selbstkonzeptbereiche. Anstatt die einzelnen spezifischen Selbstkonzepte und ihre Einflüsse auf den Selbstwert einander über- oder unterzuordnen, werden diese zu einem einzigen Konstrukt zusammengefasst. Daher auch der Begriff des „eindimensionalen“ Vorgehens. Das Maß des Selbstkonzeptes ist damit nach Mummendey (2006) die Addition aller einzelner Selbstkonzepte. Solch globale Selbsteinschätzungen wurden früher unter anderem auch als „globales Selbstwertgefühl“ (Rosenberg, 1965) bezeichnet und zeigt erneut die enge Verbindung zwischen dem Selbstkonzept und dem Selbstwert. Entscheidend bei der eindimensionalen Erhebung des Selbstkonzeptes und des Selbstwertes ist es jedoch zu erwähnen, dass die Addition der einzelnen Selbstkonzeptbereiche nach Mummendey (2006) nicht im wahrsten Sinne des Wortes zu verstehen ist. Ausschlaggebend ist nämlich, dass die globale Selbsteinschätzung durch einen eigenen Itempool erhoben wird und sich nicht aus einer mathematischen Addition einzelner Selbstkonzepte zusammensetzt (Harter, 1995, 1999).

Byrne (1996) differenziert aus diesem Grund zwischen wahren eindimensionalen Modellen und nomothetischen Modellen. Das nomothetische Modell, ähnlich wie von Marsh und Hattie (1996) verwendet, addiert verschiedene gleichgewichtete Bereiche, z.B. bezogen auf körperliche oder akademische Selbstbewertungen, zu einem globalen, generellen Selbstkonzept/Selbstwert. Ein wortwörtliches eindimensionales Konzept setzt sich jedoch aus mehreren Items zusammen, welche gemeinsam nur ein Konstrukt, also den globalen Selbstwert/Selbstkonzept, messen (Rosenberg, 1965). Mit solch einem Modell, der Rosenberg-Skala (Rosenberg, 1965), wird auch der Selbstwert in dieser Studie erhoben. Rosenberg (1965) definierte das Selbstkonzept als Einstellung einer Person zu sich selbst. “In the present study, we conceive of the self-image as an attitude toward an object. ...Putting it baldly, there is no qualitative difference in the characteristics of attitudes toward the self and attitudes toward

soup, soap, cereal, or suburbia” (Rosenberg, 1965, S.5). Möller und Trautwein (2015, S.183) beschreiben, wie es diese Perspektive erlaubt, bei der Erforschung des Selbst die gleichen Instrumente wie in der übrigen Einstellungsforschung zu verwenden. Rosenberg (1965) war es damit möglich, ein ökonomisches, eindimensionales und reliables Instrument zu schaffen, die bereits angesprochene Rosenberg-Skala (Möller & Trautwein, 2015, S.183). Eine weitere Erklärung für den eindimensionalen Ansatz der Selbstkonzept- und Selbstwertforschung bietet Marsh (1990):

A more justifiable use of general-self is with scales specifically designed to measure a relatively unidimensional construct that is superordinate to specific facets of self-concept. Items in such scales do not refer to particular self-concept facets, but rather infer a general sense of self-worth or self-competence that could be applied to different areas (Marsh, 1990, S. 95).

Was gegen Ende dieses Zitats bereits kurz erwähnt wird, ist die Möglichkeit, trotz einer eindimensionalen Erhebung, multidimensionale Konzepte zu berücksichtigen und vice versa. Trotz Meinungen, wie von Coopersmith (1967), dass zumindest bei Kindern der Selbstwert nur generell ist und sich keine Differenzierungen verschiedener Bereiche bei der Beurteilung ihrer Selbst zeigen lassen, machen viele ForscherInnen, darunter auch Rosenberg (1965) selbst, darauf aufmerksam, dass die Betrachtung beider Konzepte, also multidimensionaler Konzepte und eindimensionaler Ansätze, möglich und erforderlich seien.

In dieser Arbeit wird nach demselben Paradigma vorgegangen und trotz einer eindimensionalen Erhebung des Selbstwertes auf verschiedene spezifische Selbstkonzepte eingegangen und mögliche Auswirkungen auf das Selbst, wie auch auf den Selbstwert, betrachtet.

2.2.2 Mehrdimensionale, hierarchische Selbstwert-/Selbstkonzeptmodelle

Die Theorie von William James (1842-1910)

Die Theorie von William James (1890), dem Begründer der Selbstkonzeptforschung, bildete die Basis für einige weitere Selbstkonzeptmodelle und hatte damit großen Einfluss auf die Entwicklung der Selbstkonzeptforschung (Möller & Trautwein, 2015, S. 180). „Bereits James (1890) sah das Selbstkonzept als ein Wissen um die eigene Person an („self as known“, „me“, „self as object“), das erst durch die Person selbst erkannt und interpretiert werden muss („self as knower“, „I“, „self as subject““ (Thomsen et al., 2018, S.93). Entscheidend für seine Theorie war der Ansatz einer mehrdimensionalen Struktur des Selbstkonzepts. Er unterteilte das Selbstkonzept in drei spezifische Selbstkonzepte, welche folgend genauer beschrieben werden (Thomsen et al., 2018, S.93). Laut Möller und Trautwein (2015) wollte James verstehen, weshalb Personen mit ähnlichen Fähigkeiten verschiedene Selbstbilder entwickeln und in Folge dessen unterschiedlich zufrieden mit sich selbst sind. Um dies zu erforschen, nahm er die erste Differenzierung innerhalb des Selbst vor. James (1890) unterscheidet zwischen einem Betrachter („I“) und dem Betrachteten („Me“).

Das „I“ ist die denkende und handelnde Person selbst, es bezeichnet nicht das Selbst als Objekt der Betrachtung, sondern ist gewissermaßen das betrachtende Subjekt, das „self as a knower“. Das „Me“ stellt dagegen das Objekt der Betrachtung der eigenen Person dar. (James, 1890; zitiert nach Thomsen et al., 2018, S.93)

Demzufolge stellt das „Me“ somit das Selbstkonzept dar. Das Selbstkonzept wird durch Erfahrungen erworben und kann auch als „empirical ego“ bezeichnet werden (James, 1892/1999; Möller & Trautwein, 2015, S. 179).

Wie bereits angesprochen, differenziert James (1890) nicht nur das Selbst an sich, sondern unterteilt auch das Selbstkonzept in drei spezifische Bereiche: das *spirituelle Selbst*, das *materielle Selbst* und das *soziale Selbst* (Thomsen et al., 2018, S.93; Möller & Trautwein, 2015, S.179). Das *spirituelle Selbst* besteht aus dem Wissen über eigene Eigenschaften, Fähigkeiten und persönlicher Einstellungen und wird von James (1890) auf der obersten Hierarchieebene angesiedelt. Das *soziale Selbst* beschäftigt sich mit der Frage, wie eine Person innerhalb einer Gruppe wahrgenommen wird und ergibt sich dadurch aus den erlebten Fremdwahrnehmungen. Die Wahrnehmungen können sich gruppenspezifisch unterscheiden und dadurch kann das *soziale Selbst* verschiedene Formen annehmen. Das *materielle Selbst* hingegen umfasst laut James (1890) das Wissen über den eigenen Körper, über wichtige Personen und vertraute Gegenstände, wie alltäglich verwendete Hilfsmittel. Gefühlsbetonte Einstellungen zur eigenen Person, zum Beispiel durch Scham oder Stolz, zählen ebenfalls zum „Me“. Das Selbstwertgefühl ist damit nach James (1890) Produkt von erlebten Erfolgen und Misserfolgen in verschiedenen Bereichen. „James postulierte Prozesse, nach denen sich das Selbstwertgefühl aus der Summe gewichteter bereichsspezifischer Selbstkonzepte zusammensetzt“ (Möller & Trautwein, 2015, S.180). Durch die Annahme von „gewichteten“ Bereichen zeigt sich der klassische mehrdimensionale Ansatz. Diese Theorie war Basis für weitere Selbstkonzeptmodelle, wie zum Beispiel das hierarchische Selbstkonzeptmodell nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976), welches folgend genauer beschrieben wird.

Multidimensionales und hierarchisches Selbstkonzept nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976)

„Das hierarchische Selbstkonzeptmodell ist eines der prominentesten Strukturmodelle der Selbstkonzeptforschung. Es versteht das Selbstkonzept als mehrdimensionale und hierarchisch organisierte Wissensstruktur über die eigene Person“ (Thomas et al., 2018, S.93). Die Entstehung dieses Modells ist erneut auf die vage Wortdefinition des Selbstkonzeptes zurückzuführen. Shavelson, Hubner und Stanton (1976) beschreiben, dass der Großteil der Selbstkonzeptstudien sich nur mit Korrelationen zwischen dem Selbstkonzept und weiteren Konstrukten beschäftigen, ohne dabei das Konstrukt Selbstkonzept im Vorhinein genau zu definieren. “(...)definitions of self-concept are imprecise and vary from one study to the next“ (Shavelson et al., 1976, S. 408). Die fehlenden oder oft variierenden Definitionen machen es sehr schwer, dieses Konstrukt zu erheben, da nicht geklärt ist, welche Items für eine Erhebung relevant sein könnten. Ergebnis sind viele verschiedene Erhebungsmethoden, die generalisierbare Aussagen unmöglich machen, da die Ergebnisse der Studien nicht valide miteinander verglichen werden können (Shavelson et al., 1976, S. 408). Das Zitat von Shavelson et al. (1976) fasst das zu Beginn angesprochene Problem der Begriffsfindung prägnant zusammen: “In summary, then, it appears that self-concept research has addressed itself to substantive problems before problems of definition, measurement, and interpretation have been resolved” (Shavelson et al., 1976, S.410).

Shavelson et al. (1976) haben es sich also zum Ziel gesetzt, eine klare Definition aus bereits existierenden Definitionen zu bilden. Laut dem hierarchischen Selbstkonzeptmodell sind sieben Eigenschaften charakterisierend für das Selbstkonzept (Shavelson et al., 1976, S. 410). Das Selbstkonzept ist laut Shavelson et al. (1976) organisiert, mehrdimensional, hierarchisch, stabil, besitzt Entwicklungspotential, ist evaluativ und kann zwischen verschiedenen Situationen differenzieren. Es ist organisiert, da die Erfahrungen, die das

Selbstkonzept bilden, in verschiedene Kategorien geordnet werden können. Zum Beispiel Erfahrungen im familiären Kontext, im schulischen Kontext oder innerhalb eines Freundeskreises (Shavelson et al., 1976, S. 412). Die Mehrdimensionalität zeigt sich dadurch, dass diese Kategorien in verschiedene Facetten unterteilt werden können. Zum Beispiel kann die Kategorie schulisches Selbstkonzept aus den verschiedenen Schulfächern zusammengesetzt sein (Shavelson et al., 1976, S. 412) (Siehe Abbildung 1). Im Folgenden wird genauer auf die hierarchische Struktur des Modells eingegangen. Nach Shavelson et al. (1976) wird das generelle Selbstkonzept in einen akademischen und einen nichtakademischen Selbstkonzeptbereich unterteilt. Diese beiden Bereiche bestehen aus verschiedenen Facetten, welche in weitere Unterkategorien aufgeteilt werden (Thomsen et al., 2018, S.93; Shavelson, Hubner & Stanton, 1976). Das akademische Selbstkonzept teilt sich in die verschiedenen schulischen Fachbereiche auf. Diese Differenzierung zeigt deutlich den entwicklungspsychologischen Forschungskontext, in welchem dieses Modell entstanden ist. Das nichtschulische Selbstkonzept wird differenziert in das soziale Selbstkonzept, das emotionale Selbstkonzept und das körperliche Selbstkonzept (Thomsen et al., 2018, S.94). Das soziale Selbstkonzept wird erneut in die Bereiche Freunde und Andere, das emotionale Selbstkonzept in Gefühle und das körperliche Selbstkonzept in die Bereiche körperliche Fähigkeiten und Aussehen unterteilt (Thomsen et al., 2018, S.94). Die Abbildung (Nummer 1) zeigt deutlich die hierarchische und mehrdimensionale Struktur des Modells. Die relative Beständigkeit des generellen Selbstkonzeptes stellt die vierte Eigenschaft dar (Shavelson et al., 1976, S. 412). “At the base of the hierarchy, self-concept varies greatly with variation in situations“ (Shavelson et al., 1976, S. 413). Dieses Zitat zeigt, dass sich bestimmte Selbstkonzeptbereiche durch einzelne negative oder positive Erfahrungen relativ schnell verändern können, jedoch lässt sich das allgemeine Selbstkonzept nur durch häufige Wiederholungen dieser Erfahrungen umformen.“To change general self-concept, many situation-specific instances, inconsistent with general self-concept, would be required“

(Shavelson et al., 1976, S. 413). Das Selbstkonzept besitzt zusätzlich ein Entwicklungspotential. Nach Shavelson et al. (1976) entwickelt sich dieses über die gesamte Lebensspanne und wird mit fortschreitendem Alter immer differenzierter. Wie bereits Coopersmith (1967) postulierte, besitzen Kinder noch kein ausgereiftes und mehrdimensionales Selbstkonzept. Umso älter ein Mensch wird, desto wichtiger werden verschiedenste Bereiche in seinem Leben und dadurch auch das eigene Selbstkonzept immer komplexer. Beispielsweise bezieht sich das soziale Selbstkonzept zu Beginn des Lebens hauptsächlich nur auf die Beziehung zu den Eltern und den Geschwistern, dieses wird sich im Laufe des Lebens auf viele weitere Menschen beziehen, beispielsweise, wenn die ersten Freund- oder Feindschaften in der Schule geschlossen werden (Shavelson et al., 1976, S. 413). Der evaluative Charakter dieser Selbstkonzeptbereiche zeichnet sich dadurch aus, dass verschiedene Situationen und Erfahrungen unterschiedlich interpretiert werden können. Die Interpretation dieser Erfahrungen könnte von dem vorhanden Selbstwert abhängen. Als letzte Eigenschaft postulieren Shavelson et al. (1976, S.413) die Differenzierbarkeit innerhalb des Selbstkonzeptes. Erfahrungen, die sich auf einen bestimmten Selbstkonzeptbereich, zum Beispiel auf das akademische Selbstkonzept, beziehen, werden keinen großen Einfluss auf das physische Selbstkonzept haben.

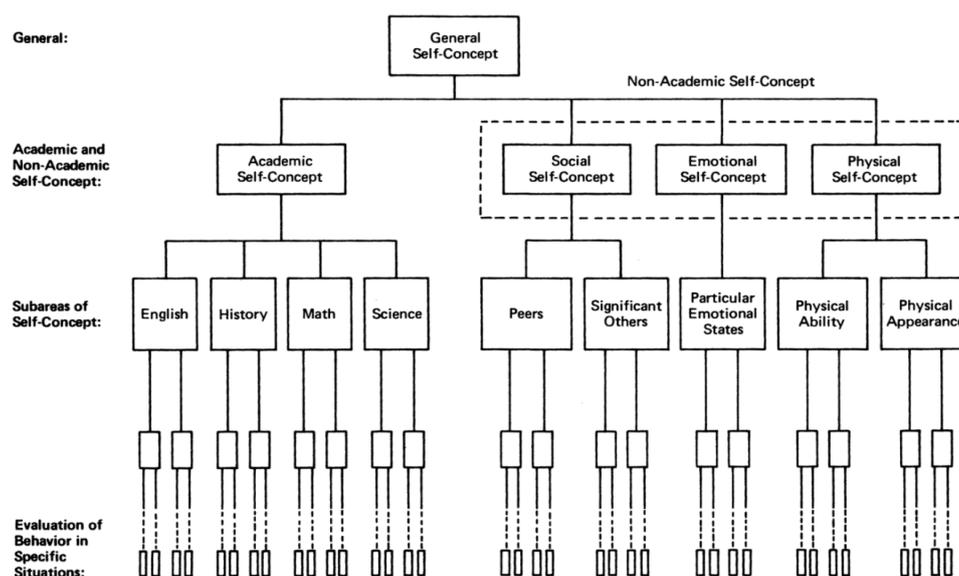


Abbildung 1: Das multidimensionale und hierarchische Selbstkonzept (übernommen von Shavelson et al., 1976, S.413)

Was sich in den mehrdimensionalen Selbstkonzepttheorien von William James (1842-1910) und Shavelson et al. (1967) bereits abzeichnet, ist im Zentrum des symbolischen Interaktionismus nach Mead (1934), Cooley (1902) und Filipp (1979, 2005) die Interaktionen mit der sozialen Umwelt.

Symbolischer Interaktionismus

„Nach den Annahmen des symbolischen Interaktionismus ist das Selbstkonzept in erster Linie ein Resultat der Fremdwahrnehmungen einer Person durch andere Personen“ (Möller & Trautwein, 2025, S.180). Wie bereits angesprochen, sind im Zentrum dieser Theorie die sozialen Interaktionen und die interne Verarbeitung derselben. Cooley (1902) nutzte in diesem Zusammenhang den Begriff des „looking-glass-self“. Diese Formulierung soll beschreiben, dass das Selbstkonzept aus den Fremdwahrnehmungen anderer konstruiert wird, das Selbst spiegelt sich also in/durch andere Personen. Erwähnenswert ist jedoch, dass differenziert werden muss zwischen nahestehenden Personen und „fremden“ Personen. Menschen, mit welchen eine enge Beziehung geführt wird, können einen viel größeren Einfluss auf das Selbstbild haben (Möller & Trautwein, 2015, S.180). Mead (1934) beschreibt hierbei zusätzlich, dass nicht nur Individuen, sondern auch soziale Gruppen das Selbstkonzept beeinflussen können. Jedoch unterscheidet sich die Selbstwahrnehmung häufig von der Fremdwahrnehmung (Möller & Trautwein, 2015, S.180). Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass es nicht nur um das Verhalten und die Äußerungen anderer Menschen geht, sondern dass auch die internen Verarbeitungsprozesse eine entscheidende Rolle spielen (Thomsen et al., 2018, S.96), was zur Folge hat, dass Selbstkonzept kein reines Abziehbild der Wahrnehmungen anderer ist (Möller & Trautwein, 2015, S.180).

Wie Cooley (1902) bereits anmerkte, macht der Mensch Annahmen darüber, wie er von anderen Personen wahrgenommen wird. Der „Spiegel“ wird also nicht nur alleine durch

objektive Fremdwahrnehmungen geschaffen, sondern auch immer durch die eigenen Interpretationen dieser sozialen Interaktionen. Es ist also entscheidend, wie Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. Filipp (1979, 2005) entwickelte fünf Quellen für die Aufnahme selbstbezogenen Wissens. Erstens „direkte Prädikatenzuweisung“ durch andere Personen, zweitens „indirekte Prädikatenzuweisungen“, bei denen die Verhaltensweisen anderer gegenüber einem selbst interpretiert werden, „reflexive Prädikatenzuweisung“, welche das reflektierte Denken über einen selbst beinhalten und „ideationale Prädikatenzuweisungen“, bei welchen über mögliche zukünftige Erfahrungen nachgedacht wird. Der Mensch gelangt also durch Fremdzweisungen und Selbstzuweisungen zu Wissen über die eigene Person (Thomsen et al., 2018, S.97). Die Verarbeitung dieser „Quellen“ verläuft in vier Schritten (Thomsen et al., 2018, S.97). Als erstes müssen Informationen gefiltert werden. Welche Informationen werden überhaupt wahrgenommen und weiterverarbeitet? Als nächstes werden die Informationen selektiert und in ein bereits bestehendes Schema eingeordnet. Dort werden sie strukturiert abgespeichert und stehen zum Abruf bereit. Bei der genauen Strukturierung und Einordnung einzelner selbstbezogener Wissensbestände, wie auch deren Auswirkungen auf das Selbstkonzept, setzt das bereits beschriebene hierarchische Selbstkonzeptmodell nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976) an.

2.3 Definition Selbstwert

“What does everyone want, yet no one is entirely sure what it is, what it does, or where it can be found?” (Brown & Marshall, 2006, S. 4). Eine Antwort auf dieses Rätsel könnte der Selbstwertbegriff darstellen, welcher auch häufig als “royal road to happiness“ (Brown & Marshall, 2006, S. 4) bezeichnet wird. Diese Relevanz im alltäglichen Sprachgebrauch,

insbesondere auch im Bereich des Kampfsportes, war ausschlaggebend für das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit. Doch wie genau wird dieser Terminus definiert?

Wie bereits angesprochen, existieren verschiedenste Definitionen für das Selbstkonzept und den Selbstwert, welche sich jedoch nicht zwingend gegenseitig ausschließen (Kernis, 2006, S.2). Es wurden bereits die wichtigsten Selbstkonzepttheorien vorgestellt und genauer erläutert, anschließend werden nun die relevantesten Sprachgebrauchsweisen des Selbstwertbegriffs vorgestellt.

Brown und Marshall (2006) differenzieren zwischen mindestens drei Arten, wie der Begriff Selbstwert verwendet wird. Hierbei geht es um den "Global Self-Esteem", "Feelings of Self-Worth" und "Self-Evaluation" (Brown & Marshall, 2006, S.5). Der *globale Selbstwert*, welcher unter anderem von Rosenberg (1965) geprägt wurde, beschreibt ein Persönlichkeitsmerkmal, welches bestimmt, wie ein Mensch generell über sich selbst fühlt (Brown & Marshall, 2006, S.4), also, ob sich eine Person generell eher positiv oder negativ selbstbewertet. Aus diesem Grund wird aus dieser Sichtweise heraus Selbstwert als „Trait“, also Merkmal, betrachtet und nicht nur als ein affektiver Zustand verstanden, da es sich dabei um eine situationsabhängige Eigenschaft handeln soll. Die Definitionen für den globalen Selbstwert variieren erneut stark. Es gibt sowohl einen kognitiven als auch einen affektiven Ansatz. Der kognitive Ansatz geht davon aus, dass der Selbstwert eine, vom Menschen getroffene, Entscheidung ist, darüber, wieviel Wert sie selbst als Person besitzt (Brown & Marshall, 2006, S. 4). Die Entwicklung des Selbstwertes ist danach ein bewusster kognitiver Prozess. Brown (1993,1998) sieht den globalen Selbstwert hingegen eher als ein Gefühl der Zuneigung für sich selbst und nicht als rationale Entscheidung (Brown & Marshall, 2006, S. 4). Diese verschiedenen Ansätze haben jedoch gemeinsam, dass der globale Selbstwert im Erwachsenenalter für relativ stabil gehalten wird.

Der Selbstwert wird zudem häufig auch als „*Gefühl von Selbstwert*“ oder *Selbstwertgefühl* bezeichnet (Brown & Marshall, 2006, S.5). Selbstwert wird hierbei als selbstbewertende Reaktion auf bestimmte Ereignisse verstanden (Brown & Marshall, 2006, S.5). James (1890) bezeichnete diese emotionalen Reaktionen als Gefühle des Selbstwertes. Diese selbstbewertenden Reaktionen können verschiedene Formen annehmen und häufig wechseln (Brown & Marshall, 2006, S.5). Als Beispiel kann eine gute Note in der Schule den Selbstwert steigern, jedoch kann dieser nur kurze Zeit später durch ein negatives Feedback im Sportverein wieder stark sinken. WissenschaftlerInnen nutzen also den Begriff “State Self-Esteem“ für die Emotionen, die sich auf die Gefühle des Selbstwertes beziehen und den Begriff “Trait Self-Esteem“ für die Art und Weise, wie Menschen generell über sich selbst denken (Brown & Marshall, 2006, S.5). Der Hauptunterschied zwischen den beiden Begriffen “*state*“ (*Zustand*) und “*trait*“ (*Merkmal*) liegt also darin, dass der globale Selbstwert (*trait*) relativ stabil über die Zeit hinweg bleibt und die Selbstwertgefühle (*state*) nur vorübergehend sind (Brown & Marshall, 2006, S.5). Letztlich wird Selbstwert auch häufig dafür verwendet zu beschreiben, wie Menschen ihre Fähigkeiten und Merkmale in verschiedensten Bereichen bewerten (Brown & Marshall, 2006, S.6). Dieser “*Domain Specific Self-Esteem*“ lässt sich wohl am einfachsten mit dem bereits dargestellten multidimensionalen und hierarchischen Selbstkonzept nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976) verknüpfen. Der Selbstwert wird erneut als selbstbewertende Reaktion auf verschiedenste Ereignisse gesehen, jedoch wird davon ausgegangen, dass diese emotionalen Reaktionen spezifischer Natur sind (Brown & Marshall, 2006, S.6). Das bedeutet also, dass durch schlechte akademische Leistungen der „*akademische Selbstwert*“ verringert werden kann, jedoch zur gleichen Zeit durch gute sportliche Leistungen der „*körperliche Selbstwert*“ stark ausgeprägt sein kann (Brown & Marshall, 2006, S.5). Zusammengefasst bedeutet das: “One person could have high athletic self-esteem but low artistic self-esteem, while another person could have low math self-esteem but high social self-esteem“(Brown & Marshall, 2006, S. 5). Menschen unterscheiden sich also hinsichtlich

verschiedener Selbstwertlevels in verschiedensten Selbstwertbereichen (Brown & Marshall, 2006, S.5).

