



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Aikido, Boxen und Combatives -
Ausgewählte kämpferische Sportarten und
die Persönlichkeit der Trainierenden, die diese ausüben.“

verfasst von / submitted by

Wilhelm Haager

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2019 / Vienna, 2019

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 190 299 482

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium
UF Psychologie und Philosophie
UF Bewegung und Sport

Betreut von / Supervisor:

ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Andreas Hergovich, Bakk.

Inhaltsverzeichnis

I	Theoretischer Teil	7
1	Begriffsdefinitionen	7
2	Geschichte des Kampftrainings	9
3	Motive für das Erlernen einer kämpferischen Sportart	11
4	Beschreibung der Kampfsportarten	12
4.1	Aikido	12
4.1.1	Allgemeines	12
4.1.2	Geschichte: Das Leben von Morihei Ueshiba	13
4.1.3	Training	14
4.1.4	Kritik	16
4.2	Boxen	17
4.2.1	Allgemeines	17
4.2.2	Geschichte	17
4.2.3	Regeln	18
4.2.4	Techniken	18
4.2.5	Kritik	19
4.2.6	Bezug zu anderen Sportarten	21
4.3	Combatives	22
4.3.1	Allgemeines	22
4.3.2	Geschichte	23
4.3.3	Führende Persönlichkeiten	24
4.3.4	Techniken	25
4.3.5	Kritik	27
4.4	Vergleich	27

5	Persönlichkeitspsychologie und das B5 Modell	28
5.1	Was ist Persönlichkeit?	29
5.2	Alte Persönlichkeits-Typologien	30
5.3	Das Big Five Modell	31
6	Forschungsstand	36
II	Empirischer Teil	41
7	Zielsetzung und Hypothesen	41
7.1	Untersuchungsgegenstand und Fragestellungen	41
7.2	Variablen	41
7.3	Hypothesen	41
7.4	Methoden	42
7.4.1	Vorgehensweise	42
7.4.2	Erhebungsinstrument	43
7.4.3	Stichproben	44
7.4.4	Auswertung	44
8	Ergebnisse: Deskriptive und Inferenzstatistische Datenanalyse	45
8.1	Motive	45
8.2	Trainingsdauer	46
8.3	Vergleich der Persönlichkeitsdimensionen in den Sportarten	47
8.3.1	Deskriptive Analyse	47
8.3.2	ANOVA	49
9	Interpretation der Ergebnisse	50
10	Diskussion und Ausblick	53
11	Zusammenfassung	55

Literatur	57
Anhang	60

Einleitung

Menschen sind unterschiedlich. Diese Unterschiede beschränken sich nicht bloß auf die äußere Erscheinung. Wir bezeichnen manche zum Beispiel als reserviert, streng und nachdenklich, andere als entspannt, humorvoll und fürsorglich. Wir weichen voneinander ab in unseren Werthaltungen, in unseren Begabungen und in unseren Interessen.

Der Reichtum an Variationen ist nicht nur erstaunlich groß, es ist für uns auch wichtig, die Differenzen im Alltag zu erkennen und zu beschreiben. Das zeigt sich nicht zuletzt in der Tatsache, dass in unseren Sprachen im Lauf der Zeit eine riesige Menge an Adjektiven zur Beschreibung individueller Unterschiede entstanden ist.

Die Ursachen für derartige Unterschiede zwischen Menschen wurden schon vor Jahrtausenden hinterfragt. Damals versuchte man, das Temperament auf der Basis der unterschiedlichen Verteilung von Körperflüssigkeiten zu erklären. In der Psychologie ist heute der Begriff Persönlichkeit gebräuchlich. Man spricht von einem Zusammenwirken unserer Anlagen mit unserer Umwelt.

Unsere eigene individuelle Persönlichkeit beeinflusst nicht nur maßgeblich unser Erleben und Verhalten, auch unsere Interessen sind davon betroffen. Somit lassen sich Unterschiede in der Berufswahl und Präferenzen für