Wie bereits angesprochen, schließen sich diese drei beschriebenen Konstrukte nicht gegenseitig aus. Im Gegenteil, sie sind eng miteinander verbunden. Es hat sich zum Beispiel gezeigt, dass sich Menschen mit einem hohen Selbstwert, auch selbst positiver bewerten und stärkere positive Selbstwertgefühle verspüren. In den folgenden Abschnitten werden zwei Modelle vorgestellt, welche alle drei Konstrukte miteinander verbinden.

2.3.1 Das kognitive Modell des Selbstwertes (Bottum-Up) nach Brown & Marshall (2006)

Die meisten ForscherInnen im Bereich der Persönlichkeits- und Sozialpsychologie gehen davon aus, dass die drei Konstrukte; “Global Self-Esteem“, “Feelings of Self-Worth“ und “Self-Evaluation“ (vgl. *Kapitel 1.4*), durch ein „Bottum-Up“ Modell miteinander verbunden sind (Brown & Marshall, 2006, S. 6). Dieses Modell geht davon aus, dass wertendes Feedback von außen (z.B. durch Schulnoten, soziale Kontakte oder sportliche Leistungen) die Selbstbewertungen beeinflussen und diese anschließend die Selbstwertgefühle so festigen, dass solche folglich auch den globalen Selbstwert determinieren könnten (*siehe Abb. 2*) (Brown & Marshall, 2006, S. 6).

Die Festigung des globalen Selbstwertes kann sowohl durch wiederholte, ähnliche wertende Feedbacks geschehen als auch durch eine Addition von ähnlichen Bewertungen in verschiedenen Bereichen (Brown & Marshall, 2006, S. 6). “IF you think you are attractive, and IF you think you are intelligent, and IF you think you are popular, THEN you will have high self-esteem” (Brown & Marshall, 2006, S. 6). Dieser Ansatz lässt jedoch zusätzlich vermuten, dass es sich hierbei nicht nur um eine gleichgewichtete Addition handelt. Brown und Marshall

(2006) gehen davon aus, dass nicht alle Bereiche gleich wichtig für die Selbstwertbildung sind (Brown & Marshall, 2006, S. 6). Zum Beispiel tendieren Männer dazu, ihren Selbstwert vor allem durch wahrgenommene Kompetenzen zu stärken, während Frauen positive Selbstwertgefühle besonders durch soziale Kompetenzen beziehen (Josephs, Markus, & Tafarodi, 1992). Um den Selbstwert korrekt vorherzusagen, ist es daher ratsam, die verschiedenen Selbstbewertungen nach ihrer Relevanz zu ordnen und diese Reihung bei der anschließenden Erhebung des Selbstwertes zu berücksichtigen (Brown & Marshall, 2006, S. 6).

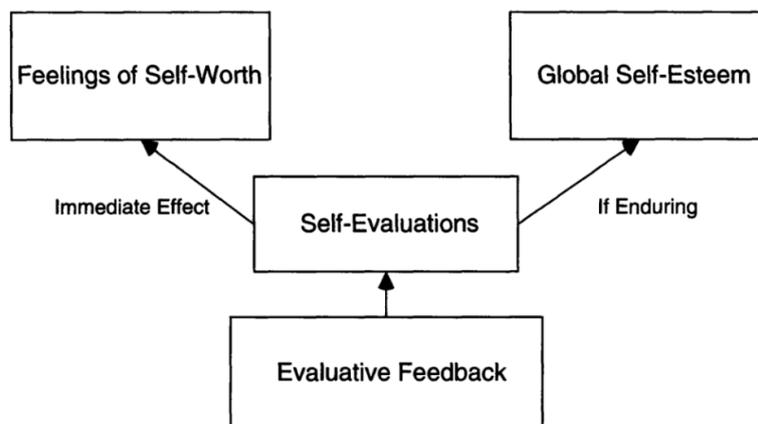


Abbildung 2: Das kognitive Modell des Selbstwertes (Bottom-Up) (übernommen von Brown & Marshall, 2006, S.6)

2.3.2 Das affektive Modell des Selbstwertes (Top-Down) nach Brown & Marshall (2006)

Eine alternative Sichtweise bietet das affektive Modell des Selbstwertes. Dieses „Top-Down“-Modell geht davon aus, dass sich der Selbstwert früh im Leben durch charakterliche und relationale Faktoren bildet und dieser im späteren Leben die Selbstbewertungen und Selbstwertgefühle beeinflusst (Brown & Marshall, 2006, S. 7). Wie sich in Abbildung 3 im Vergleich zu Abbildung 2 erkennen lässt, beeinflusst, laut diesem Top-Down-Modell, der

globale Selbstwert die Selbstbewertungen und nicht anders herum (Brown & Marshall, 2006, S. 7).

Dieser Ansatz ist besonders dann relevant, wenn Menschen mit negativem Feedback, z.B. einer schlechten Schulnote, konfrontiert werden (Brown & Marshall, 2006, S. 7). Wenn eine Person mit einem bereits geringem Selbstwert auf solch eine Situation stößt, dann ist zu erwarten, dass die Selbstwertgefühle sehr negativ ausfallen werden und die Person sich nur relativ langsam nach diesem Vorfall stabilisieren kann (Brown & Marshall, 2006, S. 7). Menschen mit einem hohen Selbstwert hingegen können sich leichter vor solchen negativen Situationen schützen, indem sich ihr Selbstwertgefühl nicht so stark verändern wird bzw. dieses schneller wiederhergestellt werden kann (Brown & Marshall, 2006, S. 7). Brown und Marshall (2006) sehen hierbei den größten Vorteil eines hohen Selbstwertes: "It allows you to fail without feeling bad about yourself." (Brown & Marshall, 2006, S. 7)

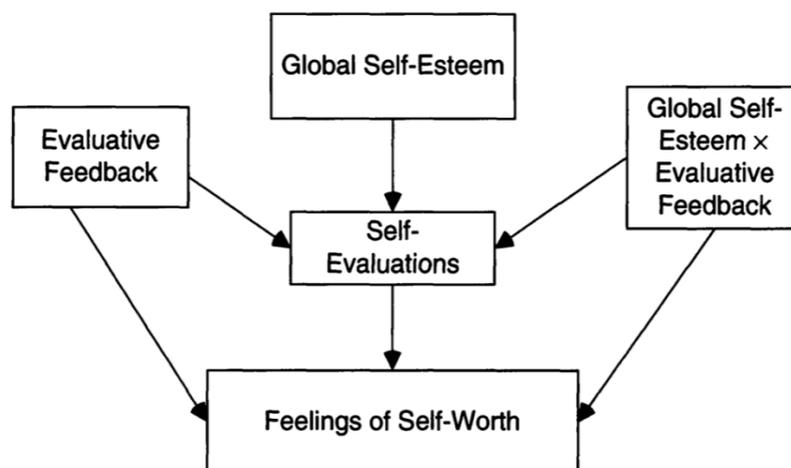


Abbildung 3: Das affektive Modell des Selbstwertes (TopDown) (übernommen von Brown & Marshall, 2006, S.7)

2.4 Gegenüberstellung Selbstkonzept/Selbstwert

Abschließend werden die beiden Begriffe Selbstkonzept und Selbstwert noch einmal gegenübergestellt. Wie bereits beschrieben, beinhaltet das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit, neben der Stressverarbeitung, die Auswirkungen von Kampfsport auf den Selbstwert. Es stellt sich nun die Frage, wieso es so wichtig ist, die verschiedenen Selbstkonzepttheorien im Detail vorzustellen, um das Konstrukt Selbstwert in seiner Gänze verstehen zu können.

Wie in den letzten Abschnitten bereits angesprochen, besteht das Selbstkonzept aus vielen verschiedenen Selbstbeschreibungen, welche gemeinsam das „Gesamtwissen über die eigene Person“ (T. Thomsen et al., 2018, S.93) bilden. Dieses umfasst das Wissen über die eigenen „Eigenschaften, Fähigkeiten, Fakten, Interessen, Gewohnheiten und biografischen Selbstbeschreibungen“ (T. Thomsen et al., 2018, S.93). Auf die Entstehung und Strukturierung dieser Selbstbeschreibungen, die das Selbstkonzept bilden, wurde bereits in dem Kapitel 2.2 detailliert eingegangen (James, 1890; Filipp, 1979; Cooley, 1902; Mead, 1934; Shavelson et al., 1976; Rosenberg, 1965). Wichtig hierbei ist es zu verstehen, dass das Selbstkonzept die „kognitive-deskriptive“ (T. Thomsen et al., 2018, S.93) Komponente des Selbst bildet und der Selbstwert die „affektiv-evaluative“ Komponente darstellt. Das bedeutet, dass sich der Selbstwert auf die Bewertungen der verschiedenen Selbstbeschreibungen bezieht. Hierbei kann laut T. Thomsen et al. (2018, S.99), wie auch beim Selbstkonzept, differenziert werden zwischen Bewertungen spezifischer Selbstbeschreibungen und einer allgemeinen, globalen Selbstbewertung (T. Thomsen et al., 2018, S.99).

Wie bereits erwähnt, wird in dieser Arbeit der globale Selbstwert nach Rosenberg (1965) erhoben, aber mögliche spezifische Selbstbewertungen ebenfalls berücksichtigt. Da sich der Selbstwert immer auf die verschiedenen Selbstbeschreibungen bezieht, können diese beiden Begriffe nur schwer unabhängig voneinander betrachtet werden. „Selbstwert und Selbstkonzept

stehen somit in Beziehung zueinander, sodass die Entwicklung des Selbstwertes im Hinblick auf die Selbstkonzeptentwicklung betrachtet werden muss“ (T. Thomsen et al., 2018, S.99). An diesem Zitat lässt sich erneut die entwicklungspsychologische Relevanz der Selbstkonzept- und Selbstwertforschung erkennen. Durch die zunehmende Differenzierung und Komplexität des Selbstkonzeptes (Shavelson et al., 1976, S. 413) werden auch die Bewertungen, also der Selbstwert, dieser Selbstkonzeptbereiche zunehmend reflektierter und „realistischer“ (T. Thomsen et al., 2018, S.100).

Nachdem in den letzten Kapiteln eine ausführliche Beschäftigung mit dem Konstrukt Selbstwert stattfand, wird folgend eine weitere detaillierte Einführung in den Stressbegriff vollzogen, um anschließend mit einem genaueren Blick auf die psychologischen Auswirkungen des Kampfsportes den Theorieteil abzuschließen.

3 Stress

3.1 Was ist Stress? (Allgemeine Einführung in den Begriff)

Die kognitive Persönlichkeitstheorie von George Kelly (1955) beschäftigt sich mit einem der grundlegendsten Ziele der Menschen: dem Bestreben nach der Bildung nützlicher Vorhersagen für kommende Ereignisse (Cervone, Pervin & John, 2005). Zur Hilfe kommen dabei die eigenen Wissensbestände. Diese umfassen das Wissen einer Person über seine Umwelt und helfen dabei, diese zu bewerten und zu interpretieren. Das Ziel ist es, dieses Vorhersagesystem aufrechtzuerhalten und weiter zu verbessern (Kelly, 1955). Doch wenn Ereignisse eintreten, welche sich außerhalb des Spektrums des Konstruktsystems einer Person befinden, dann kann dieses Unvermögen der Vorhersagbarkeit sich in einem Gefühl von Angst und Panik äußern, wie z.B. bei einem drohenden Vulkanausbruch (Cervone, Pervin & John, 2005, S.495).

Sehr ähnlich dazu ist die generelle Definition von Stress. „Unter Stress ist ein als unangenehm erlebter Spannungszustand zu verstehen“ (Fuchs & Gerber, 2018, S.24; Zapf & Semmer, 2004). Dieser Zustand entsteht dadurch, dass eine subjektiv empfundene Diskrepanz zwischen Anforderung und eigenen Möglichkeiten, diese zu bewältigen, wahrgenommen wird (Zapf & Semmer, 2004). Das Wort Stress stammt ursprünglich von dem lateinischen Begriff „strictus“ ab, was so viel bedeutet, wie stramm und straff (Rusch, 2019, S.5) Der Begriff „Strangulieren“ hat hier ebenfalls seinen Ursprung und macht bereits deutlich, welche negativen Folgen Stress auf das körperliche und psychische Wohlbefinden haben kann. Hans Selye hat den Begriff „Stress“ 1936 geschaffen und nutzte ihn, um die Reaktionen biologischer Systeme auf Belastungen zu beschreiben (Berndt, 2016; Dollinger, 2012). Stress wurde zu einem der 100 Wörter des 20. Jahrhunderts und zeigt die starke Relevanz dieses Begriffes (DIE ZEIT, 1998). Vor allem in der heutigen Zeit des Postfordismus ist der Mensch immer häufiger Stress ausgesetzt (Nachtwey, 2016). Eine zunehmend überfordernde Selbstverantwortung und

zeitgleicher Kontrollverlust, vor allem auf dem Arbeitsmarkt, macht das Thema Stress zu einer gesellschaftlich relevanten Problematik. Arbeit gilt als größter stressauslösender Faktor und zeigt die häufig überfordernden Verhältnisse am Arbeitsplatz (Techniker Krankenkasse, 2016, Umfrage in Deutschland). Stress kann jedoch in fast allen Lebensbereichen auftreten, vor allem, da im Zeitalter der Digitalisierung und der damit einhergehenden durchgehenden Erreichbarkeit immer weniger Zeit zum Durchatmen bleibt (Reif et al., 2018). „Familien-, Erziehungs-, Behörden-, Prüfungs-, Alltagsstress, (...)“ stellt eine zunehmende Belastung für Körper und Seele da (Reif et al., 2018). Der große Einfluss auf die körperliche, wie auch die psychische Gesundheit, zeigt sich auch an dem, durch psychische Krankheiten, begründeten Prozentsatz von Krankschreibungen, welche sich seit 2000 bis 2012 verdoppelt haben (Reif et al., 2018). Wenig überraschend, dass Stress von der Weltgesundheitsbehörde (WHO) zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt wurde (Pfiffner & Weber, 2008).

Obwohl, wie bereits angesprochen, der Begriff Stress in den letzten 40 Jahren eine immer größer werdende Popularisierung erhalten hat, ähnlich wie der bereits vorgestellte Selbstwertbegriff, herrscht doch immer noch eine gewisse Begriffsverwirrung (Kaluza, 2015; Janke, 1976). Es wird von „Stress haben“ und „gestresst sein“ gesprochen (Reif et al., 2018). Hier zeigt sich die Notwendigkeit zu differenzieren. Unter Stress wird häufig sowohl der Stress auslösende Faktor (*Stressor*), die darauf resultierende Reaktion als auch die dazwischen liegenden psychophysischen Reaktionen verstanden (Janke, 1976; Reif et al., 2018; Kaluza, 2015). Darüber hinaus gibt es auch Ansätze, die sich mit positiven Aspekten von Stress auseinandersetzen, obwohl der wissenschaftliche Fokus auf den negativ dotierten Stresszuständen liegt (Nerdinger et al., 2014).

Für eine übersichtliche theoretische Einführung in den Stressbegriff werden zu Beginn die relevanten Stressmodelle nach Cannon (1929), Selye (1956, 1975) und Lazarus (1984) vorgestellt, welche sich mit der Entstehung von Stress beschäftigen, darauf aufbauend soll

genauer auf mögliche „Stressoren“, „Stressreaktionen“, unter Mitberücksichtigung physiologischer Prozesse, eingegangen werden und abschließen wird diese Einführung mit einer Vorstellung verschiedener Stressbewältigungsstrategien.

3.2 Stressmodelle

Bei der Entstehung und Beschreibung von Stress gibt es unterschiedlichste Modelle bzw. Ansätze (Busse, Plaumann & Walter, 2006). Im Zentrum dieser Arbeit stehen die biologischen und psychologischen Stressmodelle. Die biologischen Modelle bilden vor allem einen reaktionsbezogenen Ansatz, bei dem Stress als unspezifische Reaktion auf einen äußeren oder inneren Reiz verstanden wird (Reif et al., 2018). Die psychologischen Modelle hingegen sehen Stress als eine Transaktion, bei der die Interaktion zwischen Organismus, seiner Umwelt und den resultierenden Prozessen im Zentrum steht (Rusch, 2019, S.12). Stress wird daher nicht nur als biologische Reaktion, sondern als kognitiver Prozess verstanden (Reif et al., 2018).

Zu Beginn werden zwei bekannte Ansätze vorgestellt, die „Fight-Flight-Response“ nach Cannon (1929) und das „allgemeine Adaptionssyndrom“ nach Selye (1956, 1975), die den biologischen Modellen zuzuordnen sind. Anschließend wird das „transaktionale Stressmodell“ nach Lazarus (1984) dargestellt, welches sich aus einer psychologischen Sichtweise heraus mit dem Stressbegriff auseinandersetzt.

„Fight-or-Flight-Response“ nach Cannon (1929)

Walter Cannon (1929) beschreibt in seinem Modell die körperliche Reaktion auf einen stressauslösenden Reiz. Stress ist bei Cannon (1914) immer verknüpft mit starken Emotionen, wie Angst oder Ärger (*rage*). Cannon (1914) erkannte bereits die wichtigen Prozesse im Gehirn, welche durch den sogenannten „*emotional stress*“ ausgelöst werden. Besonders die

Ausschüttung von Adrenalin spielt hierbei eine zentrale Rolle (Busse et al., 2006, S.64). Das Gehirn reagiert reflexartig auf Unerwartetes und muss dann in kürzester Zeit diese Situation einschätzen, um eine Entscheidung treffen zu können. Die Theorie von Cannon (1929) bezieht sich dabei auf zwei Möglichkeiten, „Kämpfen“ oder „Fliehen“. Besonders evolutionsbiologisch betrachtet, ergab diese unspezifische Aktivierung einen großen Überlebensvorteil (Busse et al., 2006, S.66). In bestimmten, lebensbedrohlichen Situationen ergaben sich häufig nur diese beiden Optionen. Zum Beispiel bei einer überraschenden Begegnung mit einem Säbelzahn tiger, hätte das Überdenken einer geeigneten Reaktion den sicheren Tod bedeutet. Besonders wichtig für den „Fight-or-Flight“ Ansatz ist das Prinzip der „Homöostase“ (Cannon, 1929). Walter Cannon (1929) erschuf diesen Begriff, um damit zu beschreiben, dass der Körper immer bestrebt darin ist, ein Gleichgewicht im System herzustellen. Wenn nun eine starke emotionale Erregung dieses Gleichgewicht erschüttert, dann nutzt der Körper bestimmte Mechanismen, um die Homöostase aufrechtzuerhalten. Bei einem Stresszustand wird die gesamte Energie für die Muskelkraft eingesetzt, um den Körper sowohl beim Kampf als auch bei der Flucht leistungsfähiger zu machen (Rusch, 2019). Vor allem die Aktivierung des Stammhirns, des limbischen Systems und die erhöhte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin ermöglichen diese körperliche Extremleistung. Das Ergebnis ist unter anderem ein erhöhter Herzschlag, eine stärkere Durchblutung und die Blockierung des Verdauungssystems (Cannon & De la Paz, 1911).

Mittlerweile wird jedoch angenommen, dass noch eine dritte Verhaltensreaktion auf Stress existiert (Taylor et al., 2000, 2002). Die „Tend-and-befriend“ Reaktion, welche sich im Gegensatz zum Kämpfen und Fliehen, auf das Suchen von Unterstützung und sozialen Hilfestellungen bezieht. Die Annahme, dass diese Reaktion hauptsächlich nur bei Frauen existiert, gilt als veraltet. Eine Studie von Dawans et al. (2012) lässt darauf schließen, dass diese Reaktion sowohl bei Frauen als auch bei Männern im Verhaltensrepertoire zu finden ist.

„Das allgemeine Adaptionssyndrom“ nach Selye (1956)

Wie das Modell von Cannon (1929) zeigt, erklären reaktionszentrierte Ansätze meist nur kurzfristige Prozesse und beschreiben weniger langfristige Folgen von Stress (Nerdinger et al., 2014, S.52).

Hans Selye (1956), der „Vater des Stress“, gilt als Pionier der Stressforschung und bietet ein Modell, welches sich auch auf mittel- und langfristige Folgen von Stress bezieht (Kury, 2012; Reif et al., 2018, S.87). Der Ansatz von Selye (1975) steht grundsätzlich in der Tradition von Cannon (1929), jedoch lassen sich einige Unterschiede erkennen. Zum einen versteht Selye (1975) Stress als Reaktion auf jegliche Art der Anforderung und bezieht diesen nicht nur auf schädliche, gefährliche Reize (Cannon, 1929) und unterscheidet auch zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Stress. *Distress* wird dabei als negativ und überfordernd gewertet. Dieser resultiert in einer belastenden Anspannung des Körpers und kann zu negativen gesundheitlichen Folgen führen, auf welche später noch genauer eingegangen wird (Selye, 1956). *Eustress* bezeichnet hingegen das lebensnotwendige Stress- und Aktivierungspotenzial. Positiver Stress macht den Körper leistungsfähiger, ohne dabei dem Körper zu schaden, z.B. in Prüfungssituationen ist dieser Effekt zu beobachten (Selye, 1956). Entscheidend ist jedoch, dass Selye (1975), genau wie Cannon (1929), die Stressreaktion als unspezifisch betrachtet. Unspezifisch deshalb, weil die Reaktion gleichbleibend ist, unabhängig von dem auslösenden Reiz. Selye (1975) argumentierte zusätzlich, dass Stress nicht mit emotionaler affektiver Erregung gleichzusetzen ist, da sich Stressreaktionen auch bei Tieren und Pflanzen zeigen lassen (Fink, 2010).

Den Ablauf dieser Stressreaktionen beschreibt Selye (1936, 1976) mit dem „allgemeinen Adaptionssyndrom“. Dieses System bezieht sich auf die physiologische Reaktion auf Stress. Dieser Ablauf teilt sich in drei Phasen. Als erstes die *Alarmphase*, welche ähnlich

wie Cannon (1929) die Veränderungen der Körperfunktionen beschreibt. Besonders die verstärkte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin führt zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit des Körpers. Sehr ähnlich sind hierbei die bereits beschriebenen körperlichen Reaktionen nach Cannon (1929). Die zweite Phase beinhaltet eine Gegenreaktion, um den Stresszustand bewältigen zu können. In dieser *Widerstandsphase* werden Stresshormone abgebaut, um ein „Auspowern“ des Körpers zu verhindern (Nerdinger et al., 2014, S.529). Im Optimalfall kommt der Körper auf ein normales Erregungsniveau zurück (Schaper, 2014). Wenn diese Anpassung jedoch scheitert und die Aktivierung länger anhält, dann kommt ein Zustand der *Erschöpfung*, welcher jeglichen Widerstand unmöglich macht. Der Körper ist überlastet und besitzt keine Energie mehr (Reif et al., 2018, S.88). Je länger sich ein Individuum in einem Stresszustand befindet, desto schädlicher werden die körperlichen Folgen (Selye, 1956).

„Das transaktionale Stressmodell“ nach Lazarus (1984)

Die Phase des „Widerstands“ nach dem „allgemeinen Adaptionssyndrom“ von Selye (1956) ist, besonders psychologisch betrachtet, sehr interessant. Lazarus und Kollegen gehen unter anderem spezifisch auf diese Phase ein und betonen inter- und intraindividuelle Unterschiede bei dem Umgang mit Stress (Lazarus & Folkman, 1984). Ein Reiz löst nicht dann Stress aus, wenn er eine bestimmte Schwelle übertritt, sondern wenn das Individuum diesen subjektiv als stressvoll bewertet (Rusch, 2019, S.15). Hier zeigt sich der ausschlaggebende Unterschied zwischen den reaktionszentrierten Ansätzen von Cannon (1929) und Selye (1975) und dem transaktionalen Konzept nach Lazarus (1984). Verschiedene Stressoren führen also, laut Lazarus (1984), nicht zur gleichen Reaktion. Es geht dabei nicht um eine einfache unspezifische Reaktion auf Stress, sondern um einen komplexen kognitiven Prozess (Busse et al., 2006, S.15).

Stress muss daher durch die Beziehung der Person und seiner Umwelt betrachtet werden und nicht nur durch die reinen Stressreaktionen. Im Zentrum dieses Modells steht das Interpretieren (*appraisal*) und der Umgang (*coping*) von Stress. Der Prozess der Interpretation lässt sich in drei Stadien unterteilen (Busse et al., 2006, S.69): Die primäre Bewertung (*primary appraisal*), die sekundäre Bewertung (*secondary appraisal*) und abschließend die Neubewertung (*re-appraisal*). Bei der ersten Betrachtung eines Reizes wird dieser zunächst als neutral, positiv oder stresshaft eingeordnet. Wenn dieser als stresshaft wahrgenommen wird, dann kann dieser Reiz erneut in drei Kategorien eingeteilt werden. Er kann als bereits eingetretener Schaden, drohende Gefahr oder Herausforderung gesehen werden (Nerdinger et al., 2014, S.521). Ähnlich wie der Eustress nach Selye (1956) handelt es sich bei Herausforderungen meist um positiven Stress. Bei der sekundären Bewertung erfolgt eine Überprüfung, ob genügend Ressourcen bzw. Stressbewältigungsformen vorliegen, um mit dem Reiz fertigzuwerden (Nerdinger et al., 2014, S.521). Bei der anschließenden Neubewertung des Reizes wird erneut überprüft, ob der Reiz als Schaden, Bedrohung oder Herausforderung einzuschätzen ist. Wenn, als Beispiel, eine, zu Beginn überfordernde, Klausur ansteht, doch die Person sich zurückbesinnt, dass sie bereits schwierigere Prüfungen absolviert hat, dann wird aus einer möglichen „Bedrohung“ eine Herausforderung, die mit positivem Stress und gesteigerter Motivation einhergehen kann (Lazarus, 1984).

Bei einem möglichen Umgang mit Stress unterscheidet Lazarus (1984) zwischen zwei Bewältigungsstrategien. Das *problemorientierte Coping* stellt eine aktive Auseinandersetzung mit den „Stressoren“ dar, bei der alternative Handlungsstrategien abgewägt und schließlich problemlösende Handlungsstrategien gesucht werden. Das *emotionsorientierte Coping* hingegen beinhaltet affektive, kognitive Prozesse, welche meistens das Ziel haben, den stressauslösenden Reiz zu meiden, um sich von diesem zu distanzieren (Lazarus & Folkman, 1984). Besonders das Hervorheben der interindividuell unterschiedlichen Interpretationen von

Reizen und den verschiedenen Bewältigungsstrategien macht das „transaktionale Stressmodell“ von Lazarus und Kollegen (1984) immer noch zu einem aktuellen und in der Psychologie weithin anerkannten Modell.

In den vorgestellten Stressmodellen standen vor allem die Bedeutung von stressauslösenden Reizen, darauffolgende Stressreaktionen und mögliche Umgangsformen mit Stress im Zentrum. Folgend werden genauer mögliche alltägliche Stressoren, körperliche und psychische Stressreaktionen und Coping-Strategien vorgestellt, um die theoretische Einführung in den Stressbegriff abzuschließen.

3.3 „Stressoren“

Wie bereits dargestellt, bezieht sich die allgemeine Definition von Stress meist auf den bereits ausgelösten Stresszustand. Doch was löst Stress aus? In den bereits vorgestellten Stressmodellen wurde immer wieder die Rolle stressauslösender Reize thematisiert und genau auf solche „Stressoren“ wird folgend genauer eingegangen und es werden verschiedene Beispiele für stressvolle Faktoren gegeben.

Unter Stressoren sind Störgrößen zu verstehen, welche die physische oder psychische Homöostase (nach Cannon, 1929) gefährden, also den Körper aus seinem Gleichgewicht bringen (Kaluza, 2015, S.36). Diese Reize können körperlicher, physikalischer, chemischer oder sozialer Art sein (Kaluza, 2015, S.36). Für eine Segmentierung dieser möglichen Reize bildete Janke (1976) ein erweitertes Klassifikationsschema. Er unterscheidet zwischen „äußeren Stressoren“, „Reize, die zu Deprivation primärer Bedürfnisse führen“, „Leistungsstressoren“, „soziale Stressoren“ und „anderen Stressoren“ (Janke, 1976, S.38). *Äußere Stressoren* beinhalten meist eine Veränderung des „sensorischen Inputs“ (Janke, 1976,

S.38), wie zum Beispiel eine Reizüberflutung durch Lärm oder Licht. Unter äußere Stressoren fallen auch elektrische, chemische oder mechanische Schmerzreize. Auch reale oder inszenierte Gefahrensituationen, wie Unfälle oder Kampfsituationen, können zu Stress führen. Besonders die bedrohlichen äußeren Stressoren lassen sich am einfachsten in das „Fight-Flight-Response“-Modell von Cannon (1929) einordnen.

Des Weiteren differenziert Janke (1976) zwischen Reizen, die „zu *Deprivation primärer Bedürfnisse führen*“. Darunter fallen Grundbedürfnisse nach Nahrung, Wasser, Schlaf und Bewegung (Janke, 1976, S.38). Wenn diese nicht zu befriedigen sind, können sie schnell Stressreaktionen hervorrufen.

Leistungsstressoren sind besonders relevant, wenn es um die Entstehung von Stress in der heutigen Gesellschaft geht und werden aus diesem Grund folgend detaillierter vorgestellt. Sie beziehen sich meist auf empfundene Leistungsüberforderungen, Leistungsunterforderungen und die Angst, in bestimmten Leistungssituationen zu versagen (Janke, 1976, S.38). Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei der beruflichen Arbeit um den Stressfaktor Nummer Eins (Techniker Krankenkasse, 2016). Hauptverantwortlich dabei sind die damit verbundenen Leistungsstressoren. Der Beruf hat in der heutigen Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert, da er grundlegend für die Existenzsicherung und Identitätsbildung ist (Kaluza, 2015, S.38). Nach Shavelson et al. (1976) bezieht sich zum Beispiel ein großer Teil des Selbstkonzeptes und des damit einhergehenden Selbstwertes auf die akademische Leistung einer Person, welche sich auf die eigene kognitive Leistungsfähigkeit bezieht. Wenn die geforderte Leistung subjektiv als zu überfordernd gewertet wird, dann kann dies zu Stress führen. Wie bereits kurz angesprochen, haben sich die Arbeitsverhältnisse in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt (Nachtwey, 2016). „Globalisierung“, „Flexibilisierung“, „Privatisierung“ und „verstärkter Wettbewerb“ erhöhen zunehmend den Druck auf ArbeitnehmerInnen und Selbstständige (Kaluza, 2015, S.38). Welche extremen Folgen diese Umstände auf die psychische und physische Gesundheit haben

können, zeigt das Beispiel von Japan. Die Zahl der Toten durch Überarbeitung (jap. *Karoshi*) oder durch Freitod aufgrund von Arbeitsstress (jap. *Karojisatsu*) beläuft sich jährlich auf 10.000 (Kaluza, 2015, S.40). Die Arbeit nimmt immer mehr Zeit in Anspruch und verlangt stetig steigende Leistungsanforderungen (Kaluza, 2015, S.41). Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Der Fall Japan zeigt, was passiert, wenn für „Vergnügen“ keine Zeit mehr bleibt. Spezifische Stressoren am Arbeitsplatz stellen vor allem Arbeitsüberlastungen, Kontrollverluste, mangelnde Belohnungen, Verlust von Kollegialität und unfaire Behandlungen dar (Kaluza, 2015 S.41).

Die unfaire Behandlung am Arbeitsplatz und fehlende Kollegialität fallen schon unter die Kategorie der *sozialen Stressoren*. Diese spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Entstehung alltäglicher Stresssituationen. Darunter fallen unter anderem interpersonelle Konflikte, Änderungen der gewohnten Lebensverhältnisse (Umzug, Schulwechsel, Jobwechsel) oder kritische Lebensereignisse, wie beispielsweise der Tod eines guten Freundes (Kaluza, 2015, S.38)

Unter *andere Stressoren* fallen laut Janke (1976) zum Beispiel innere Konflikte und Ungewissheiten über zukünftige Ereignisse. Besonders relevant sind hierbei die sogenannten „inneren Stressoren“, welche sich nicht direkt auf einen äußeren Faktor beziehen, sondern von der Person selbst geschaffen werden und dadurch stressverstärkend wirken (Reif et al., 2018, S.15). Unter solche persönlichen Stressoren fallen Eigenschaften, wie eigene hohe Erwartungen, Misstrauen, Ungeduld, Streben nach Kontrolle und viele weitere Faktoren, die das Eintreten eines Stresszustandes wahrscheinlicher machen (Reif et al., 2018, S.15).

Wichtig bei der Betrachtung möglicher Stressoren ist immer zu beachten, dass diese Faktoren nicht zwingend eine Stressreaktion auslösen müssen. Wie im „transaktionalen Stressmodell“ nach Lazarus (1984) deutlich gemacht wurde, geht es immer auch um die

subjektive Bewertung solcher Reize und diese ist folglich ausschlaggebend für eine mögliche Stressreaktion. Welche psychischen und physischen Stressreaktionen jedoch aus solchen Stressoren resultieren können, werden anschließend genauer vorgestellt.

3.4 Stressreaktionen und Auswirkungen von Stress

In dem folgenden Kapitel werden die spezifischen Auswirkungen von Stress auf den Körper und die Psyche vorgestellt. Unter einer Stressreaktion wird die Antwort eines Organismus auf einen inneren oder äußeren Stressor verstanden (Kaluzka, 2015, S.17). Diese „Antwortformen“ können auf körperlicher, kognitiv-emotionaler und behavioraler Ebene stattfinden (Rusch, 2019; Kaluzka, 2015; Selye, 1953).

Bevor die verschiedenen Stressreaktionen jedoch vorgestellt werden, muss vorab genauer beschrieben werden, wo und wie Stress ausgelöst wird bzw. welche Prozesse Stressreaktionen in Gang setzen. Besonders wichtig ist dabei die Auswirkung von Stress auf das vegetative Nervensystem (Rusch, 2019, S.45). Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei akutem Stress um eine Alarmreaktion des Körpers auf eventuelle oder reale Gefahren (Cannon, 1929). Um diesen Bedrohungen standhalten zu können, wird der Körper in einen Ausnahmezustand versetzt, welcher jedoch sehr viel Energie kostet (Selye, 1956). Die folgenden physiologischen Prozesse lassen sich gut in die vorgestellten Stressmodelle von Selye (1956) und Cannon (1929) einordnen. Wie bereits angesprochen, spielt das Nervensystem hierbei eine entscheidende Rolle. Das zentrale Nervensystem beinhaltet das Gehirn und das Rückenmark und ist unter anderem für die Verarbeitung äußerer Reize verantwortlich (Rusch, 2019, S.45) Zusätzlich kontrolliert es den Ablauf aller Körperfunktionen. Das vegetative Nervensystem besteht aus dem *Sympathikus* und dem *Parasympathikus*. Der Sympathikus ist für die körperliche Leistungssteigerung verantwortlich und der Parasympathikus kontrolliert die Regeneration des

Körpers (Rusch, 2019, S.46). Zusätzlich relevant für die Stressreaktionen ist das Hormonsystem, welches ebenfalls Steuerungsaufgaben der Körperfunktionen übernimmt. Die physiologische Stressreaktion verläuft durch zwei Achsen. Zum einen durch die „Sympathikus-Nebennierenmark-Achse (SNA)“ und zum anderen durch die „Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNA)“, welche den Para-sympathikus aktiviert (Rusch, 2019, S.46). Die erste Achse (SNA) ist mit der Alarmphase nach Selye (1956) gleichzusetzen. Hierbei setzt der wahrgenommene Stressor Noradrenalin im Stammhirn frei und aktiviert dadurch den Sympathikus (Rusch, 2019, S.46). Dieser sorgt anschließend dafür, dass weiter verstärkt Noradrenalin freigesetzt wird und stimuliert dadurch „periphere Organe“ bzw. das Nebennierenmark. Dieses sorgt dafür, dass vermehrt Adrenalin ausgeschüttet wird, welches direkt ins Blut gelangt und dadurch verschiedenste körperliche Veränderungen bewirkt. Ergebnis dieser Prozesse ist ein gesteigerter Herzschlag, erhöhter Blutzuckerwert, schnelle Atmung, ansteigender Blutdruck und die Reduzierung der Funktionen des Magen-Darm-Traktes (Nerdinger et al., 2014, S.528). Diese Reaktionen sollen den menschlichen Körper auf einen Kampf oder eine Flucht vorbereiten. Dieser Zustand kann jedoch nicht unendlich lang anhalten.

Einer der zentralsten Punkte des allgemeinen Adaptionssyndroms nach Selye (1975) ist die Phase des Widerstands. Diese ermöglicht es dem Körper, im Optimalfall, auf ein „normales“ Erregungsniveau zu gelangen, um den Körper nicht komplett zu überlasten. Entscheidend dabei ist die zweite Achse (HHNA), bei welcher der Körper eine Gegenreaktion startet und versucht den starken Energieverlust zu stoppen. Wichtig hierbei ist die Aktivierung des Parasympathikus, der auch als „Ruhenerve“ bezeichnet wird. Dabei werden verschiedene Signale aus dem Gehirn (speziell aus dem Hypothalamus) gesendet, welche Prozesse in Gang setzen, die die Hormon- und Adrenalinausschüttung verringern (Rusch, 2019, S.47). Wenn

dieses Zusammenspiel zwischen SNA und HHNA jedoch scheitert und Stress länger anhält, dann kann dies ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Die Unterschiede zwischen kurzfristigen und langfristigen Stressreaktionen sind hierbei erheblich (Rusch, 2019, S.49). Kurzfristige Stresszustände können zum Teil auch positive Auswirkungen haben. Der sogenannte *Eustress* kann zum Beispiel dazu führen, dass Prüfungsstress effizienteres und konzentrierteres Lernen ermöglicht (Selye, 1956). Doch im Zentrum ist der schädliche *Distress*, welcher vor allem langfristig negative Auswirkungen mit sich bringt. Die Folgen auf *körperlicher Ebene* zeigen sich kurzfristig in Magenschmerzen, erhöhter Herzfrequenz, Kopfschmerzen, Verspannungen und erhöhter Hormonausschüttung (Selye, 1953, S.2). Langfristig können Stresszustände unter anderem zu Migräne, Diabetes, Magengeschwüren, Bluthochdruck und zu einem erhöhten Herzinfarkttrisiko führen (Rusch, 2019, S.51).

Neben körperlichen Folgen lassen sich auch Auswirkungen auf kognitiv-emotionaler Ebene zeigen. Diese äußern sich unter anderem in einem Energieverlust, Konzentrationsproblemen, Nervosität, Gefühlen der Überforderung und einem allgemeinen Anspannungsgefühl. Langfristig können diese Zustände zu verschiedenen psychischen Störungen führen, wie Depressionen, Schlafstörungen, Angstzuständen etc. (Rusch, 2019, S.51) Die Folgen auf Verhaltensebene sind meist, im Vergleich zu den Reaktionen auf emotional-kognitiver Ebene, von außen bemerkbar. Diese können sich zum Beispiel durch Aggressivität, Konfliktverhalten und Drogenkonsum bemerkbar machen. Langfristig führen solche Verhaltensweisen häufig zur sozialen Isolation, durch Konflikte und soziale Unbeliebtheit (Rusch, 2019, S.51).

Besonders wichtig bei der Betrachtung verschiedener Stressreaktionen ist zu beachten, dass die Reaktionen auf verschiedenen Ebenen nicht voneinander unabhängig sind, das

bedeutet, dass physische Folgen unter anderem Auswirkungen auf emotionale Reaktionen haben können und vice versa.

3.5 „Coping-Strategien“

Es wurden bereits die häufigsten Stressoren und Stressreaktionen vorgestellt (*Kapitel 3.3; 3.4*). Die zuletzt aufgezählten physischen und psychischen Folgen von langanhaltendem Stress haben gezeigt, wie wichtig es ist, einen guten Umgang mit Stress zu finden. Für den Grad der Belastung und der gesundheitlichen Auswirkungen durch Stress, sind maßgeblich unterschiedliche Umgangsformen verantwortlich (Kaluza, 2018, S.62). Die Wahrnehmung von Stress kann zwischen Individuen stark variieren (Rusch, 2019, S.66). Was für manche als stresshaft und belastend empfunden wird, kann für andere eine willkommene Herausforderung darstellen.

Das „transaktionale Stressmodell“ nach Lazarus und Kollegen (1984), welches in Kapitel 3.2.3 genauer vorgestellt wurde, befasst sich genau mit diesem Phänomen. Im Zentrum steht dabei der Bewertungsprozess zwischen Stressor und Stressreaktion (Lazarus & Launier, 1981). Neben dem „Appraisal“ (Bewertung) ist das „Coping“, also die Bewältigung von Stress, eines der zentralsten Konzepte von Lazarus‘ Theorie (1984). Das sogenannte Coping beinhaltet „die gedanklichen oder verhaltensbezogenen Bemühungen einer Person, mit bestimmten externen und/oder internen Anforderungen fertig zu werden (...)“ (Reif et al., 2018, S.102). Grundsätzlich differenziert Lazarus (1984) zwischen dem bereits erwähnten „problemorientierten Coping“ und dem „emotionsorientierten Coping“. Problemzentrierte Strategien setzen meist direkt beim stressauslösenden Reiz an, während sich emotionszentrierte Strategien auf die Veränderung der emotionalen Verfassung beziehen. Lazarus (1999) macht jedoch auch darauf aufmerksam, dass sich beide Coping-Strategien nicht gegenseitig

ausschließen, sondern auch in Kombination auftreten können. *Problemzentriertes Coping* setzt direkt beim Ursprung des Stressors an und versucht diesen aktiv oder passiv zu beseitigen (Reif et al., 2018, S.102). Zimbardo (1995) liefert hierbei verschiedene Beispiele für problemzentrierte Strategien. Darunter fällt das klassische aktive Kämpfen gegen einen Stressor oder das passive Flüchten vor einer Bedrohung (vgl. zu Cannon, 1929).

Es werden aber auch neben diesen beiden Möglichkeiten Alternativen gesucht, um mit dem Stressor umgehen zu können. Im Fokus stehen dabei das Suchen nach problemlösenden Optionen und das Einholen sozialer Unterstützung oder das Sammeln verschiedener Informationen, um geeignetere Umgangsformen zu entwickeln (Schaper 2014; Franke 2012; Carver et al. 1989). Das *emotionszentrierte Coping* zielt hingegen auf die Reduktion stark negativer Emotionen ab und legt den Fokus nicht auf den Stressor selbst (Reif et al., 2018, S.103). Ziel ist also, die Kontrolle über die emotionalen Reaktionen und die Wiederherstellung des Wohlbefindens und nicht zwingend die Beseitigung des Stressors selbst (Reif et al., 2018, S.103). Unter solche Strategien fällt zum Beispiel das Ausdrücken von Gefühlen, durch Weinen oder lange Gespräche mit Freunden, das Akzeptieren der Situation, innerliche Distanzierung und der Konsum von betäubenden Substanzen, wie Alkohol und Drogen (Schaper 2014; Franke 2012; Carver et al. 1989).

Die Frage nach der besten Umgangsform ist nicht so einfach zu beantworten, da die geeignete Umgangsform auch immer vom Stressor abhängt. Wichtig zu erwähnen ist, dass Coping sich nicht über eine erfolgreiche Stressbewältigung definiert, sondern allein über die Bemühung, an der stressvollen Situation etwas zu verändern (Kaluza, 2018, S.63). Die Frage nach der effektiveren Coping-Strategie ist, wie bereits angesprochen, abhängig vom jeweiligen Stressor. Zum Beispiel sind problemzentrierte Ansätze eher ungeeignet, wenn der stressauslösende Reiz unkontrollierbar ist. Allgemein lässt sich jedoch sagen, dass vermeidende

Strategien, wie das komplette Ignorieren eines Stressors oder das Betäuben durch Drogen, auf lange Sicht nicht zu einer Besserung führt (Zapf & Semmer 2004; Kölbach & Zapf 2015).

Aufbauend auf den Coping-Strategien nach Lazarus (1984) differenziert Kaluza (2018) zwischen „drei Hauptwegen der individuellen Belastungsbewältigung“ (Kaluza, 2018, S.62). Das „instrumentelle Stressmanagement“ ist sehr ähnlich zu dem problemorientierten Coping und bezieht sich auf das Reduzieren oder Ausschalten eines Stressors (Kaluza, 2018, S. 63). Das „mentale Stressmanagement“ hingegen bezieht sich vor allem auf stressverstärkende Motive oder Einstellungen. Diese Strategien setzen an den sogenannten „inneren Stressoren“ an (vgl. *Kapitel 3.3*). Dabei wird versucht, innere Stressverstärker, wie zwanghafter Perfektionismus oder einen mangelnden Selbstwert, zu verändern bzw. zu reduzieren (Kaluza, 2018, S. 63). Das „regenerative Stressmanagement“ ähnelt stark dem emotionsorientierten Ansatz nach Lazarus (1984). Ziel dabei ist die „Intensitätsverringering“ (Kaluza, 2018, S.64). Bewältigungsversuche, die zur kurzfristigen Entspannung führen können, sind zum Beispiel die Einnahme von Drogen, Ablenkung durch Fernsehen oder ein Abreagieren durch sportliche Aktivität (Kaluza, 2018, S.64). Aber auch langfristig können das Ausüben eines Hobbys oder regelmäßige Entspannungsübungen zu einer Stressreduktion führen. Die „drei Hauptwege der individuellen Belastungsbewältigung“ setzen also beim Stressor, bei der Stressreaktion und bei den inneren stressverstärkenden Faktoren an.

Die folgenden Kapitel beschäftigen sich mit einer ganz speziellen Coping-Strategie und untersuchen, inwiefern diese mit der Stresswahrnehmung und dem Selbstwert zusammenhängt. Die Rede ist hierbei von der Ausübung einer Kampfsportart.

4 Kampfsport und Psychologie

4.1 Was ist Kampfsport?

In den vorherigen Kapiteln (*Kapitel 2 & 3*) wurden die Begriffe Selbstwert und Stress genauer definiert. Sie bilden die Basis für das Forschungsinteresse dieser Arbeit. Das zentrale Ziel ist es, genauer zu untersuchen, inwiefern die Ausübung einer Kampfsportart mit dem Selbstwert und der Stresswahrnehmung zusammenhängt. Um sich der Beantwortung dieser Frage widmen zu können, ist es zuvor noch essentiell, auf den Begriff Kampfsport näher einzugehen.

Kampfsport zählt schon lange nicht mehr zu den Randsportarten. Seit einigen Jahren steigt die Beliebtheit von Kampfsport weltweit stetig an (Duthie et al., 1978; Bu et al., 2010). Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) zählte 2018 82.271 Mitglieder im Boxsport, 143.781 Mitglieder in Judovereinen und 156.649 Mitglieder in Karatevereinen (Bestandserhebung DOSB, 2018). Zu ergänzen ist hierbei, dass bei dieser Statistik nur Mitglieder von offiziell eingetragenen Vereinen der Dachorganisation DOSB erfasst werden. Hinzukommen weitere, nicht eingetragene Vereine und eine Vielzahl von anderen Kampfsportarten. Insgesamt gibt es um die 200 unterschiedliche Kampfsportrichtungen, welche weltweit von Millionen von Menschen praktiziert werden (Bu et al., 2010).

Trotz dieser offensichtlichen Popularität wurde diesem Sport in der Vergangenheit nur sehr wenig Aufmerksamkeit von der psychologischen Forschung geschenkt (Fuller, 1988). Ein Grund dafür ist das, zum Teil in der heutigen Zeit immer noch existierende, Image des aggressiven Gewaltsportes. Hauptverantwortlich dafür ist vor allem die Darstellung in Film und Fernsehen (Fuller, 1988). Doch der Stereotyp des klassischen Käfigkämpfers verliert immer mehr an Bedeutung. Kampfsport ist ein fester Bestandteil der Fitnessindustrie geworden und lässt sich in beinahe jeder Stadt betreiben (Bu et al., 2010, S. 205).

Auch die Wissenschaft hat begonnen, sich genauer mit den Auswirkungen dieser Sportart zu beschäftigen (Draxler & Ostermann, 2009). Häufig wird dabei jedoch die Differenzierung zwischen Kampfsport und Kampfkunst außer Acht gelassen.

Ursprünglich stammen die Kampfkünste aus dem ostasiatischen Raum. Der Begriff „Budo“ kann, wenn auch etwas verallgemeinernd, als Oberbegriff der asiatischen Kampfstile verwendet werden (Sax, 2018). Der Ursprung dieses Wortes liegt in den alten Lehren der Samurai und setzt sich aus den Worten „Bu“, Krieger, und „Do“, Weg, zusammen. „Der Weg des Kriegers“ ist daher zweiteilig zu verstehen (Sax, 2018, S.6). Zum einen geht es um das sichtbare Trainieren der verschiedenen Kampftechniken und zum anderen um die unsichtbare innere Entwicklung. Die gelehrten Techniken umfassen unter anderem Schlag- und Tritttechniken, Wurftechniken, Techniken zum Blocken und bestimmte Techniken zum Greifen und Fixieren (Tedeschi, 2000).

Die Trennung zwischen Kampfkunst und Kampfsport ist nicht klar zu definieren, da viele Kampfkünste mit der Zeit auch in Wettbewerben, als Kampfsportarten, ausgeübt wurden (Sax, 2018). Der grundlegende Unterschied liegt jedoch bei Priorisierung des „Do“. In traditionell ausgeübten Kampfkünsten gibt es eine eigene zugrundeliegende Philosophie, welche sich aus moralischen und religiösen Systemen zusammensetzt (Tedeschi, 2000, S. 18). Im Fokus ist dabei besonders die eigene persönliche Entwicklung. Der respektvolle Umgang mit Mitmenschen und der Natur, die innere Disziplin, das Lernen von Mediationstechniken und der Verzicht auf Alkohol und Drogen sind nur ein kleiner Einblick in die gesamte Wertewelt der Kampfkünste (Draxler & Ostermann, 2009, S.1). Kampfsport auf der anderen Seite fokussiert das „Bu“, also den Krieger. Im 20. Jahrhundert kam es zu einer Versportlichung vieler Kampfkünste und statt der Selbstentwicklung stand nun der Wettbewerb im Vordergrund. Kampfsportarten zeichnen sich durch ein festes Regelwerk und den sportlichen Konkurrenzkampf aus (Pfeifer, 2006). Schanze und Schuster (2014) differenzieren hierbei wie

folgt: „Kampfsport braucht ein Gefälle zwischen ‘Stark und Schwach’, damit ein Sieger ermittelt werden kann. Kampfkunst braucht nur eine präzise Persönlichkeit“ (Schanze und Schuster, 2014, S. 19).

Die Sichtweise, dass im Kampfsport nur der sportliche, kompetitive Wettkampf im Vordergrund steht, wäre jedoch zu kurz gegriffen. Kampfkunst und Kampfsport schließen sich nicht gänzlich gegenseitig aus, da viele der traditionellen Werte auch im modernisierten Kampfsport gelehrt werden. Selbstdisziplin, Mut, Respekt und Konzentration sind im Kampfsport genauso entscheidend wie in der Kampfkunst (Ohms, 1997). Die Erfahrungen, die in einem Kampf und im täglichen Training gemacht werden, können weit mehr von Bedeutung sein, als der Gewinn einer Medaille. Das Überwinden von Angst, Wut und Erschöpfung kann auch im Kampfsport sehr viel zu der persönlichen Entwicklung beitragen, indem die eigenen Grenzen hinterfragt und überschritten werden, sodass sich ein gefestigteres Selbstkonzept bilden kann (Tedeschi, 2000; Sandford & Gill, 2019).

Es zeigt sich, dass die Differenzierung zwischen Kampfkunst und Kampfsport zwar wichtig ist, jedoch eine strikte Trennung der beiden Gruppen nicht unbedingt vorgenommen werden muss. Zudem ist der Anteil der traditionell praktizierten Kampfkünste, im Vergleich zu den moderneren Kampfsportarten (z.B. MMA, Boxen) und versportlichten Kampfkünsten (z.B. Karate, Judo), ziemlich gering (Draxler & Ostermann, 2009, S. 136). Aus diesen Gründen wird in dieser Arbeit der Begriff „Kampfsport“ als Sammelbegriff verwendet, wemgleich verschiedene Kampfstile miterhoben und mitberücksichtigt werden.

Ganz grundlegend darf die körperliche Verausgabung, die hinter den Trainingseinheiten und Wettbewerben im Kampfsport steht, ebenfalls nicht unberücksichtigt bleiben. Sportliche Betätigung hat nicht nur Auswirkungen auf den Körper, sondern auch große Auswirkungen auf

die Psyche. Die folgenden Abschnitte beschäftigen sich genauer mit der Frage, inwiefern Sport grundlegend den Selbstwert und den Stresswahrnehmung beeinflussen kann.

4.2 Sport und Stress

Dass sich Sport positiv auf die Stressregulation auswirken kann, ist generell bekannt. Vor allem durch den Anstieg stressassoziierter Störungen in den modernen Gesellschaften, geriet die sportliche Betätigung immer mehr in den Fokus der Wissenschaft (Fuchs & Gerber, 2018; Elfering et al., 2017).

Grundlegend gibt es zwei Perspektiven für die Stressregulation im Sport: Auf der einen Seite die „Stressregulation durch Sport“ und auf der anderen Seite die „Stressregulation im Sport“. Da sich das Forschungsinteresse dieser Arbeit auf die generellen positiven Auswirkungen durch Kampfsport bezieht und weniger die leistungsorientierte Ausübung von Kampfsport im Vordergrund steht, wird hierbei der Fokus auf die „Stressregulation durch Sport“ gelegt.

Vor allem die Stressforschung im Bereich der Gesundheitspsychologie (Lox et al., 2010), der Sportmedizin (Gerber et al., 2016) und der Biopsychologie (Hamer & Steptoe, 2013) befasst sich mit der Stressregulation durch Sport. Es gilt heute als sicher bewiesen, dass sich sportliche Betätigung positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt (Bouchard et al., 2012; Kohl & Murray, 2012). Doch die dahinter liegenden Mechanismen sind noch relativ unerforscht (Fuchs & Gerber, 2018). Hinzu kommt, dass die größtenteils korrelativen Studien nicht automatisch die Wirkung durch Sport erklären. Fuchs und Gerber (2018) verweisen darauf, dass diese negative Korrelation zwischen Stress und Sport auch dadurch zu Stande kommen könnte, dass Personen während sehr stresshaften Zeiten (z.B. Prüfungsphasen) generell weniger Zeit für die Ausübung von Sport haben. Zusätzlich hat sich gezeigt, dass Sport

nur positiv auf die Stressregulation wirken kann, wenn die sportliche Betätigung selbst nicht als Stressor wahrgenommen wird (Lutz et al., 2010). Personen, die sich hingegen an das regelmäßige Sporttreiben gewöhnt haben, treiben in sehr stresshaften Zeiten dafür umso mehr Sport, um einen Ausgleich zu schaffen (Sonntag & Jelden, 2009). Sport bietet daher einen Schutz gegen die stressauslösenden Umstände.

Die positive Auswirkung auf die Gesundheit wird durch die „Stresspufferhypothese“ erklärt (Taylor, 2011). Grundlegend besagt diese, dass durch sportliche Aktivität gesundheitsgefährdende Effekte durch Stress „abgepuffert“ werden können (Fuchs & Gerber, 2018). In den letzten dreißig Jahren wurde viel auf diesem Gebiet geforscht und die „Stresspufferhypothese“ gilt als bestätigt, wenngleich die dahinter liegenden Mechanismen noch weitestgehend unbekannt sind. Eine weit verbreitete Mechanismustheorie, der „Stresspufferhypothese“, ist die „Cross-Stressor Adaptions-Hypothese“ (Fuchs & Gerber, 2018, S. 8). Diese Theorie geht davon aus, dass Sport selbst als positiver Stressor wahrgenommen wird und zu psychischen und physischen Anpassungen im Körper führt. Durch diese „Trainingseffekte“, wie z.B. eine niedrigere Herzrate oder eine verringerte Angstreaktion, sollen dann auch sportunabhängige Stressoren (*Vgl. Kapitel 3.3 Stressoren*) besser zu kontrollieren sein (Fuchs & Gerber, 2018, S.8). Generell lässt sich die „Stresspufferhypothese“ durch zwei Wirkungsweisen erklären (Fuchs & Klaperski, 2012; Fuchs & Gerber, 2018). Als erstes die *reaktionsverringernde Wirkweise* (Fuchs & Gerber, 2018, S. 210): Dabei geht es um die Auswirkung sportlicher Betätigung auf akute Stressreaktionen. Durch die Bewegung werden stressbedingte Kortisolausschüttungen und stressbedingte Spannungen verringert und dadurch die negativen Auswirkungen von Stress entschärft (Fuchs & Gerber, 2018). Doch Sport kann auch als Ressource dienen, welche bereits im Vorhinein stresshafte Ereignisse abfedern kann. Bei der *ressourcenstärkenden Wirkweise* kommt es durch die sportliche Aktivität zu einer Verbesserung der eigenen Bewältigungsressourcen, welche bereits in *Kapitel 3.4*, genauer

vorgelegt wurden. Der Sport hilft dadurch im Optimalfall eine positivere Beurteilung eines stresshaften Reizes zu ermöglichen, sodass die schädlichen Stressreaktionen bereits im Voraus abgeschwächt werden (Klaperski, 2017).

Eine Studie von Niermann et al. (2013) konnte diese Pufferwirkung bestätigen. Sport wirkte dabei bei allen erhobenen Beschwerdearten beschwerdereduzierend und es ließ sich eine klar stressreduzierende Wirkung beobachten. Eine weitere Studie von Hansmann, Hug und Seeland (2007) konnte ebenfalls einen positiven Effekt durch Sport nachweisen. Die Ergebnisse zeigten, dass sportlich intensivere Aktivitäten, wie Joggen oder Radfahren, einen positiveren Effekt auf die Stressreduzierung zeigten als Spaziergänge oder entspanntes Erholen (Hans, Hug & Seeland, 2007). Darüber hinaus zeigte eine Studie von Köroglu und Yigiter (2016), dass Schwimmen signifikant stressreduzierend bei Kindern zwischen elf und dreizehn Jahren wirkt.

Wie bereits angesprochen, ist die Stärkung der inneren Ressourcen bei der beobachteten Stressreduzierung von großer Bedeutung. Inwiefern sich sportliche Betätigung positiv auf eine der wichtigsten Ressourcen, nämlich den Selbstwert, auswirkt, soll anschließend genauer erklärt werden.

4.3 Sport und Selbstwert

Das vorherige Kapitel (*Kapitel 4.2*) hat sich genauer mit dem Zusammenhang zwischen Sport und Stress beschäftigt und die wesentlichen Mechanismustheorien wurden vorgestellt. Es stellte sich heraus, dass Sport unter anderem zu einer Stärkung interner Ressourcen führen kann (Klaperski, 2017). Folgend wird sich daher mit der Frage beschäftigt, inwiefern sich Sport und Bewegung auf den Selbstwert auswirken.

In den letzten Jahrzehnten sind Selbstkonzept- und Selbstwerttheorien immer mehr in den Fokus verschiedener psychologischer Disziplinen geraten, darunter auch in der Sportpsychologie (Stiller & Alfermann, 2005, S.119). Einige wichtige Fragestellungen der Sportpsychologie nehmen daher Bezug auf die Struktur und Entwicklung des Selbstkonzeptes/Selbstwertes. Besonders das körperliche Selbstkonzept spielt dabei eine wichtige Rolle (vgl. *Kapitel 2.2*). Es gibt bisher einige wissenschaftliche Befunde, die auf einen positiven Zusammenhang zwischen sportlicher Betätigung und gesteigertem Selbstwert hindeuten. (Batsiou et al., 2020; Ouyang et al., 2019; Stiller & Alfermann, 2005; Reiner et al., 2015; Kleinert, 2019; Dickhäuser & Schrahe, 2006; Bardid et al., 2016). Die dahinter liegenden Wirkungsweisen sind jedoch, wie bei der Auswirkung auf die Stresswahrnehmung (vgl. *Kapitel 3.2*), noch relativ ungeklärt. Das in Kapitel 2.2.2 genauer *vorgestellte multidimensionale und hierarchische Selbstkonzept* nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976) kann jedoch dazu verwendet werden, die spezifischen Mechanismen genauer zu untersuchen. Als Indikator für eine „gesunde“ Entwicklung gelten ein differenziertes Selbstkonzept und damit auch eine positive Wahrnehmung des physischen Selbstkonzeptes (Erikson, 1980). Das physische Selbstkonzept wird erneut unterteilt in die sportliche Kompetenz und das körperliche Erscheinungsbild, auf einer höheren Ebene werden diese beiden Facetten zum physischen Selbstwert zusammengefasst (Shavelson et al., 1976).

Wie bereits angesprochen, deuten viele wissenschaftliche Befunde darauf hin, dass sportliche Aktivität beide Facetten des physischen Selbstkonzeptes positiv beeinflusst (Stiller & Alfermann, 2005). Insbesondere Personen mit einem geringen Selbstwert scheinen von sportlicher Betätigung zu profitieren (Fox, 2001). Das *Exercise and Self-Esteem-Model* (EXESM) (Sonstroem, 1998) beschreibt dabei genauer, inwiefern Sport und Bewegung zu einer Erhöhung des Selbstwertes führen können.

Wie in *Abbildung 4* zu erkennen ist, geht das EXESM (Sonstroem, 1998) von einem bottom-up-Prozess aus (vgl. *Kapitel 2.3.1*). Es wird davon ausgegangen, dass Sport und Bewegung das Selbstwertgefühl nur indirekt, also durch Moderatorvariablen, beeinflusst. Der Sport bewirkt dabei eine höhere physische Selbstwirksamkeit, welche in einem nächsten Schritt die körperliche Selbstwahrnehmung steigert und im letzten Schritt den generellen Selbstwert stärkt (Sonstroem & Morgan, 1989). Die Annahme, dass sportliche Betätigung das Selbstkonzepterleben und die damit verbundene körperliche Akzeptanz beeinflusst, konnte zwar bestätigt werden, jedoch gibt es auch Befunde, die eine positive Beeinflussung durch Sport nicht nachweisen konnten. Es ist davon auszugehen, dass Sport und Bewegung nicht bei jedem Menschen die gleiche Wirkung erzielen, da der Kompetenzbereich sportliche Fähigkeit nicht für jede Person gleich wichtig ist (Dickhäuser & Schrahe, 2006).

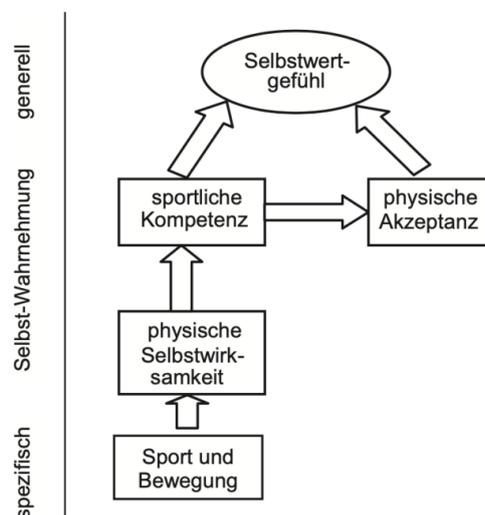


Abbildung 4: Exercise and Self-Esteem-Model (übernommen von Alfermann & Stiller, 2005, S.123; in Anlehnung an Sonstroem & Morgan, 1989)

Ähnlich wie bei der Wirkung auf den Stress, muss Sport selbst für die Person eine zentrale Rolle spielen, damit eine deutliche Beeinflussung des allgemeinen Selbstwertes zu beobachten ist (Dickhäuser & Schrahe, 2006; vgl. *Kapitel 2.2*). Eine Studie von Dickhäuser und Schrahe (2006) konnte feststellen, dass sich das sportliche Selbstkonzept der StudienteilnehmerInnen in

der Tat stärker auf den Selbstwert auswirkte, wenn der Sport selbst eine wichtige Rolle für die TeilnehmerInnen darstellte. Darüber hinaus ist es auch entscheidend, dass die Eigenwahrnehmung mit der wirklichen sportlichen Fähigkeit übereinstimmt (Bardid et al, 2016). Wenn die tatsächliche sportliche Fähigkeit hoch ist, aber sie von der Person als gering eingeschätzt wird, dann wird sich diese auch nicht positiv auf den Selbstwert auswirken können.

Für den grundsätzlich positiven Zusammenhang gibt es jedoch, wie bereits angesprochen, einige wissenschaftliche Befunde. Eine Metaanalyse von Mishra et al. (2012) konnte z.B. einen deutlichen positiven Trend zwischen sportlicher Betätigung und Selbstwertsteigerung bei KrebspatientInnen nachweisen. Eine weitere Studie von Ouyang et al. (2020) kam nach einer großangelegten Befragung verschiedener StudentInnen zu dem Ergebnis, dass der Selbstwert signifikant mit sportlicher Betätigung korreliert. Darüber hinaus kam eine Studie von Bardid et al. (2016) zu dem Ergebnis, dass die wahrgenommene motorische Fähigkeit von Pflegekindern entscheidend für die Selbstwertbildung und die Motivation für Bewegung ist. Die aktuelle Studie „Self-Perception Self-Esteem Physical Activity and Sedentary Behavior of Primary Greek-School Students“ von Batsiou et al. (2020) konnte bei einer Befragung griechischer SchülerInnen ebenfalls eine deutlich positive Korrelation zwischen sportlicher Betätigung und Selbstwertstärkung bestätigen.

Wie in diesem Kapitel genauer dargestellt wurde, lässt der aktuelle Forschungsstand einen positiven Zusammenhang zwischen Sport und Selbstwert vermuten. In den folgenden Kapiteln wird abschließend dargestellt, welche spezifischen Faktoren Kampfsport von anderen Sportarten unterscheidet und welche Auswirkungen sich auf die psychische Gesundheit zeigen lassen.

4.4 Kampfsport und Psychologie

Die vorherigen Kapitel (*Kapitel 4.1 – 4.3*) haben sich zunächst mit der allgemeinen Definition des Kampfsportbegriffs beschäftigt. Anschließend wurden die allgemeinen Auswirkungen sportlicher Betätigung auf die Stressbelastung und den Selbstwert vorgestellt. Um den Theorieteil dieser Arbeit abzuschließen, werden anschließend die spezifischen Auswirkungen von Kampfsport auf die Psyche vorgestellt und diskutiert, was das Ausüben einer Kampfsportart so besonders macht.

„For thousands of years testimonials have expounded on the benefits of the martial arts” (Wilkinson, 1996, S. 1996). Im antiken China war es üblich, dass der Patient den Arzt für seine Gesundheit bezahlte, das bedeutet, dass der Arzt im Falle einer Erkrankung nicht bezahlt wurde (Wąsik & Wójcik, 2017). Aus diesem Grund wurden schon sehr früh präventive Behandlungen im alten China entwickelt, um gegen verschiedenste Krankheiten vorzubeugen, unter anderem auch Kampfkünste, wie das Tai-Chi. Es zeigt sich, dass schon seit vielen hundert Jahren auf die positiven Effekte durch Kampfsport hingewiesen wurde, eine genauere wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Wirkweisen jedoch erst seit den 80iger Jahren stattfand (Wilkinson, 1996).

Hauptverantwortlich dafür, wie bereits in Kapitel 4.1 angesprochen, ist die falsche und übertriebene Darstellung in Film und Fernsehen (Fuller, 1988). Die cineastischen Darstellungen von gewaltsamen Kampfsportlern geben ein sehr undifferenziertes und verfälschtes Bild des Kampfsports ab. Auch das bloße Anschauen realer Wettkämpfe im Boxen oder MMA können nicht das alltägliche Leben der Kampfsportler widerspiegeln, sondern die Darstellung des Sports bleibt reduziert auf die blutige Auseinandersetzung (Wąsik & Wójcik, 2017). Zu Beginn lag der Fokus der Kampfsportforschung daher häufig auf der Aggression. Der aktuelle Stand der Forschung deutet jedoch darauf hin, dass Kampfsport „paradoxerweise“ Aggressionen

reduziert und dieser Effekt mit zunehmendem Training weiter verstärkt wird (Fabio & Towey, 2018). Darüber hinaus deuten viele weitere Studienergebnisse darauf hin, dass Kampfsport positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden haben kann (Finkenberg, 1990; Madden, 1990; Nosanchuk & MacNeil, 1989). Diese Ergebnisse haben gezeigt, dass es sich lohnt, hinter die Fassade des aggressiven Gewaltsportes zu blicken.

Die Forschung, wie auch die Medien (z.B. *Kämpfen gegen Klischees: Mixed-Martial-Arts auf dem Vormarsch*, SPIEGEL TV, 2014) haben begonnen, sich genauer mit den Effekten verschiedener Kampfsportarten zu beschäftigen und Kampfsport als eine mögliche Form der nonverbalen Psychotherapie zu diskursivieren (Weiser et al., 1995; Draxler & Ostermann, 2009). Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Kampfsport unter anderem einen Effekt auf die Selbstdisziplin, die Selbstkontrolle, die mentale Stärke und die allgemeine Balance zwischen Körper und Geist aufweist (Wąsik, 2014; Pelham et al., 2000; Park, 1995). Eine Studie im Iran zeigte beispielsweise, dass Sport generell einen positiven Effekt auf die mentale Gesundheit hat, jedoch scheint Kampfsport besonders das Selbstbewusstsein zu steigern, welches folglich den Selbstwert und die Stressresilienz stärken soll (Reishehrei, Reishehrei & Soleimani, 2014). Die angeführten Forschungsergebnisse lassen daher die Frage aufkommen, was Kampfsport so besonders macht und welche spezifischen Faktoren die positiven Effekte auf die psychische Gesundheit erklären können.

4.5 Die Besonderheit des Kampfsports

Die Studie „*Martial arts masters identify the essential components of training*“ von Sandford und Gill (2019) beschäftigt sich spezifisch mit der Besonderheit des Kampfsports. Es wurden die zentralen Elemente erhoben, die ausschlaggebend für das Kampfsporttraining sind. Grundsätzlich scheint sich Kampfsport durch vier Bereiche auszuzeichnen (Sandford & Gill, 2019): Als erstes die grundlegend besondere, physische Erfahrung, die soziale Interaktion, die Achtsamkeit und das Zielsetzen, auf welche im Folgenden genauer eingegangen wird. Nach der detaillierten Vorstellung dieser vier Aspekte schließt der Theorieteil dieser Arbeit mit einem erneuten Überblick über den aktuellen Forschungsstand und die Schwächen der Kampfsportforschung.

4.5.1 Physische Erfahrung

Wie bereits in Kapitel 4.2 angesprochen, kann sportliche Betätigung positive Auswirkungen auf die psychische Verfassung haben. Kampfsporttraining ist in der Regel sehr intensiv und zwingt die TeilnehmerInnen, aus ihrer „*Comfort Zone*“ herauszukommen (Sandford & Gill, 2019, S. 36).

Neben dieser rein körperlichen Belastung kommt noch ein weiterer, sehr zentraler Aspekt hinzu, welcher Kampfsport von anderen Sportarten abgrenzt, und zwar die direkte Kampfsituation. Dieser direkte, körperliche Kontakt gilt als essentiell, um die persönliche Entwicklung voranzubringen. Durch die drohende Gefahr einer Verletzung muss der Sportler zum einen seine Angst überwinden und bekommt gleichzeitig ein besseres Gespür für die eigenen Fähigkeiten, was in weiterer Folge das Selbstkonzept festigen kann (*vgl. Kapitel 2.2.2; Sandford & Gill, 2019*). Insbesondere erfährt der Sportler dabei auch seine Fähigkeit, sich selbst

verteidigen zu können. Der sich daraus ergebende gesteigerte Selbstwert gilt als bester Prädiktor für psychisches Wohlbefinden und scheint zudem mit der Stressresilienz zusammenzuhängen (Fox, 2000).

4.5.2 Soziale Interaktion

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die soziale Interaktion mit den Vereinsmitgliedern und den Trainern. Die Beziehung mit dem Trainer ist oft eine sehr spezielle und ist mit strikten Verhaltensregeln verbunden (Sandford & Gill, 2019). Besonders wichtig im Kampfsport ist dabei der respektvolle Umgang mit den Trainern/Trainerinnen, den Trainingspartnern/-partnerinnen und dem Ort, an dem trainiert wird (im asiatischen „Dojo“) (Sandford & Gill, 2019). Besonders während des Kampfes sind diese Werte wichtig und bringen dem Schüler/der Schülerin Zurückhaltung bei, sodass niemand während eines Trainingskampfes („Sparring“) verletzt wird (Weiser, 1995). Mit wachsender Kampfsporterfahrung werden SchülerInnen auch selbst Vorbildpersonen für jüngere/unerfahrenere SportlerInnen und müssen sich auch dementsprechend verhalten (Sandford & Gill, 2019). Durch diese vermittelten Werte kann sowohl eine positive Verhaltensänderung im Dojo, wie auch im „realen Leben“ erzielt werden (Sandford & Gill, 2019).

4.5.3 Achtsamkeitstraining

Während des Kampfsporttrainings werden die SchülerInnen häufig dazu ermutigt, Introspektion zu betreiben, um sich selbst und ihre Umwelt besser wahrnehmen zu können (Sandford & Gill, 2019). Sie sollen dadurch ihre eigenen Grenzen hinterfragen und gleichzeitig im gemeinsamen Kontakt durch Achtsamkeit und Disziplin Selbstkontrolle erlernen. Um diese Achtsamkeit zu erwerben, werden häufig bestimmte Atemübungen in das Training integriert,

damit die SchülerInnen Kontrolle über sich selbst erlernen und sich auf das kommende Training oder den Kampf vorbereiten können (Sandford & Gill, 2019). Studien belegen einen deutlich positiven Effekt von Achtsamkeit auf die Kontrolle des Pulsschlags, den Blutdruck und insbesondere auf eine bessere Kontrolle von chronischem Stress (Mankus et al., 2013, Chiesa & Serretti, 2009; Biegel et al., 2009). Eine Studie von Park, Reilly-Spong und Gross (2013) weist darauf hin, dass Kampfsport in der Tat Achtsamkeit fördert und dadurch speziell die Stresskontrolle verbessern kann.

4.5.4 Zielsetzungen

Der letzte spezifische Aspekt des Kampfsporttrainings bezieht sich auf die Zielsetzungen und die damit verbundenen Auszeichnungen (Sandford & Gill, 2019). In vielen asiatischen Kampfsportarten gibt es ein Gürtelsystem, bei dem ein(e) KampfsportlerIn mit zunehmender Erfahrung mit einer Gürtelfarbe ausgezeichnet wird, die einen höheren Rang widerspiegelt (Finkenberg, 1990). Durch diesen Prozess wird die sportliche und persönliche Entwicklung visualisiert, was sich besonders auf den Selbstwert auszuwirken scheint, wie eine Studie von Richman und Rehberg (1986) beobachten konnte. Wichtig ist dabei jedoch, dass es nicht zu einer „Inflation“ von Gürtelauszeichnungen kommt, bei der die Verleihung einer neuen Gürtelfarbe an Bedeutung verliert (Sandford & Gill, 2019).

4.6 Forschungsstand und Kritik

„Formerly understood by Western thought as only a set of fighting skills, the Martial Arts (MAs) have come to be seen, in the psychological literature about the MAs, as a comprehensive approach to both physical and mental health” (Weiser, 1995, S.126).

Wie bereits zu Beginn dieses Kapitels angesprochen, deuten viele Studien auf eine positive Wirkung von Kampfsport hin. Studien konnten unter anderem eine Verbesserung der

Stresswahrnehmung beobachten (Caldwell et al., 2010; Taylor-Piliae et al., 2006). Finkenberg (1990) konnte mit Hilfe einer Vergleichsstichprobe zeigen, dass Frauen, die an einem Taekwondokurs teilgenommen hatten, nach acht Wochen signifikant höhere Selbstkonzeptwerte aufzeigten, als Frauen, die allgemeine Gesundheitskurse besuchten. Darüber hinaus konnte Wang (2008) zeigen, dass speziell die Ausübung der Kampfkunst *Taiji Quan* zu einer Verbesserung der Selbstwahrnehmung und allgemeinen psychischen Gesundheit führt. Des Weiteren suggeriert eine Studie von Held (2004), dass Kampfsport positive Auswirkungen auf das subjektive Empfinden der SportlerInnen und die Stresswahrnehmung zeigt.

Bei einer Metaanalyse von Binder (2007), bei der über 50 Studien in einem Zeitraum von 30 Jahren verglichen wurden, konnten nur bei sechs Studien keine oder negative Effekte beobachtet werden. Generell konnte jedoch eine positive psychosoziale Veränderung nachgewiesen werden (Binder, 2007; Draxler & Ostermann, 2009). Wie bereits angesprochen, wurde zumeist keine erhöhte Gewalttätigkeit oder Aggression festgestellt (Hoffmann, 2006), jedoch suggerieren Studien, dass es zum Teil speziell bei wettkampforientierten Kampfsportschulen zu einem Anstieg an Aggression kommen kann (Nosanchuk & MacNeil, 1989). Unter anderem zeigte eine Studie von Reynes & Lorant (2004), dass speziell Judo im Vergleich zu anderen Kampfsportarten die Wut steigern kann. Auch wenn Kampfsport scheinbar generell nicht zu einem Anstieg an Aggression führt, darf nicht vergessen werden, dass während des Kampfsporttrainings Techniken erlernt werden (*vgl. Kapitel 4.1*), die zu schweren oder sogar tödlichen Verletzungen führen können. Aus diesem Grund ist davon abzuraten, dass sehr impulsive, antisoziale oder gewalttätige Menschen diese Sportart betreiben (Wilkinson, 1996).

Basierend auf dem dargelegten Forschungsstand scheint die Ausübung dieser Sportart für Personen, die mit Angst, Depressionen oder einem geringen Selbstwert zu kämpfen haben,

besonders ratsam zu sein (Wilkinson, 1996). Eine Querschnittsuntersuchung von Draxler und Ostermann (2009) konnte sowohl deutlich höhere Werte bei den körperlichen Konzeptskalen, wie auch dem allgemeinen subjektiven Wohlbefinden aufweisen. Das Zitat von Wilkinson (1996) fasst die suggerierten Wirkungsmechanismen und positiven Effekte prägnant zusammen: „The combination of physical fitness, social interrelatedness, and accomplishment resulting from skill acquisition can result in improvement in overall feelings of well-being” (Wilkinson, 1996, S.205). Der Autor dieser Arbeit steht den dargestellten Ergebnissen der Kampfsportforschung jedoch nicht unkritisch gegenüber. Häufig werden sehr traditionelle asiatische Kampfkünste untersucht, welche aufgrund ihrer geringen gesellschaftlichen Prävalenz nur eine geringe Aussagekraft besitzen und dadurch nur schwer zu verallgemeinern sind (Draxler & Ostermann, 2009). Darüber hinaus wurde häufig mit geringen Stichproben geforscht, sodass die Aussagekraft mancher Studien erneut in Frage gestellt werden kann. Zudem gibt es bestimmte Studien, wie die Arbeit von Strayhorn (2009), die trotz groß angelegter Stichproben (über zwanzigtausend Kinder) keine signifikanten Effekte durch Kampfsport beobachten konnten.

Bei einer genaueren Betrachtung des aktuellen Forschungsstandes zeigt sich, dass sich die Forschung erst seit den letzten Jahren aktiv mit den Auswirkungen und Vorteilen dieser Sportart auseinandersetzt und noch viel in diesem Bereich geforscht werden muss, um mehr Klarheit über die genaue Wirksamkeit des Kampfsports zu gewinnen. Die vorliegende Forschungsarbeit trägt einen Teil zu dieser Aufgabe bei und beschäftigt sich in der folgenden empirischen Untersuchung genauer mit der Frage, inwiefern die Ausübung einer Kampfsportart mit dem Selbstwert und der Stresswahrnehmung zusammenhängt.

II Empirieteil

5 Darstellung und Beschreibung der Untersuchungsbereiche

Das Forschungsinteresse dieser Arbeit besteht darin, genauer zu untersuchen, inwiefern die Ausübung einer Kampfsportart mit dem Selbstwert und der Stresswahrnehmung zusammenhängt. Im Laufe der theoretischen Einführung hat sich gezeigt, dass sowohl der Selbstwert wie auch eine gesunde Umgangsweise mit Stress, essentiell für das physische und psychische Wohlbefinden sind (*vgl. Kapitel 2+3*). Der aktuelle Forschungsstand lässt darauf schließen, dass Sport allgemein eine positive Auswirkung auf den Selbstwert und die Stressregulation zeigt (*vgl. Kapitel 4.2 +4.3*; Niermann et al., 2013; Köroglu & Yigiter, 2016; Batsiou et al., 2020; Ouyang et al., 2020).

Durch die folgende Online-Befragung soll erforscht werden, ob Kampfsport ähnliche oder sogar stärkere Effekte auf den Selbstwert und die Stresswahrnehmung als andere Sportarten aufweist. Das Hauptinteresse liegt jedoch bei der grundsätzlichen Wirkung von Kampfsport auf den Selbstwert und die Stresswahrnehmung. Wie bereits in Kapitel 4.6 dargelegt, weisen einige Studien auf positive Effekte durch Kampfsport hin (z.B. Wang, 2008; Caldwell et al., 2010; Taylor-Piliae et al., 2006). Da sich diese Studien häufig auf spezifische Kampfsportarten fokussieren, soll durch die folgende empirische Untersuchung eine allgemeinere Sichtweise auf die Wirkungen des Kampfsportes ermöglicht werden, indem verschiedenste Kampfsportarten miteinbezogen werden.

Um sich diesem Forschungsinteresse zu nähern, wurde im Rahmen der Umfrage sowohl der Selbstwert als auch die Stresswahrnehmung erfasst. Mithilfe des SCI-Fragebogens (Satow, 2012) konnten die verschiedenen Stresssymptome und Umgangsformen (*vgl. Kapitel 3*) erhoben werden. Die Rosenberg-Skala (Rosenberg, 1967) ermöglichte die Erhebung des allgemeinen Selbstwertes (*vgl. Kapitel 2*). Das Ziel war es, grundsätzlich die drei Gruppen

(aktive Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler) miteinander zu vergleichen.

Auf Grundlage der theoretischen Ausführungen (*Kapitel 1-4*) wurden folgende Hypothesen aufgestellt und getestet:

5.1 Vorstellung der Hypothesen

5.1.1 Haupthypothesen

Hypothese 1

H0: Es bestehen unter Berücksichtigung der Kovariaten Alter und Geschlecht keine Unterschiede zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

H1: Es bestehen unter Berücksichtigung der Kovariaten Alter und Geschlecht Unterschiede zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

Hypothese 2

H0: Es bestehen unter Berücksichtigung der Kovariaten Alter und Geschlecht keine Unterschiede zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern hinsichtlich der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H1: Es bestehen unter Berücksichtigung der Kovariaten Alter und Geschlecht Unterschiede zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern hinsichtlich

der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

Hypothese 3

Aufgrund der theoretischen Ausführungen wird vermutet, dass Unterschiede zwischen aktiven Kampfsportlern und aktiven Sportlern hinsichtlich der Selbstwertausprägung bestehen.

Hypothese 4

Auf Grund der theoretischen Ausführungen wird vermutet, dass Unterschiede zwischen aktiven Kampfsportlern und aktiven Sportlern hinsichtlich der verwendeten SCI-Skalen bestehen.

Hypothese 5

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und dem Selbstwert.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und dem Selbstwert.

Hypothese 6

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

5.1.2 Nebenhypothesen

Hypothese 7

H0a: Es besteht kein Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Selbstwertausprägung.

H1a: Es besteht ein Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Selbstwertausprägung.

H0b: Es besteht kein Unterschied zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

H1b: Es besteht ein Unterschied zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

H0c: Es besteht keine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

H1c: Es besteht eine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

Hypothese 8

H0a: Es besteht kein Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H1a: Es besteht ein Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H0b: Es besteht kein Unterschied zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Gesamtstressbelastung, die Stresssymptome, das positive Denken, die aktive Stressbewältigung und den Alkohol- und Zigarettenkonsum.

H1b: Es besteht kein Unterschied zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Gesamtstressbelastung, die Stresssymptome, das positive Denken, die aktive Stressbewältigung und den Alkohol- und Zigarettenkonsum.

H0c: Es besteht keine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung im Hinblick auf die erhobenen SCI-Skalen.

H1c: Es besteht eine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung im Hinblick auf die erhobenen SCI-Skalen.

Hypothese 9

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Selbstwertausprägung.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Selbstwertausprägung.

Hypothese 10

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

6 Material & Methode

Bevor die Ergebnisse der empirischen Untersuchung vorgestellt und diskutiert werden, sollen die nächsten Abschnitte ein besseres Verständnis über die Erhebung und Auswertung der verwendeten Daten ermöglichen. Folgend wird der Zugang zur Stichprobe und der genaue Erhebungsverlauf erläutert. Anschließend werden die verwendeten Untersuchungsinstrumente vorgestellt und abschließen wird die Einführung in die empirische Untersuchung mit der soziodemografischen Beschreibung der Stichprobe.

6.1 Sampling und Erhebungsprozedur

Die Untersuchung wurde mittels einer Online-Befragung über Uni-Park durchgeführt. Bezüglich einer bestimmten Altersgruppe oder anderer Differenzkategorie gab es im Vorhinein keine speziellen Präferenzen. Das Ziel war es, grundsätzlich drei Gruppen zu erfassen (aktive Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler, Nicht-Kampfsportler) und diese anschließend miteinander zu vergleichen. Eine „Gate-Keeper-Funktion“ übernahm dabei der ehemalige Kampfsporttrainer des Autors, durch welchen der Zugang zur deutschen Kampfsportszene ermöglicht wurde. Darüber hinaus wurde der erstellte Fragebogen in sozialen Netzwerken geteilt und in verschiedene Foren gestellt. Insgesamt konnte dieses Vorgehen eine Teilnehmeranzahl von 999 Personen erreichen, wovon 342 Teilnehmer den Fragebogen vollständig ausgefüllt haben.

6.2 Beschreibung der Untersuchungsinstrumente

Folgend werden die beiden verwendeten Fragebogen vorgestellt, welche grundlegend für die empirische Arbeit waren. Zur Erfassung der Stresswahrnehmung und -verarbeitung wurde das Stress- und Coping-Inventar (SCI) von Dr. L. Satow (2012) verwendet. Der allgemeine Selbstwert wurde mit Hilfe der revidierten Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl nach Rosenberg (1967), von Collani und Herzberg (2003), erhoben.

6.2.1 Revidierte Fassung der Rosenberg-Skala

Wie bereits in Kapitel 2.2.1 angesprochen, wurde der Selbstwert eindimensional erhoben, wengleich mehrdimensionale Theorien mitberücksichtigt werden. Um das Konstrukt des allgemeinen Selbstwertes zu erfassen, wurde die revidierte Fassung der deutschen Selbstwertkala nach Rosenberg (1967), von Collani und Herzberg (2003), herangezogen. Die Skala setzt sich aus zehn Items zusammen, welche gemeinsam den allgemeinen Selbstwert erheben. Diese Version stellt die revidierte Fassung der ursprünglichen deutschsprachigen Fassung der Rosenberg-Skala von Ferring und Filipp (1996) dar. Mehrere Analysen haben gezeigt, dass die psychometrischen Kennwerte der ursprünglichen Gesamtskala zwar zufriedenstellend waren (Cronbachs $\alpha = .84$), jedoch zeigte sich, dass Item Nr. 4 („Ich besitze die gleichen Fähigkeiten wie die meisten anderen Menschen auch“) keine zufriedenstellenden Werte aufwies. Die Trennschärfe von Item Nr. 4 lag bei .11 und machte die Notwendigkeit einer Revision deutlich.

Abgesehen von der Umformulierung des vierten Items („Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch“) blieben die restlichen neun Items unverändert. Bei der ersten Überprüfung der revidierten Fassung ergab sich eine sehr gute interne Konsistenz der Skala mit einem Cronbachs α von .85. Die zweite Stichprobe konnte die zufriedenstellende Reliabilität der Skala, mit einem Cronbachs α von .84, erneut bestätigen. Die Trennschärfen

der einzelnen Items lagen bei beiden Stichproben in einem Bereich von .41- .67, sodass davon auszugehen ist, dass jedes Item die Skala gut repräsentiert (Collani & Herzberg, 2003). Eine genaue Auflistung der zehn Items ist im Anhang zu finden.

6.2.2 Stress- und Coping-Inventar (SCI)

Das Stress- und Coping- Inventar (SCI) von Satow (2012) wurde entwickelt, um die aktuelle Stressbelastung, die Stresssymptome und die verschiedenen Umgangsformen zuverlässig zu erfassen. Das SCI (Satow, 2012) umfasst dabei 10 Skalen mit insgesamt 54 Items. Die aktuelle Stressbelastung wird durch fünf unterschiedliche Skalen erfasst: Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch negative Ereignisse, den Gesamt-Stress und die Stresssymptome (Satow, 2012). Im Rahmen dieser empirischen Untersuchung wurden lediglich die Stresssymptome und der Gesamt-Stress erhoben, welcher sich aus den ersten drei Stressskalen zusammensetzt, da das Forschungsinteresse auf der allgemeinen Stressbelastung liegt. Die Stressbewältigung lässt sich erneut in fünf Skalen unterteilen: Positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung, Halt im Glauben und Zigaretten- und Alkoholkonsum (Satow, 2012). Aufgrund der theoretischen Ausführungen in Kapitel 3 und 4, wurden lediglich die Skalen positives Denken, aktive Stressbewältigung und Alkohol- und Zigarettenkonsum erfasst, da diese am meisten zu dem Erkenntnisinteresse dieser Arbeit beitragen.

Die erfassten Gütekriterien des SCI (Satow, 2012) sind für alle verwendeten Skalen sehr gut. Die Reliabilität der Skala „Gesamtbelastung“ ist mit einem Cronbachs α von .82 und einem Guttman Split-Half von .80 gegeben. Die Skala „Stresssymptome“ besitzt mit einem Cronbachs α von .86 ebenfalls eine gute Reliabilität. Die Skala „positives Denken“ erzielt mit einem Cronbachs α von .74 erneut einen guten Wert für die Reliabilität. Die Skala „aktive Stressbewältigung“ besitzt ebenfalls eine zufriedenstellende Reliabilität (Cronbachs α = .74).

Die letzte Skala „Zigaretten- und Alkoholkonsum“ erreichte ebenso einen guten Wert für die Reliabilität (Cronbachs α von .75).

Die Interpretation der Ergebnisse wird durch den Vergleich mit einer Normstichprobe mittels Stanine-Normen ermöglicht (Satow, 2012). Die Normwerte reichen von 1 (äußerst geringe Ausprägung) bis 9 (äußerst starke Ausprägung). Wichtig zu erwähnen ist, dass die Normstichprobe für vier Altersgruppen (unter 20, 20-30, 31-50 und über 50) und nach Geschlecht getrennt erhoben wurde (Satow, 2012). Der vollständige SCI befindet sich im Anhang.

7 Soziodemografische Beschreibung der Stichprobe

Folgend wird die Soziodemografie der Stichprobe vorgestellt. Aufgrund der rechtlichen Richtlinien mussten zunächst alle unter 18-Jährigen von der Erhebung ausgeschlossen werden. Durch dieses Vorgehen wurde die Teilnehmeranzahl von 342 auf 311 reduziert. Von den verbleibenden 311 TeilnehmernInnen waren 137 männlich (44,1 %) und 174 weiblich (55,9 %) (s. Abb. 5). Im Durchschnitt waren die Personen 28.36 Jahre alt (SD= 13.42). Bei einem genaueren Blick auf den Median, welcher bei 22 Jahren lag, zeigt sich, dass der Mittelwert etwas verzerrt ist und deutlich mehr jüngere als ältere Personen teilgenommen haben. Die jüngste mitberücksichtigte Person war 18 Jahre und die älteste 83 Jahre alt.

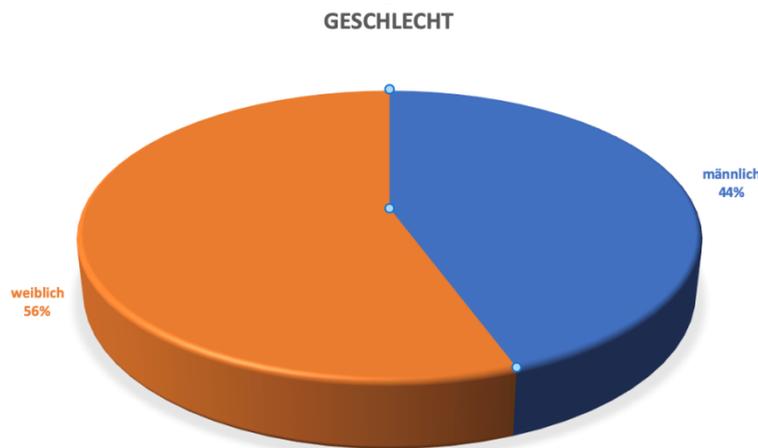


Abbildung 10: Stichprobenverteilung nach Geschlecht

Darüber hinaus gaben 135 Personen (43,3%) an, in keiner festen Beziehung zu sein. Weitere 115 Personen (37%) gaben an, in einer Partnerschaft zu leben und 56 Personen (18%) waren verheiratet. Insgesamt waren 5 TeilnehmerInnen (1,6 %) zum Zeitpunkt der Untersuchung geschieden. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Großteil der Stichprobe (80,3 %) entweder Single oder in einer partnerschaftlichen Gemeinschaft lebten, was sich durch die insgesamt recht junge Stichprobe erklären lässt. Wie in Abbildung 6 dargestellt, haben unter den Befragten 10 Personen (3,2 %) die Pflichtschule absolviert, 50 TeilnehmerInnen (16,1 %)

eine Lehre abgeschlossen, 172 Personen (55,3 %) hatten die Matura/Abitur und 79 Befragte (25,4%) ein Studium abgeschlossen (s. Abb.6).

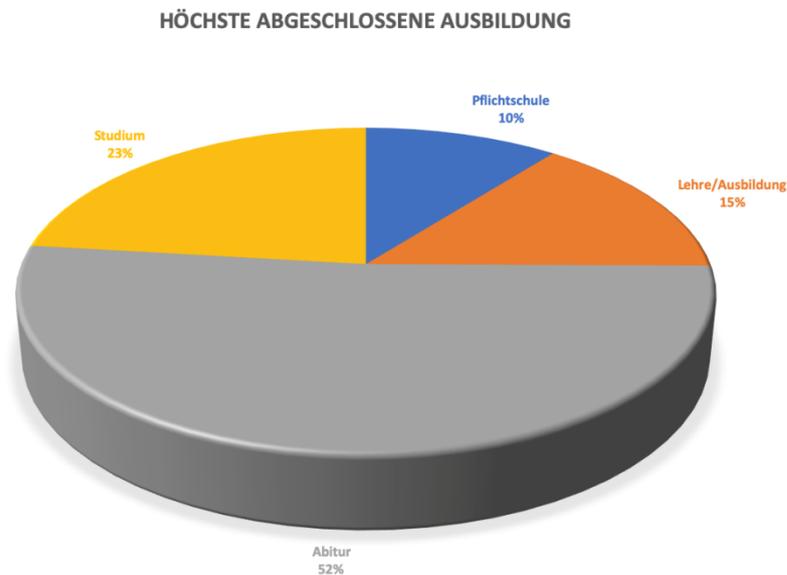


Abbildung 6: Höchste abgeschlossene Ausbildung

Zusammenfassend lässt sich die Stichprobe daher eher zum akademischen Umfeld zuordnen. Im Hinblick auf das Anstellungsverhältnis waren 183 Personen (58,8 %) berufstätig und 128 TeilnehmerInnen (41,2 %) ohne feste Anstellung. Zusammenführend lässt sich sagen, dass die Stichprobe hinsichtlich der Geschlechterverteilung und Partnerschaftsformen ziemlich ausgeglichen war. Bezüglich des Alters ließ sich ein Überhang an jüngeren TeilnehmerInnen erkennen. Um sich dem bereits dargelegten Forschungsinteresse dieser Arbeit zu nähern, waren insbesondere Daten hinsichtlich der sportlichen Aktivität von Bedeutung, welche folgend genauer beschrieben werden.

7.1.1 Sportliche Aktivität

Für die Frage nach der sportlichen Aktivität gab es fünf Antwortmöglichkeiten: „Nie“, „Zumindest 2-3-mal im Jahr“, „mehrmals im Monat“, „mehrmals in der Woche“ und „täglich“. Dabei gaben 11 Personen (3,5 %) an, „nie“ Sport zu treiben. Die Tabelle 1 zeigt die ausführlichen Ergebnisse: 41 TeilnehmerInnen (13,2 %) gaben an „zumindest 2-3-mal im Jahr“ sich sportlich zu betätigen, 74 Befragte (23,8 %) betätigten sich „mehrmals im Monat“ sportlich, 157 Personen (50,5 %) „mehrmals in der Woche“ und 28 TeilnehmerInnen „täglich“ (9 %) (s. Tab. 1).

Tabelle 1: Häufigkeit Sport

| | | Wie häufig Sport | |
|---------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| | | Häufigkeit | Gültige Prozente |
| Gültig | nie | 11 | 3,5 |
| | zumindest 2–3 mal im Jahr | 41 | 13,2 |
| | mehrmals im Monat | 74 | 23,8 |
| | mehrmals in der Woche | 157 | 50,5 |
| | täglich | 28 | 9,0 |
| | Gesamt | 311 | 100,0 |

Somit stellte sich die befragte Stichprobe als insgesamt sportlich heraus. Durchschnittlich betrug die Länge einer Sporteinheit 76.86 Minuten. Da der Median bei 60 Minuten liegt, ist davon auszugehen, dass die durchschnittliche Sporteinheitsdauer möglicherweise durch befragte LeistungssportlerInnen verzerrt wurde.

7.1.2 Gruppe Kampfsportler

Unter den 311 Befragten Personen befanden sich 98 (31,5 %) aktive und 55 (17,7 %) ehemalige Kampfsportler, siehe Tabelle 2. Das Verhältnis zwischen Nicht-Kampfsportlern (50,8 %) und Kampfsportlern (49,2 %) ist somit ausgeglichen und ermöglicht aussagekräftige Ergebnisse (s. Tab. 2)

Tabelle 2: Kampfsport

| | | Kampfsport | |
|--------|--------|-------------------|---------------------|
| | | Häufigkeit | Gültige Prozente |
| Gültig | ja | 98 | 31,5 |
| | früher | 55 | 17,7 |
| | nein | 158 | 50,8 |
| | Gesamt | 311 | 100,0 |

Darüber hinaus wurde erhoben, wie lange eine Kampfsportart bereits ausgeübt wird/wurde. Der Mittelwert lag dabei bei 10.73 Jahren. Der Median mit 8 Jahren zeigt erneut, dass bestimmte Ausreißer den Durchschnittswert verschoben haben, jedoch zeigt sich unabhängig davon, dass der Großteil der befragten Kampfsportler als fortgeschritten und erfahren anzusehen ist.

Zudem wurden auch noch die Motive hinter dem Betreiben einer Kampfsportart erfragt, welche in Tabelle 3 dargestellt sind. Dabei gab es erneut fünf Antwortmöglichkeiten: „Freizeitbeschäftigung“, „Aussehen“, „Selbstverteidigung“, „Gesundheit“ und „Leistungserfolge“. 53 der befragten Personen (34,6 %) gaben an, Kampfsport als „Freizeitbeschäftigung“ zu betreiben, 6 TeilnehmerInnen (3,9 %) gaben „Aussehen“ als Motiv an, 42 Befragte (27,5 %) hatten den Wunsch nach „Selbstverteidigung“, 23 TeilnehmerInnen (15 %) gaben „Gesundheit“ als wichtigstes Motiv an und 29 Personen (19 %) gaben „Leistungserfolge“ als treibenden Grund an (s. Tab. 3).

Tabelle 3: Motiv Kampfsport

| | | Motiv Kampfsport | |
|--------|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| | | Häufigkeit | Gültige Prozente |
| Gültig | Freizeitbeschäftigung | 53 | 34,6 |
| | Aussehen | 6 | 3,9 |
| | Selbstverteidigung | 42 | 27,5 |
| | Gesundheit | 23 | 15,0 |
| | Leistungserfolge | 29 | 19,0 |
| | Gesamt | 153 | 100,0 |

Darüber hinaus wurde zusätzlich der Sportlerstatus der befragten Kampfsportler erhoben. Insgesamt setzt sich die Stichprobe der aktiven und ehemaligen Kampfsportlern aus 91 Freizeitsportlern (59,5%), 38 Trainern (24,8 %) und 24 (15,7%) Leistungssportlern zusammen. Abschließend wurden zusätzlich die verschiedenen Kampfsportarten durch ein offenes Antwortformat miterhoben.

Insgesamt zeigt sich, dass die theoretischen Vorannahmen in Kapitel 4.1 durch diese Stichprobe bestätigt werden konnten. Besonders häufig wurden moderne, westliche Kampfsportarten, wie Boxen oder Kickboxen und versportlichte, asiatische Kampfsportarten, wie Karate und Taekwondo, ausgeübt. Traditionellere Kampfkünste mit dem zentralen Fokus auf reiner Selbstverteidigung wurden weniger häufig betrieben.

7.1.3 Gruppe Sportler

Die Darstellungen in Kapitel 7.1.1 haben bereits gezeigt, dass bei dieser Untersuchung mit einer insgesamt recht sportlichen Stichprobe gearbeitet wird. Neben den 153 Kampfsportlern betrieben insgesamt 112 TeilnehmerInnen (36 %) regelmäßig eine andere Sportart. Nur 46 Personen (14, 8 %) der Gesamtstichprobe betrieben gar keine Sportart (s. Tab. 4). Die gleichwertige Verteilung zwischen Sportlern und Kampfsportlern könnte erneut die

Aussagekraft der Ergebnisse erhöhen, indem beobachtete Effekte nicht nur auf die reine sportliche Betätigung zurückzuführen sind.

Tabelle 4: Weitere Kampfsport

| | | andere Sportart | |
|---------------|---------------|------------------------|---------------------|
| | | Häufigkeit | Gültige Prozente |
| Gültig | ja | 112 | 70,9 |
| | nein | 46 | 29,1 |
| | Gesamt | 158 | 100,0 |

7.1.4 Selbsteinschätzung der TeilnehmerInnen

Zusätzlich wurde die Selbsteinschätzungsfähigkeit der StudienteilnehmerInnen überprüft. Dabei konnten die TeilnehmerInnen ihren Selbstwert und ihre Fähigkeit im Stressumgang auf einer Skala von 0-10 einschätzen.

Zur Überprüfung der Selbsteinschätzungsfähigkeit wurde eine Rangkorrelation nach Spearman verwendet, um den Einfluss von möglichen Ausreißern zu vermindern.

Zwischen dem selbst eingeschätzten Selbstwert und der erhobenen Selbstwertausprägung ließ sich ein signifikanter, positiver Zusammenhang großen Effekts beobachten dahingehend, dass die Selbstwertausprägung mit einem zunehmenden selbsteingeschätzten Selbstwert steigt ($r_s = .77, p < .001$).

Zwischen der selbst eingeschätzten Fähigkeit im Umgang mit Stress und der erhobenen Gesamtstressbelastung ließ sich ein signifikanter, negativer Zusammenhang mittleren Effekts identifizieren und zwar insofern, als die Gesamtstressbelastung mit einer erhöhten selbsteingeschätzten Fähigkeit im Stressumgang sinkt ($r_s = -.36, p < .001$). Insgesamt zeigte sich, dass die Selbsteinschätzungsfähigkeit der StudienteilnehmerInnen gegeben war, was im Allgemeinen für eine gute Selbstreflexion sprechen könnte. Schlussfolgernd könnten diese

Erkenntnisse die Aussagekraft der folgenden Ergebnisse abermals erhöhen, indem davon auszugehen ist, dass die TeilnehmerInnen den Fragebogen ehrlich und selbstreflektiert bearbeitet haben.

8 Auswertung

Im folgenden Kapitel werden die Auswertungen der, in Kapitel 5.1, aufgestellten Hypothesen vorgestellt. Die statistische Auswertung dieser empirischen Untersuchung wurde mit Hilfe des Statistikprogramms SPSS von IBM durchgeführt. Zum Einsatz kamen dabei einfaktorielle Varianzanalysen (ANOVA), eine Kovarianzanalyse (GLM-2), zweifaktorielle Varianzanalysen (GLM-3), mehrfaktorielle Varianzanalysen (MANOVA), deskriptive Statistiken und Spearman-Korrelationen. Im Rahmen der Untersuchungen wurde ein Signifikanzniveau von Alpha .05 verwendet, um die Signifikanz der Ergebnisse zu beurteilen.

8.1 Haupthypothesen

Hypothese 1

H0: Es bestehen unter Berücksichtigung der Kovariaten Alter und Geschlecht keine Unterschiede zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

H1: Es bestehen unter Berücksichtigung der Kovariaten Alter und Geschlecht Unterschiede zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

Für die Überprüfung der ersten Hypothese sollte eine Kovarianzanalyse verwendet werden. Die Gruppen Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler wurden als unabhängige Variable verwendet. Die Variable allgemeiner Selbstwert wurde als abhängige Variable eingesetzt. Als Kovariaten sollten die Variablen Alter und Geschlecht berücksichtigt werden.

Zu Beginn wurde die Unabhängigkeit von Kovariate und Treatment-Effect mittels einer einfaktoriellen ANOVA überprüft. Die Ergebnisse zeigten, dass signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen (Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler) im Hinblick auf die Kovariaten Alter und Geschlecht vorlagen. Aus diesem Grund war die Voraussetzung für eine Kovarianzanalyse nicht gegeben und die Kovariaten durften nicht in das Modell eingespielt werden. Die Auswertung wurde daher mit einer normalen einfaktorielle Varianzanalyse (ANOVA) fortgesetzt.

Die Voraussetzung der Normalverteilung der abhängigen Variable wurde mittels Kolmogorov-Smirnov-Test und Shapiro-Wilk-Test überprüft. Die Normalverteilung der Selbstwertausprägung war für keine der drei Gruppen (Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler) gegeben ($p < .05$) und es wurde daher mit dem Ausweichverfahren H-Test (Kruskal-Wallis-Test) fortgefahren.

Die Gruppen (Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler) zeigten signifikante Unterschiede hinsichtlich der Selbstwertausprägung ($\chi^2(2, n=308) = 16.75, p < .001$). **Die H0 wurde verworfen.**

Im Rahmen der paarweisen Post-Hoc Testungen zeigte sich, dass aktive Kampfsportler sich von ehemaligen Kampfsportlern ($U = 1798, Z = -3.2, p = .001$) und Nicht-Kampfsportlern ($U = 5476, Z = -3.77, p < .001$) signifikant hinsichtlich der Selbstwertausprägung unterscheiden, dahingehend, dass die Selbstwertausprägung bei aktiven Kampfsportlern am höchsten war. Der

Median von aktiven Kampfsportlern lag dabei bei 26. Ehemalige Kampfsportler (Median = 21.5) und Nicht-Kampfsportler (Median = 23) zeigten eine geringere Selbstwertausprägung. Zwischen ehemaligen und Nicht-Kampfsportlern konnten keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden ($p > .05$).

Hypothese 2

H0: Zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern bestehen keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H1: Zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern bestehen signifikante Unterschiede hinsichtlich der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

Für die Überprüfung der zweiten Hypothese wurde eine mehrfaktorielle Varianzanalyse (MANOVA) verwendet. Vor Beginn der MANOVA wurde die Homogenität der Kovarianzmatrizen mittels Box-M-Test überprüft. Da dieser signifikant ausfiel ($p < .05$), war diese Voraussetzung nicht gegeben, jedoch wurde unter Vorbehalt die MANOVA durchgeführt. Anschließend wurde getestet, ob sich die Gruppen generell hinsichtlich der verwendeten SCI-Skalen unterscheiden.

Aktive Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler zeigten insgesamt signifikante Unterschiede hinsichtlich der verwendeten SCI-Skalen ($\Lambda = .9$, $F(10,606) = 3.26$, $p < .001$). **Die H0 konnte daher verworfen werden.**

Entlang der im Anschluss durchgeführten univariaten ANOVAs ließen sich Gruppenunterschiede hinsichtlich des positiven Denkens identifizieren ($F(23.95, 747.05) = 4.92$, $p = .008$, $\eta^2 = .03$). Im Rahmen der post-hoc-Tests zeigte sich hinsichtlich des positiven Denkens ein signifikanter Unterschied zwischen aktiven Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern ($p = .006$). Aktive Kampfsportler ($M = 7.39$ ($SD = 1.54$)) zeigten dabei stärker ausgeprägtes positives Denken als Personen, die keinen Kampfsport betreiben ($M = 6.76$ ($SD = 1.57$)).

Darüber hinaus zeigten sich bei zwei weiteren Skalen signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen. Da die Varianzhomogenität der folgenden Skalen nicht gegeben war, sind die Ergebnisse unter Vorbehalt zu interpretieren:

Im Rahmen der post-hoc-Testungen zeigte sich hinsichtlich der Stresssymptome ein signifikanter Unterschied zwischen aktiven Kampfsportlern und ehemaligen Kampfsportlern ($F(31.15, 652.8) = 7.32$, $p = .001$, $\eta^2 = .05$). Aktive Kampfsportler ($M = 2.61$ ($SD = 1.30$)) zeigten dabei geringere Stresssymptome als ehemalige Kampfsportler ($M = 3.54$ ($SD = 1.87$)).

Darüber hinaus konnte ein signifikanter Unterschied zwischen aktiven und ehemaligen Kampfsportlern hinsichtlich des Alkohol- und Zigarettenkonsums festgestellt werden ($F(26.39, 665.82) = 6.09$, $p = .003$, $\eta^2 = .04$). Aktive Kampfsportler ($M = 4.19$ ($SD = 1.35$)) zeigten dabei weniger häufig Alkohol- und Zigarettenkonsum in stresshaften Situationen als ehemalige Kampfsportler ($M = 5.04$ ($SD = 1.72$)).

Hypothese 3

Aufgrund der theoretischen Ausführungen wird vermutet, dass Unterschiede zwischen aktiven Kampfsportlern und aktiven Sportlern hinsichtlich der Selbstwertausprägung bestehen.

Zur Überprüfung der dritten Hypothese wurden die deskriptiven Statistiken herangezogen. Dabei wurde der Mittelwert, Median und Modus von aktiven Kampfsportlern und aktiven Sportlern hinsichtlich der Selbstwertausprägung untersucht und miteinander verglichen. Die Tabelle 5 zeigt die ausführlichen Ergebnisse.

Aktive Kampfsportler (N= 97) zeigten einen Mittelwert von 23.71, einen Median von 26 und einen Modus von ebenfalls 26. Die deskriptiven Statistiken der aktiven Sportler (N=112) zeigten im Schnitt eine geringere Selbstwertausprägung: Der Mittelwert lag bei 21.38, der Median bei 23 und der Modus bei 24 (s. Tab. 5). Da der Median, welcher weniger anfällig für Ausreißer ist und die Aussagekraft damit erhöht, bei aktiven Kampfsportlern höher war als bei anderweitig sportlich aktiven Personen, ist davon auszugehen, dass Unterschiede zwischen aktiven Kampfsportlern und aktiven Sportlern hinsichtlich der Selbstwertausprägung bestehen.

Tabelle 5: Vergleich Sportler/Kampfsportler

| Sportler | | | Kampfsportler | | |
|--------------------|--------|-------|----------------------|--------|-------|
| Selbstwert | | | Selbstwert | | |
| N | Gültig | 97 | N | Gültig | 112 |
| Mittelwert | | 23.71 | Mittelwert | | 21.38 |
| Median | | 26.00 | Median | | 23.00 |
| Modus | | 26.00 | Modus | | 24.00 |
| Standardabweichung | | 5.44 | Standardabweichung | | 6.17 |
| Minimum | | 5.00 | Minimum | | 3.00 |
| Maximum | | 30.00 | Maximum | | 30.00 |

Hypothese 4

Aufgrund der theoretischen Ausführungen wird vermutet, dass Unterschiede zwischen aktiven Kampfsportlern und aktiven Sportlern hinsichtlich der verwendeten SCI-Skalen bestehen.

Zur Überprüfung der vierten Hypothese wurden die deskriptiven Statistiken herangezogen. Dabei wurde der Mittelwert, Median und Modus von aktiven Kampfsportlern und aktiven Sportlern hinsichtlich der verwendeten SCI-Skalen untersucht und miteinander verglichen. Die Tabelle 6 zeigt die ausführlichen Ergebnisse.

Bei der Betrachtung der Auswertungsergebnisse ließen sich hinsichtlich drei der fünf getesteten SCI-Skalen Unterschiede zwischen aktiven Kampfsportlern (N= 97) und aktiven Sportlern (N= 112) identifizieren. Um eine Verzerrung der Ergebnisse durch Ausreißer möglichst zu vermeiden, wurde dabei speziell der Median untersucht. Hinsichtlich der Gesamtstressbelastung zeigten aktive Kampfsportler mit einem Median von 2 einen geringeren Wert als aktive Sportler (Median = 3). Darüber hinaus zeigten aktive Kampfsportler bezüglich der erlebten Stresssymptome ebenfalls geringere Werte: Median Kampfsportler = 2; Median Sportler = 3. Der letzte Unterschied zeigte sich hinsichtlich des positiven Denkens. Mit einem Median von 8 zeigten aktive Kampfsportler dabei höhere Werte als aktive Sportler, welche einen Median von 7 aufwiesen (s. Tab. 6). Bezüglich der Skalen aktive Bewältigung und Alkohol- und Zigarettenkonsum ließen sich keine Unterschiede aufzeigen. Aufgrund der dargelegten Ergebnisse wird davon ausgegangen, dass Unterschiede zwischen aktiven Kampfsportlern und aktiven Sportlern bestehen, wenngleich die identifizierten Unterschiede nicht stark ausgeprägt waren.

Tabelle 6: Vergleich Stress Sportler/Kampfsportler

| | | Sportler | | | | |
|--------------------|--------|---------------------|---------------------|--------------|------------|----------|
| | | Stress_Gesamt_Probe | Stresssymptome_Norm | positiv_Norm | aktiv_Norm | alk_Norm |
| N | Gültig | 112 | 111 | 112 | 112 | 112 |
| Mittelwert | | 3.21 | 2.92 | 6.80 | 6.63 | 4.44 |
| Median | | 3.00 | 3.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 |
| Modus | | 3.00 | 3.00 | 7.00 | 7.00 | 4.00 |
| Standardabweichung | | 1.38 | 1.34 | 1.51 | 1.83 | 1.31 |
| Minimum | | 1.00 | 1.00 | 3.00 | 1.00 | 3.00 |
| Maximum | | 6.00 | 7.00 | 9.00 | 9.00 | 8.00 |

| | | Kampfsportler | | | | |
|--------------------|--------|----------------------|---------------------|--------------|------------|----------|
| | | Stress_Gesamt_Probe | Stresssymptome_Norm | positiv_Norm | aktiv_Norm | alk_Norm |
| N | Gültig | 98 | 98 | 98 | 98 | 98 |
| Mittelwert | | 2.82 | 2.61 | 7.39 | 6.92 | 4.19 |
| Median | | 2.00 | 2.00 | 8.00 | 7.00 | 4.00 |
| Modus | | 2.00 | 2.00 | 8.00 | 8.00 | 3.00 |
| Standardabweichung | | 1.55 | 1.31 | 1.54 | 1.66 | 1.35 |
| Minimum | | 1.00 | 1.00 | 3.00 | 2.00 | 3.00 |
| Maximum | | 7.00 | 7.00 | 9.00 | 9.00 | 9.00 |

Hypothese 5

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und dem Selbstwert.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und dem Selbstwert.

Für die Hypothesenprüfung der fünften Hypothese wurde mit einer Rangkorrelation nach Spearman gerechnet, da die Variable Ausübungsdauer einer Kampfsportart zu viele Ausreißer aufzeigte.

Zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und der Selbstwertausprägung ließ sich ein signifikanter, positiver Zusammenhang kleinen bis mittleren Effekts beobachten dahingehend, dass die Selbstwertausprägung mit zunehmender Ausübungsdauer einer Kampfsportart steigt ($r_s=.27$, $p = .001$). **Die H0 wurde verworfen.**

Hypothese 6

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

Für die Hypothesenprüfung der sechsten Hypothese wurde erneut mit einer Rangkorrelation nach Spearman gerechnet, da die Variable Ausübungsdauer einer Kampfsportart zu viele Ausreißer aufzeigte.

Insgesamt konnten bei allen überprüften SCI-Skalen signifikante Zusammenhänge hinsichtlich der Ausübungsdauer einer Kampfsportart beobachtet werden ($p < .05$). **Die H0 wurde daher verworfen.**

Zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und der Gesamtstressbelastung ließ sich ein signifikanter, negativer Zusammenhang kleinen Effekts beobachten dahingehend, dass die Gesamtstressbelastung mit zunehmender Ausübungsdauer einer Kampfsportart sinkt ($r_s = -.24, p = .002$).

Zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und den Stresssymptomen ließ sich ebenfalls ein signifikanter, negativer Zusammenhang kleinen Effekts beobachten insofern, als die Stresssymptome mit zunehmender Ausübungsdauer einer Kampfsportart sinken ($r_s = -.25, p = .002$).

Zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und dem positiven Denken ließ sich ein signifikanter, positiver Zusammenhang kleinen Effekts beobachten insofern, als die Ausprägung des positiven Denkens mit zunehmender Ausübungsdauer einer Kampfsportart steigt ($r_s = .18, p = .03$).

Hinsichtlich der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und der aktiven Bewältigung ließ sich erneut ein signifikanter, positiver Zusammenhang kleinen Effekts beobachten dahingehend, dass die aktive Bewältigung mit zunehmender Ausübungsdauer einer Kampfsportart steigt ($r_s = .17, p = .033$).

Abschließend ließ sich zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und dem Alkohol- und Zigarettenkonsums ein signifikanter, negativer Zusammenhang kleinen Effekts identifizieren dahingehend, dass der Alkohol- und Zigarettenkonsum mit zunehmender Ausübungsdauer einer Kampfsportart sinkt ($r_s = -.19, p = .016$).

Folgende Tabelle fasst die Ergebnisse der Haupthypothesen übersichtlich zusammen, indem die wichtigsten, statistischen Kennwerte angegeben werden (s. Tab. 7).

Tabelle 7: Übersichtstabelle Haupthypothesen

| Hypothesen | p-Wert | Median |
|--------------------------------|----------|-----------------------------------|
| <i>Hypothese 1</i> | p < .001 | - |
| <i>Hypothese 2</i> | p < .001 | - |
| <i>Hypothese 3</i> | - | Sportler = 23, Kampfsportler = 26 |
| <i>Hypothese 4</i> | - | |
| „Gesamtstressbelastung“ | | Sportler = 3, Kampfsportler = 2 |
| „Stresssymptome“ | | Sportler = 3, Kampfsportler = 2 |
| „aktive Bewältigung“ | | Sportler = 7, Kampfsportler = 7 |
| „Alkohol und Zigarettenkonsum“ | | Sportler = 4, Kampfsportler = 4 |
| „Positives Denken“ | | Sportler = 7, Kampfsportler = 8 |
| <i>Hypothese 5</i> | .001 | - |
| <i>Hypothese 6</i> | | - |
| „Gesamtstressbelastung“ | .002 | |
| „Stresssymptome“ | .002 | |
| „aktive Bewältigung“ | .033 | |
| „Alkohol und Zigarettenkonsum“ | .016 | |
| „Positives Denken“ | .03 | |

8.2 Nebenhypothesen

Hypothese 7

H0a: Es besteht kein Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Selbstwertausprägung.

H1a: Es besteht ein Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Selbstwertausprägung.

H0b: Es besteht kein Unterschied zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

H1b: Es besteht ein Unterschied zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

H0c: Es besteht keine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

H1c: Es besteht eine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung im Hinblick auf die Selbstwertausprägung.

Zur Prüfung der siebten Hypothese wurde eine zweifaktorielle Faktorenanalyse (GLM-3) durchgeführt. Dabei wurden die beiden Gruppen Geschlecht und kampfssportliche Betätigung (aktive, ehemalige und Nicht-Kampfsportler) hinsichtlich des metrischen Merkmals Selbstwertausprägung miteinander verglichen und untersucht, ob eine Wechselwirkung vorliegt.

Es konnten signifikante Unterschiede zwischen Frauen und Männern im Hinblick auf den Selbstwert identifiziert werden ($F(1,302) = 12.75$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$). **Die H0a wurde verworfen.**

Dabei wurde ersichtlich, dass Männer ($M=23.63$ ($SD= 5.29$)) eine höhere Selbstwertausprägung zeigten als Frauen ($M= 20.35$ ($SD= 6.33$)).

Hinsichtlich der Unterschiede zwischen aktiven, ehemaligen und Nicht-Kampfsportlern wurde der H-Test aus Hypothese 1 herangezogen.

Die Gruppen (Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler) zeigten signifikante Unterschiede hinsichtlich der Selbstwertausprägung ($\chi^2(2, n=308) = 16.75$, $p < .001$). **Die H0b wurde verworfen.**

Es zeigte sich, dass aktive Kampfsportler ($M=23.71$ ($SD=5.44$)) höhere Selbstwertausprägungen zeigten als ehemalige ($M= 20.65$ ($SD= 6.58$)) und Nicht-Kampfsportler ($M= 21.8$ ($SD=6.09$)). Ehemalige Kampfsportler zeigten im Vergleich die niedrigste Selbstwertausprägung.

Zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung konnte jedoch keine Wechselwirkung beobachtet werden ($F(2,302) = .14$, $p = .873$). **Die H0c wurde beibehalten.**

Hypothese 8

H0a: Es besteht kein Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H1a: Es besteht ein Unterschied zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H0b: Es besteht kein Unterschied zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Gesamtstressbelastung, die Stresssymptome, das positive Denken, die aktive Stressbewältigung und den Alkohol- und Zigarettenkonsum.

H1b: Es besteht ein Unterschied zwischen Kampfsportlern, ehemaligen Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern im Hinblick auf die Gesamtstressbelastung, die Stresssymptome, das positive Denken, die aktive Stressbewältigung und den Alkohol- und Zigarettenkonsum.

H0c: Es besteht keine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung im Hinblick auf die erhobenen SCI-Skalen.

H1c: Es besteht eine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfssportlichen Betätigung im Hinblick auf die erhobenen SCI-Skalen.

Zur Hypothesenprüfung der achten Hypothese wurde eine mehrfaktorielle Varianzanalyse durchgeführt. Dabei wurden die beiden Gruppen Geschlecht und kampfssportliche Betätigung (aktive, ehemalige und Nicht-Kampfsportler) hinsichtlich der fünf getesteten SCI-Skalen miteinander verglichen und untersucht, ob eine Wechselwirkung vorliegt. Vor Beginn der MANOVA wurde die Homogenität der Kovarianzmatrizen mittels Box-M-Test überprüft. Da dieser nicht signifikant ausfiel, war die Voraussetzung erfüllt ($p = .148$).

Zwischen Männern und Frauen zeigten sich insgesamt keine signifikante Unterschiede hinsichtlich der verwendeten SCI-Skalen ($\Lambda = .98$, $F(5,301) = 1.37$, $p = .236$). **Die H0a wurde beibehalten.**

Aktive Kampfsportler, ehemalige Kampfsportler und Nicht-Kampfsportler zeigten insgesamt signifikante Unterschiede hinsichtlich der verwendeten SCI-Skalen ($\Lambda = .9$, $F(10,606) = 3.26$, $p < .001$, $\eta^2 = .05$). **Die H0b wurde verworfen.**

Entlang der im Anschluss durchgeführten univariaten ANOVAs ließen sich Gruppenunterschiede hinsichtlich des positiven Denkens identifizieren ($F(23,95,747.05) = 4.92, p = .008, \eta^2 = .03$). Im Rahmen der post-hoc-Tests zeigte sich hinsichtlich des positiven Denkens ein signifikanter Unterschied zwischen aktiven Kampfsportlern und Nicht-Kampfsportlern ($p = .006$). Aktive Kampfsportler ($M = 7.39 (SD = 1.54)$) zeigten dabei stärker ausgeprägtes positives Denken als Personen, die keinen Kampfsport betreiben ($M = 6.76 (SD = 1.57)$).

Darüber hinaus zeigte sich hinsichtlich der Stresssymptome ein ebenfalls signifikanter Unterschied zwischen aktiven Kampfsportlern und ehemaligen Kampfsportlern ($F(31.15,652.8) = 7.32, p = .001, \eta^2 = .05$). Aktive Kampfsportler ($M = 2.61 (SD = 1.30)$) zeigten dabei geringere Stresssymptome als ehemalige Kampfsportler ($M = 3.54 (SD = 1.87)$).

Des Weiteren konnte ein signifikanter Unterschied zwischen aktiven und ehemaligen Kampfsportlern hinsichtlich des Alkohol- und Zigarettenkonsums festgestellt werden ($F(26.39,665.82) = 6.09, p = .003, \eta^2 = .04$). Aktive Kampfsportler ($M = 4.19 (SD = 1.35)$) zeigten dabei weniger häufig Alkohol- und Zigarettenkonsum in stresshaften Situationen als ehemalige Kampfsportler ($M = 5.04 (SD = 1.72)$).

Hinsichtlich der Wechselwirkung zwischen Geschlecht und kampfsportlicher Betätigung ließ sich kein signifikantes Ergebnis identifizieren ($\Lambda = .98, F(10,600) = .59, p = .826$). **Die H0c wurde beibehalten.**

Hypothese 9

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Selbstwertausprägung.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Selbstwertausprägung.

Für die Hypothesenprüfung der neunten Hypothese wurde mit einer Rangkorrelation nach Spearman gerechnet, da die Variable Alter zu viele Ausreißer aufzeigte.

Zwischen dem Alter und der Selbstwertausprägung ließ sich ein signifikanter, positiver Zusammenhang mittleren Effekts beobachten dahingehend, dass die Selbstwertausprägung mit steigendem Alter zunimmt ($r_s = .32$, $p < .001$). **Die H0 wurde verworfen.**

Hypothese 10

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Gesamtstressbelastung, der Stresssymptome, des positiven Denkens, der aktiven Stressbewältigung und des Alkohol- und Zigarettenkonsums.

Für die Hypothesenprüfung der zehnten Hypothese wurde erneut mit einer Rangkorrelation nach Spearman gerechnet, da die Variable Ausübungsdauer einer Kampfsportart zu viele Ausreißer aufzeigte.

Zusammenfassend konnten bei vier der fünf getesteten SCI-Skalen ein signifikanter Zusammenhang hinsichtlich der Variable Alter identifiziert werden. **Die H0 wurde verworfen.**

Zwischen dem Alter und der Gesamtstressbelastung ließ sich ein signifikanter, negativer Zusammenhang kleinen bis mittleren Effekt beobachten dahingehend, dass die Gesamtstressbelastung mit zunehmendem Alter sinkt ($r_s = -.27$, $p < .001$).

Zwischen dem Alter und den Stresssymptomen ließ sich ein signifikanter, negativer Zusammenhang kleinen Effekts beobachten dahingehend, dass die Stresssymptome mit zunehmendem Alter sinken ($r_s = -.18$, $p = .001$).

Hinsichtlich des Alters und der aktiven Bewältigung ließ sich ein signifikanter, positiver Zusammenhang kleinen Effekts beobachten dahingehend, dass die aktive Bewältigung von stresshaften Situationen mit steigendem Alter zunimmt ($r_s = .20$, $p = .001$).

Abschließend ließ sich zwischen dem Alter und dem Alkohol- und Zigarettenkonsum ein signifikanter, negativer Zusammenhang kleinen Effekts identifizieren dahingehend, dass der Alkohol- und Zigarettenkonsum mit steigendem Alter abnimmt ($r_s = -.16$, $p = .004$).

Zwischen dem Alter und der Ausprägung des positiven Denkens ließ sich kein signifikanter Zusammenhang beobachten ($p > .05$).

Folgende Tabelle fasst die Ergebnisse der Nebenhypothesen übersichtlich zusammen, indem die wichtigsten statistischen Kennwerte angegeben werden (s. Tab. 8).

Tabelle 8: Übersichtstabelle Nebenhypothesen

| Hypothesen | p-Wert |
|--------------------|---------------|
| <i>Hypothese 7</i> | |
| H0a verworfen | $p < .001$ |
| H0b verworfen | $p < .001$ |
| H0c beibehalten | $.873$ |
| <i>Hypothese 8</i> | |
| H0a beibehalten | $.236$ |
| H0b verworfen | $p < .001$ |
| H0c beibehalten | $.826$ |
| <i>Hypothese 9</i> | $p < .001$ |

| <i>Hypothese 10</i> | |
|--------------------------------|---------|
| „Gesamtstressbelastung“ | p< .001 |
| „Stresssymptome“ | .001 |
| „aktive Bewältigung“ | .001 |
| „Alkohol und Zigarettenkonsum“ | .004 |
| „Positives Denken“ | .635 |

8.3 Haupthypothesen Bonferroni-Holm Korrektur

Im Laufe einer empirischen Untersuchung kann es zu Entscheidungsfehlern kommen. Grundsätzlich kann dabei zwischen dem Fehler erster Art (α -Fehler) und dem Fehler zweiter Art (β -Fehler) unterschieden werden (Bortz & Schuster, 2010). Der α -Fehler besagt, dass die H_0 fälschlicherweise verworfen wird und der β -Fehler beschreibt die fälschliche Beibehaltung der H_0 . Wenn viele Hypothesen an einem Datensatz getestet werden, kann es zu einer Alpha-Kumulierung kommen, bei der die Wahrscheinlichkeit, dem Fehler erster Art zu unterliegen, steigt (Bortz & Schuster, 2010). Um dieser Alpha-Kumulierung entgegenzuwirken, wurden die Ergebnisse der Haupthypothesen nach der Bonferroni-Holm Korrektur überprüft (s. Tab. 9). Dabei werden die p-Werte beginnend mit dem niedrigsten Wert angeordnet und anschließend mit dem korrigierten α verglichen. Das Alpha nach Korrektur ergibt sich dabei durch eine absteigende Division des α - Signifikanznievaus ($p= .05$) durch die Anzahl der getesteten Hypothesen. Wenn eine Testung nicht signifikant ausfällt, sind alle weitere Hypothesen als ebenfalls nicht signifikant zu werten (Bortz & Schuster, 2010).

Tabelle 9: Bonferroni-Holm-Korrektur

| Hypothese | p-Wert | Alpha nach Korrektur | Signifikanz |
|--------------------------------|---------|----------------------|-------------------|
| <i>Hypothese 1</i> | p< .001 | .05/8= .006 | Signifikant |
| <i>Hypothese 2</i> | p< .001 | .05/7= .007 | Signifikant |
| <i>Hypothese 5</i> | .001 | .05/6= .008 | Signifikant |
| <i>Hypothese 6</i> | | | |
| „Gesamtstressbelastung“ | .002 | .05/5= .010 | Signifikant |
| „Stresssymptome“ | .002 | .05/4= .013 | Signifikant |
| „Alkohol und Zigarettenkonsum“ | .016 | .05/3= .016 | Signifikant |
| „Positives Denken“ | .03 | .05/2= .025 | Nicht Signifikant |
| „aktive Bewältigung“ | .033 | .05/1= .05 | Nicht Signifikant |

Die Tabelle 9 stellt die Bonferroni-Holm Korrekturen der Haupthypothesen dar. Es zeigt sich, dass bei Hypothese 1, 2 und 5 die H0 weiterhin verworfen werden kann. Da die Hypothese 6 aus fünf verschiedenen Testungen besteht, wurden diese ebenfalls in die Bonferroni-Holm Korrektur inkludiert. Hierbei wurde ersichtlich, dass der Zusammenhang zwischen der Ausübungsdauer einer Kampfsportart und dem „positiven Denken“ sowie der „aktiven Bewältigung“ nach der Korrektur nicht mehr als signifikant anzusehen ist.

9 Diskussion und Interpretation der Ergebnisse

Die letzten Kapitel dieser Arbeit werden die theoretischen Ausführungen (Kapitel 1-4) und empirischen Untersuchungen (Kapitel 5-8) noch einmal kurz zusammenfassen und zueinander in Beziehung setzen. Zu Beginn wird die Interpretation und Diskussion der, in Kapitel 8, dargestellten Ergebnisse dargelegt. Anschließend wird diese Forschungsarbeit mit einer kritischen Reflexion der verwendeten Vorgehensweise und einem Ausblick hinsichtlich weiterführender Forschung zu Ende geführt.

In Kapitel 8 wurden insgesamt zehn Hypothesen getestet. Dabei wurde zwischen Haupt- und Nebenhypothesen unterschieden. Die Haupthypothesen fokussierten sich speziell auf die Effekte durch Kampfsport. Dabei wurden insbesondere aktive KampfsportlerInnen, ehemalige KampfsportlerInnen und Nicht-KampfsportlerInnen miteinander verglichen. Zusätzlich wurden aktive KampfsportlerInnen und aktive SportlerInnen miteinander verglichen, um die Besonderheit des Kampfsports genauer zu untersuchen. Darüber hinaus wurde die Ausübungsdauer einer Kampfsportart beleuchtet, um die langfristigen Effekte durch Kampfsport zu beobachten. Der Fokus aller Hypothesen lag dabei auf der Selbstwertausprägung und den verschiedenen erhobenen SCI-Skalen (Gesamtstressbelastung, die Stresssymptome, das positive Denken, die aktive Stressbewältigung und Alkohol- und Zigarettenkonsum).

Die Nebenhypothesen untersuchten anschließend geschlechts- und altersspezifische Unterschiede und mögliche Wechselwirkungen hinsichtlich der Selbstwertausprägung und der verwendeten SCI-Skalen. Insgesamt sollte die empirische Untersuchung ein besseres Verständnis hinsichtlich der Effekte von Kampfsport ermöglichen und überprüfen, inwiefern sich Kampfsport von anderen Sportarten unterscheidet. Der aktuelle Forschungsstand im Bereich der Kampfsportforschung lässt grundsätzlich darauf schließen, dass Kampfsport

insgesamt positiv mit dem allgemeinen psychischen Wohlbefinden korreliert (Draxler & Ostermann, 2009). Dabei konnte in verschiedenen Studien auch ein positiver Zusammenhang hinsichtlich der Selbstwertausprägung beobachtet werden (Bardid et al., 2016; Mishra et al., 2012; Ouyang et al., 2020). Dieser positive Zusammenhang konnte durch die aktuelle Untersuchung bestätigt werden. Es konnte festgestellt werden, dass aktive KampfsportlerInnen eine signifikant höhere Selbstwertausprägung aufzeigen als ehemalige und Nicht-KampfsportlerInnen. Insbesondere das gesteigerte körperliche Selbstkonzept durch das regelmäßige Training könnte dabei eine wichtige Rolle spielen. Nach dem *Exercise and Self-Esteem-Model* (EXESM) von Sonstroem und Morgang (1989) stärken Sport und Bewegung die sportliche Kompetenz und die physische Akzeptanz, woraus sich ein gesteigertes Selbstwertgefühl ergeben kann (vgl. Kapitel 4.3).

Darüber hinaus wurde der Zusammenhang zwischen der Ausübung einer Kampfsportart und den verwendeten SCI-Skalen untersucht. Die Untersuchung konnte dabei feststellen, dass sich aktive KampfsportlerInnen von Nicht-KampfsportlerInnen signifikant hinsichtlich des positiven Denkens unterscheiden. Aktive KampfsportlerInnen zeigten dabei eine höhere Ausprägung des positiven Denkens. Diese Coping-Strategie gilt als „emotionsorientiertes Coping“ und kann dabei helfen, die Stresssymptome abzufedern (Reif et al., 2018). Dieser Effekt konnte ebenfalls durch die aktuelle Untersuchung bestätigt werden, indem sich zeigte, dass aktive KampfsportlerInnen weniger ausgeprägte Stresssymptome aufzeigten als ehemalige KampfsportlerInnen.

Zusätzlich konnte gezeigt werden, dass ehemalige KampfsportlerInnen häufiger zu Alkohol- und Zigarettenkonsum neigen in stresshaften Situationen als aktive KampfsportlerInnen. Der negativere Umgang mit Stress von ehemaligen KampfsportlerInnen lässt darauf schließen, dass durch das Fehlen von Kampfsport eine wichtige Ressource weggebrochen ist.

In Kapitel 4.5 wurde die Besonderheit des Kampfsports beleuchtet. Der aktuelle Forschungsstand und die bisherigen Ergebnisse konnten die positiven Effekte durch Kampfsport bestätigen. Grundsätzlich könnten diese Ergebnisse auch hauptsächlich auf die körperliche Betätigung zurückzuführen sein (vgl. Kapitel 4.2). Um insbesondere die speziellen Effekte von Kampfsport zu untersuchen, wurden aktive KampfsportlerInnen mit aktiven SportlerInnen hinsichtlich der Selbstwertausprägung verglichen. Die Untersuchung konnte dabei feststellen, dass aktive KampfsportlerInnen eine höhere Selbstwertausprägung aufzeigen als aktive SportlerInnen. Dieses Ergebnis könnte die besondere, selbstwertstärkende Wirkung von Kampfsport bestätigen.

Die Untersuchung erforschte zusätzlich den unterschiedlichen Stressumgang zwischen aktiven KampfsportlerInnen und aktiven SportlerInnen. Es konnte dabei gezeigt werden, dass KampfsportlerInnen insgesamt einen besseren Umgang mit Stress aufzeigten als aktive SportlerInnen. KampfsportlerInnen zeigten dabei eine geringere Stressbelastung, geringere Stresssymptome und ein ausgeprägteres positives Denken. Hierbei muss jedoch erwähnt werden, dass die Unterschiede nicht stark ausgeprägt waren. Insgesamt konnte daher der positive Zusammenhang zwischen Sport und Stressregulation bestätigt werden. Die besonders gute Stressverarbeitung im Kampfsport könnte unter anderem durch das Achtsamkeitstraining erklärt werden, welches speziell im Kampfsport angewendet wird (Sandford & Gill, 2019; Kapitel 4.5.3).

Des Weiteren kam die Untersuchung zu dem Ergebnis, dass der Selbstwert mit zunehmender Ausübungsdauer einer Kampfsportart steigt. Es konnte bereits gezeigt werden, dass der Selbstwert durch regelmäßiges Kampfsporttraining gestärkt wird. Nach dem Bottum-Up Modell nach Brown und Marshall (2006) war zu erwarten, dass der globale Selbstwert durch wiederholtes positives Feedback (im Kampfsporttraining) mit der Zeit gefestigt wird (vgl. Kapitel 2.3.1). Diese Vermutung konnte bestätigt werden. Eine Studie von Richman und

Rehberg (1986) konnte ebenfalls beobachten, dass sich speziell die Verleihung von höheren Gürtelfarben positiv auf den Selbstwert auswirkt. Die Ergebnisse der aktuellen Studie bestätigen diese Befunde.

Darüber hinaus konnten bei allen überprüften SCI-Skalen ein signifikanter Zusammenhang hinsichtlich der Ausübungsdauer einer Kampfsportart beobachtet werden. Es zeigte sich, dass der Umgang mit Stress insgesamt mit steigender Ausübungsdauer verbessert wird. Dieser Effekt könnte ebenfalls mit dem vorherigen Ergebnis im Zusammenhang stehen. Es wird davon ausgegangen, dass ein hoher Selbstwert die Stressresilienz stärkt (Reishehrei, Reishehrei & Soleimani, 2014). Dabei, wie auch bei den vorherigen und noch folgenden Ergebnissen, muss immer mitberücksichtigt werden, dass es sich bei dieser Untersuchung um eine korrelative Studie handelt, welche folglich keine Kausalität belegen kann. Die Interpretationen der Ergebnisse sind daher unter Vorbehalt zu betrachten.

Wie bereits erwähnt, wurden zusätzlich geschlechts- und altersspezifische Unterschiede und mögliche Wechselwirkungen erhoben. Hierbei zeigte die Untersuchung, dass Männer eine höhere Selbstwertausprägung aufzeigten als Frauen. Eine Studie von Josephs, Markus und Tafarodi (1992) lässt darauf schließen, dass Männer ihren Selbstwert speziell aus wahrgenommenen Kompetenzen, wie der sportlichen Fähigkeit, beziehen. Da der Fokus der Untersuchung auf sportlicher Betätigung lag, könnte die Soziodemografie der Stichprobe (Kapitel 7) dieses Ergebnis erklären.

Hinsichtlich der Stressverarbeitung konnten keine geschlechtsspezifischen Unterschiede festgestellt werden. Darüber hinaus ließ sich keine Wechselwirkung zwischen dem Geschlecht und der kampfsportlichen Betätigung (aktive, ehemalige, Nicht-Kampfsportler) im Hinblick auf die Selbstwertausprägung und die Stressverarbeitung feststellen.

Die Theorie im Bereich der Selbstwertforschung legt nahe, dass der globale Selbstwert mit steigendem Alter zunehmend realistischer und stabiler wird (Brown & Marshall, 2006). Der positive Zusammenhang zwischen Alter und Selbstwertausprägung konnte durch die aktuelle Studie bestätigt werden.

Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass die Stressresilienz mit zunehmendem Alter verstärkt wird. Dabei zeigte sich eine niedrigere allgemeine Stressbelastung, geringere Stresssymptome, eine gesteigerte aktive Bewältigung stressauslösender Situationen und ein weniger stark ausgeprägter Alkohol- und Zigarettenkonsum.

Abschließend kann gesagt werden, dass die vorliegende Untersuchung die, in Kapitel 4, dargelegten Forschungsergebnisse im Bereich der Kampfsportforschung größtenteils bestätigt. Wie bereits dargelegt, hat sich das Image des Kampfsports von dem brutalen Gewaltsport immer mehr in Richtung einer möglichen Form der nonverbalen Psychotherapie entwickelt (Weiser et al., 1995; Draxler & Ostermann, 2009). Die einführenden Kapitel dieser Arbeit (Kapitel 2 und 3) haben sich unter anderem mit der gesellschaftlichen Relevanz der Selbstwertstärkung und Stressreduzierung beschäftigt. Der aktuelle Forschungsstand (Wąsik, 2014; Reishehrei, Reishehrei & Soleimani, 2014; Caldwell et al., 2010), wie auch die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung, deuten darauf hin, dass Kampfsport in der Tat ein wichtiges Hilfsmittel bei der Selbstwertstärkung und Stressreduzierung darstellen könnte. Es konnte darüber hinaus beobachtet werden, dass Kampfsport möglicherweise im Vergleich mit anderen Sportarten eine noch stärkere, positive Wirkung auf den Selbstwert und den Umgang mit Stress aufweist. Ausschlaggebend dafür könnten die besonderen körperlichen, psychischen und sozialen Erfahrungen während des Kampfsporttrainings sein, welche in Kapitel 4.5 zusammengefasst wurden.

10 Kritische Reflexion und Ausblick

Die vorliegende Arbeit hatte es sich zum Ziel gesetzt, ein besseres Verständnis über die genauen Wirkungen des Kampfsports zu gewinnen. Obwohl die Menschen bereits seit hunderten von Jahren Kampfkunst/Kampfsport betreiben und schon seit dem antiken China über die wohltuenden Wirkungen für Körper und Geist berichtet wird (Wąsik & Wójcik, 2017), wurde dem Kampfsport sehr lange Zeit von der Wissenschaft nur sehr wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Seit geraumer Zeit zählt Kampfsport nicht mehr zu den Randsportarten und gewinnt immer mehr an weltweiter Popularität (Bu et al., 2010). Aus diesem Grund hat die Forschung in den letzten 40 Jahren langsam damit begonnen, hinter die Fassade des „Gewaltsports“ zu blicken und es konnten dabei viele interessante Ergebnisse beobachtet werden.

Kampfsport stellte sich dabei als Sportart heraus, welche die Selbstdisziplin, Selbstkontrolle, mentale Stärke und die Balance zwischen Körper und Geist stärkt (Wąsik, 2014; Pelham et al., 2000; Park, 1995). Darüber hinaus ließ sich eine Förderung des Selbstwertes und der Stressresilienz aufzeigen (Reishehrei, Reishehrei & Soleimani, 2014; Held, 2004; Binder, 2007; Draxler & Ostermann, 2009).

Aufgrund der aktuellen gesellschaftlichen Relevanz hat sich die vorliegende Arbeit speziell auf diesen Effekt fokussiert (siehe Kapitel 2 und 3). Die, in Kapitel 7-8, dargelegten Ergebnisse konnten die grundlegende positive Wirkung von Kampfsport auf die Selbstwertausprägung und den Umgang mit Stress bestätigen, jedoch muss das verwendete Vorgehen, wie auch bei allen anderen Studien, kritisch hinterfragt werden. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass durch das klassische Testen von Zusammenhangshypothesen keine Kausalzusammenhänge erklärt werden können. Aus diesem Grund lassen sich die Ergebnisse nicht mit fester Sicherheit auf das Ausüben einer Kampfsportart zurückführen. Es könnte beispielsweise sein, dass generell Personen mit einem höheren Selbstwert oder einer besseren

Stressverarbeitung sich dazu entschließen, eine Kampfsportart auszuüben. Dies wäre durchaus denkbar, da Kampfsport mit einem meist offensichtlichen Verletzungsrisiko verbunden ist. Darüber hinaus gibt es innerhalb der Selbstwertforschung, wie in Kapitel 2 dargelegt, immer noch keine Einigkeit darüber, ob so etwas wie ein allgemeiner/globaler Selbstwert überhaupt wirklich messbar ist (Kernis, 2006).

Auch wenn einige Forschungsergebnisse der letzten Jahre auf eine positive Wirkung durch Kampfsport hindeuten und diese durch die aktuelle Untersuchung bestätigt werden konnten, besteht immer noch ein deutlicher Forschungsbedarf in diesem Bereich. Es müssen weitere großangelegte Studien durchgeführt werden und insbesondere das Durchführen von Langzeitstudien könnte wichtige Erkenntnisse über die genauen Wirkungsweisen des Kampfsports liefern. Darüber hinaus wäre es interessant zu untersuchen, inwiefern sich die verschiedenen Kampfsportarten voneinander unterscheiden. Ein weiteres wichtiges Forschungsfeld, welches bereits in der vorliegenden Untersuchung angeschnitten wurde, stellt den Vergleich zu anderen Sportarten dar. Erst durch diesen Vergleich ließe sich die besondere Wirkung des Kampfsports wirklich bestätigen beziehungsweise verwerfen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ergebnisse der Kampfsportforschung der letzten Jahre, wie auch in der vorliegenden Untersuchung, sehr vielversprechend sind und ein großes Forschungsinteresse dahingehend bestehen sollte, sich noch genauer mit dieser Sportart zu beschäftigen, da sie nicht nur für Individuen, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene von großem Nutzen sein könnte. In einer Zeit, in der Stress von der WHO zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt wurde (Pffner & Weber, 2008), und das Individuum immer mehr dazu angehalten wird, seine persönlichen Ressourcen auszubauen (Gebauer, 2016), könnte Kampfsport eine wichtige Stütze im Kampf gegen den zum Teil überfordernden Alltag darstellen.

11 Literaturverzeichnis

- Bardid, F., De Meester, A., Tallir, I., Cardon, G., Lenoir, M., & Haerens, L. (2016). Configurations of actual and perceived motor competence among children: Associations with motivation for sports and global self-worth. *Human movement science, 50*, 1-9.
- Batsiou, S., Bournoudi, S., Antoniou, P., & Tokmakidis, S. P. (2020). Self-Perception Self-Esteem Physical Activity and Sedentary Behavior of Primary Greek-School Students: A Pilot Study. *International Journal of Instruction, 13*(1), 267-278.
- Batsiou, S., Bournoudi, S., Antoniou, P., & Tokmakidis, S. P. (2020). Self-Perception Self-Esteem Physical Activity and Sedentary Behavior of Primary Greek-School Students: A Pilot Study. *International Journal of Instruction, 13*(1), 267-278.
- Berndt, C. (2016). Wir! Sind! Super! – Umfrage zum Stress der Deutschen. *Süddeutsche Zeitung*. <http://www.sueddeutsche.de/panorama/umfrage-zum-stress-der-deutschen-wir-sind-super-1.3202098>
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 77*(5), 855.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (Hrsg.). (2012). Physical activity and health (2. Aufl.). Champaign: Human Kinetics.
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. *Self-esteem: Issues and answers, 4-9*.

- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., & Singh, M. F. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 3(4), 205-219.
- Busse, A., Plaumann, M., & Walter, U. (2006). Stresstheoretische Modelle. In *Weißbuch Prävention 2005/2006*(pp. 63-77). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Byrne, B. M. (1996). Measuring self-concept across the life span. Washington, DC: American Psychological Association.
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R.H., & Greeson, J. (2010). Developing Mindfulness in College Students through Movement Based Courses: Effects on Self-Regulatory Self-Efficacy, Mood, Stress, and Sleep Quality. *J Am Coll Health*, 58(5), 433-442. DOI:10.1080/07448480903540481
- Cannon, W. B. (1914). The emergency function of the adrenal medulla in pain and the major emotions. *American Journal of Physiology*, 33, 356–372.
- Cannon, W. B. (1929). Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. New York: Appleton.
- Cannon, W. B., & De la Paz, D. (1911). Emotional stimulation of adrenal secretion. *American Journal of Physiology*, 28, 64–70.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15(5), 593-600.
- Cooley, C. H. (1902). “Looking-glass self”. *The production of reality: Essays and readings on social interaction*, 6.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman.

Dawans, B., Fischbacher, U., Kirschbaum, C., Fehr, E., & Heinrichs, M. (2012). The social dimension of stress reactivity: acute stress increases prosocial behavior in humans. *Psychological science*, 23(6), 651-660.

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB): Bestandserhebung 2018. Fassung vom 1.

November 2018.

https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Bestandserhebung/BE-

Heft_2018.pdf

Dickhäuser, O., & Schrahe, K. (2006). Sportliches Fähigkeitsselbstkonzept und allgemeiner Selbstwert. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(3), 98-103.

DIE ZEIT (1998). 100 Jahrhundert-Wörter. *DIE ZEIT*, 48/1998

Dollinger, M. (2012). Vom Umgang mit Stress: Definition – Was ist Stress?

<http://www.br.de/radio/bayern2/programmkalender/sendung670148.html> (Erstellt: 14.

Juni 2012)

Draxler, T., & Ostermann, H. (2010). Die Eignung von asiatischen Kampfsportarten in Deutschland zur Gesundheitsprävention. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(2), 136-144.

Duthie, R. B., Hope, L., & Barker, D. G. (1978). Selected personality traits of martial artists as measured by the adjective checklist. *Perceptual and Motor Skills*, 47(1), 71-76.

Elfering, A., Brunner, B., Igit, I., Keller, A. C., & Weber, L. (2018). Gesellschaftliche Bedeutung und Kosten von Stress. In *Handbuch Stressregulation und Sport* (pp. 123-141). Springer, Berlin, Heidelberg.

- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton. (Original veröffentlicht 1959).
- Fabio, R. A., & Towey, G. E. (2018). Cognitive and personality factors in the regular practice of martial arts. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(6), 933-943.
- Filipp, S.-H. (1979). Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzept-Forschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie. In S.-H. Philipp (Hrsg.), *Selbstkonzept-Forschung. Probleme, Befunde, Perspektiven* (S. 129–152). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Filipp, S.-H. (2005). Selbst und Selbstkonzept. In H. Weber & T. Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 266–276). Göttingen: Hogrefe.
- Fink, G. (Ed.). (2010). *Stress science: neuroendocrinology*. Academic Press.
- Finkenber, M. E. (1990). Effect of participation in taekwondo on college women's self-concept. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3), 891-894.
- Flammer, A., & Alsaker, F. D. (2002). Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: die Erschließung innerer und äußerer Welten im Jugendalter. *Swiss Journal of Psychology*, 61(1), 49.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp.88-117). London: Routledge.

- Fox, K. R. (2001). The effects of exercise on self-perception and self-esteem. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-117). London: Routledge.
- Franke, A. (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (3. Aufl.). Bern: Huber.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Fuchs, R., & Gerber, M. (Eds.). (2018). *Handbuch Stressregulation und Sport*. Springer.
- Fuchs, R., & Klaperski, S. (2012). Sportliche Aktivität und Stressregulation. In R. Fuchs & W. Schlicht (Hrsg.), *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität* (S. 100–121). Göttingen: Hogrefe.
- Fuller, J. R. (1988). Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, 61(4), 317-328.
- Gebauer, T. (2016). Resilienz im neo-liberalen Diskurs der ‚Eigenverantwortung‘ aus der Sicht einer Hilfsorganisation. *Krieg um die Köpfe. Der Diskurs der Verantwortungsübernahme–psychologische, sozialwissenschaftliche und medienkritische Betrachtungen*, 161-172.
- Gerber, M., Börjesson, M., Ljung, T., Lindwall, M., & Jonsdottir, I. (2016). Fitness moderates the relationship between stress and cardiovascular risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48, 2075–2081.
- Gleeson, B. (2020, Juli 15). 10 Things you need to know to win in business and life. Abgerufen 4. August, von <https://www.forbes.com/sites/brentgleeson/2020/07/15/10-things-you-need-to-know-to-win-in-business-and-life/#19e920de265c>

- Greve, W. (2000). Psychologie des Selbst – Konturen eines Forschungsthemas. In W. Greve (Hrsg.), *Psychologie des Selbst* (S. 15–36). Weinheim: Beltz.
- Hamer, M., & Steptoe, A. (2013). Physical activity, stress reactivity, and stress-mediated pathophysiology. In P. Ekkekakis (Hrsg.), *Routledge handbook of physical activity and mental health* (S. 303–315). London: Routledge.
- Hansmann, R., Hug, S. M., & Seeland, K. (2007). Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban forestry & urban greening*, 6(4), 213-225.
- Köroglu, M., & Yigiter, K. (2016). Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1881-1884.
- Held A (2004) Traditionelles Taekwondo: eine Kampfkunst und ihre Wirkungen, 1. Aufl. Dissertation an der Fakultät für Sportwissenschaften, Technische Universität München.
- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality. *International Ryuku Karate Research Societys Journal*.
- Hoffmann, H. (2007). Untersuchung auf Aggressionswerte unter Berücksichtigung soziologischer und sportpädagogischer Aspekte in Kampfstilen mit Trefferwirkung. *interpretations. Review of Educational Research*, 46, 407–441.
- James, W. (1890). Principles of psychology. Chicago: Encyclopedia Britannica.
- Janke, W. (1976). Psychophysiologische Grundlagen des Verhaltens. In *Medizinische Psychologie* (pp. 1-101). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 391.

- Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer-Verlag.
- Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. Springer-Verlag.
- Kelly, G. (1955). *Personal construct psychology*. Nueva York: Norton.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). Assessing stability of self-esteem and contingent self-esteem. *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*, 77-85.
- Klaperski, S. (2017). Exercise, stress, and health: The stress-buffering effect of exercise. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport*. Heidelberg: Springer.
- Kleinert, J. (2019). Psychische Effekte von Sport und Bewegung bei Krebserkrankten: eine Zusammenschau aktueller Übersichtsarbeiten. *Der Gastroenterologe*, 14(5), 357-367.
- Kohl, H. W., 3rd, & Murray, T. (2012). *Foundations of physical activity and public health*. Champaign: Human Kinetics.
- Kölbach, M., & Zapf, D. (2015). *Psychische Belastungen in der Arbeitswelt: von Stress, Mobbing, Angst bis Burnout*. TBS gGmbH Rheinland-Pfalz.
- Kury, P. (2012). *Der überforderte Mensch – eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*. Frankfurt: Campus.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social research*, 653-678.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981). Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 213–259). Bern: Huber.
- Lox, C., Martin Ginis, K., & Petruzzello, S. (2010). *The psychology of exercise* (3. Aufl.). Scottsdale: Holcomb Hathaway.
- Lutz, R. S., Stults-Kolehmainen, M. A., & Bartholomew, J. B. (2010). Exercise caution when stressed: Stages of change and the stress-exercise participation relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 560–567.
- Madden, M.E. (1990) Attributions of Control and Vulnerability at the Beginning and End of a Karate Course. *Perceptual and Motor Skills* 70: 787-794.
- Mankus, A. M., Aldao, A., Kerns, C., Mayville, E. W., & Mennin, D. S. (2013). Mindfulness and heart rate variability in individuals with high and low generalized anxiety symptoms. *Behaviour research and therapy*, 51(7), 386-391.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society. From the standpoint of a social behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mishra SI, Scherer RW, Snyder C, Geigle PM, Berlanstein DR, Topaloglu O (2012) Exercise interventions on health-related quality of life for people with cancer during active treatment. *Cochrane Database Syst Rev*.
- Möller, J., & Trautwein, U. (2015). Selbstkonzept. In *Pädagogische Psychologie* (pp. 177-199). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Mummendey, H. D. (2006). Psychologie des „Selbst“. *Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung*. Göttingen: Hogrefe.

- Nachtwey, O. (2016). Die Abstiegsgesellschaft: Über das Aufbegehren in der regressiven Moderne (Erste Auflage, Originalausgabe. ed., Edition Suhrkamp 2682). Berlin: Suhrkamp.
- Nerdinger, F. W. (2014). Führung von Mitarbeitern. In *Arbeits- und Organisationspsychologie* (pp. 83-102). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Nerdinger, F. W., Blickle, G., Schaper, N., & Schaper, N. (2014). *Arbeits- und Organisationspsychologie* (Vol. 429). Heidelberg: Springer.
- Niermann, C , Reiner, M.,, Krapf, F., & Woll, A. (2013). Stress, Sport und Beschwerdewahrnehmung. *Sportwissenschaft*, 43(4), 264-275.
- Nosanchuk, T. A., & MacNeil, M. C. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive behavior*, 15(2), 153-159.
- Ohms, Constance. (Hrsg). (1997). Frauen Kampf Kunst. Ein Wegweiser (1. Aufl.). Berlin: Orlanda Frauenverlag GmbH.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, R. T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2019). The influence of sports participation on body image, self-efficacy and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039.
- Park CJ. (1995) The moderating effects of taekwon-do training against stress on mental health. *WTF Taekwondo*, 1995, 57: 29-38.
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Quality of Life Research*, 22(10), 2639-2659.

- Pelham, W. E., Gnagy, E. M., Greiner, A. R., Hoza, B., Hinshaw, S. P., Swanson, J. M., ... & McBurnett, K. (2000). Behavioral versus behavioral and pharmacological treatment in ADHD children attending a summer treatment program. *Journal of abnormal child psychology*, 28(6), 507-525.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Persönlichkeitstheorien*. München: Reinhardt.
- Pfeifer, R. (2006): *Mechanik und Struktur der Kampfsportarten – Handbuch für Trainer in Kampfsport und Kampfkunst (Dissertation an der Deutschen Sporthochschule Köln)*.
- Pfiffner, M., & Weber, S. (2008). Burnout-Jetzt zahlen alle! Nicht aber bei Anwendung des Verursacherprinzips. *Sozialpolitik nach Verursacherprinzip. Beispiele der Anwendung aus Arbeit, Gesundheit, Sucht, Schule und Wohnen, 1*.
- Reif, J., Spieß, E., & Stadler, P. (2018). *Effektiver Umgang mit Stress*. Heidelberg: Springer.
- Reiner, M., Niermann, C., Krapf, F., & Woll, A. (2013). Stress, Sport und Beschwerdewahrnehmung. *Sportwissenschaft*, 43(4), 264-275.
- Reishehrei, A. P., Reishehrei, A., & Soleimani, E. (2014). A Comparison study of Self concept and Self efficacy in Martial arts and non Martial arts Athletics in Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 5025-5029.
- Reynes, E., & Lorant, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr. longitudinal study among young boys. *Perceptual and motor skills*, 98(1), 103-115.
- Richman, C. L., & Rehberg, H. (1986). The development of self-esteem through the martial arts. *International Journal of Sport Psychology*.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rusch, S. (2019). Was ist Stress?. In *Stressmanagement* (pp. 5-9). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Sandford, G. T., & Gill, P. R. (2019). Martial arts masters identify the essential components of training. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(1), 31-42.
- Sax, S. (2018). Das Budo im westlich modernen Alltag.
- Schanze, J., & Schuster, J. (2014). Kampfkunst und Führung. In *Der Weg zur Meisterschaft in der Führung* (pp. 17-32). Springer Gabler, Wiesbaden.
- Schaper, N. (2014). Wirkungen der Arbeit. In F. W. Nerdinger, G. Blickle & N. Schaper (Hrsg.), *Arbeits- und Organisationspsychologie* (3. Aufl. S. 517–540). Berlin: Springer.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138, 32.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of Human Stress*, 1, 37–44.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Validation of construct.
- Sonnentag, S., & Jelden, S. (2009). Job stressors and the pursuit of sport activities: A day-level perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14, 165–181.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, 133-144.
- Sonstroem, R. J. & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self- esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.

- Sourvinou-Inwood, C. (1997). Tragedy and religion: constructs and readings. *Greek Tragedy and the Historian*, 161-186.
- Spiegel TV Magazin (2014, 19 Januar) *Kämpfen gegen Klischees: Mixed-Martial-Arts auf dem Vormarsch* [YouTube] Abgerufen von https://www.youtube.com/watch?v=aHNm1_fimQ
- Stiller, J., & Alfermann, D. (2005). Selbstkonzept im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12(4), 119-126.
- Strayhorn, J. M., & Strayhorn, J. C. (2009). Martial arts as a mental health intervention for children? Evidence from the ECLS-K. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 3(1), 32.
- Taylor-Piliae, R. E., Haskell, W. L., Waters, C. M., & Froelicher, E. S. (2006). Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi exercise programme. *Journal of advanced nursing*, 54(3), 313-329.
- Taylor, S. (2011). Social support: A review. In H. Friedmann (Hrsg.), *The Oxford handbook of health psychology* (S. 189–214). New York: Oxford University Press.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological review*, 107(3), 411.
- Taylor, S. E., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., Updegraff, J. A., & Klein, L. C. (2002). Sex differences in biobehavioral responses to threat: Reply to Geary and Flinn (2002).

- Techniker Krankenkasse (2016). Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016. <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/921466/Datei/177594/TK-Stressstudie%202016%20Pdf%20barrierefrei.pdf>. Zugegriffen: 20. Februar, 2020.
- Tedeschi, M. (2000). *Essential anatomy for healing & martial arts*. Weatherhill, Incorporated.
- Thomsen, T., Lessing, N., Greve, W., & Dresbach, S. (2018). Selbstkonzept und Selbstwert. In *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (pp. 91-111). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Wang, Y. (2008). Tai Chi Exercise and the Improvement of Mental and Physical Health among College Students. In: Hong Y, editor. *Tai Chi Chuan: State of the Art in International Research*. Hong Kong; *Med Sport Sci*, 52(1), 135-145. DOI:10.1159/000134294
- Wasik, J. (2014). Three areas of taekwon-do identification and practice. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(3), 22-26.
- Wąsik, J., & Wójcik, A. (2017). Health in the context of martial arts practice. *Physical Activity Review*, 5, 91-94.
- Weiser M, Kutz I, Kutz S, Jacobson WD(1995)Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *Am J Psychother* 1:118–127.
- Wilkinson, L. K. (1996). The martial arts: A mental health intervention?. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 2(6), 202-206.
- Zapf, D., & Semmer, N. K. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen. *Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D, Serie III*, 3, 1007-1112.
- Zimbardo, P. G. (1995). *Psychologie* (6. Aufl.). Berlin: Springer.

12 Anhang

12.1 Fragebogen

Ihr Geschlecht

- männlich weiblich

Alter (in Jahren)

Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung

- Pflichtschule
- Lehre/Ausbildung
- Abitur (Matura)
- Studium

Ihr aktueller Familienstand

- single
- in einer Partnerschaft
- verheiratet
- geschieden

Sind Sie berufstätig?

- ja
- nein

Wie würden Sie Ihren Selbstwert auf einer Skala von 1-10 einschätzen?

0= sehr niedriger Selbstwert bis 10= sehr hoher Selbstwert



Wie würden Sie Ihre Fähigkeit mit dem Umgang von Stress auf einer Skala von 1-10 einschätzen?

0= sehr niedrige Fähigkeit bis 10= sehr hohe Fähigkeit



Wie häufig treiben Sie Sport?

- nie
- zumindest 2-3 mal im Jahr
- mehrmals im Monat
- mehrmals in der Woche
- täglich

Wie lange treiben Sie normalerweise Sport? (Dauer in Minuten)

Pfad für Kampfsportler

Betreiben Sie eine Kampfsportart?

- ja
- früher
- nein

Seit wievielen Jahren üben Sie Kampfsport aus?/Wieviele Jahre haben Sie Kampfsport ausgeübt?

Welchen Sportlerstatus nehmen Sie ein?/Welchen Sportlerstatus haben Sie eingenommen?

- Freizeitsportler
- Trainer/Ausbilder
- Leistungssportler

Was ist das Hauptmotiv, für die Ausübung Ihrer Sportart?/Was war Ihr Hauptmotiv, für das Ausüben Ihrer Sportart?

- Freizeitbeschäftigung
- Aussehen
- Selbstverteidigung
- Gesundheit
- Sozialkontakte
- Leistungserfolge

Welche Kampfsportart betreiben Sie?/Welche Kampfsportart haben Sie betrieben?

Pfad für Keine-Kampfsportler

Betreiben Sie eine andere Sportart?

ja

nein

Welche Sportart betreiben Sie?



Revidierte Fassung der deutschen Selbstwertkala nach Rosenberg (1967), von Collani und Herzberg (2003)



Stress- und Coping- Inventar (SCI) von Satow (2012)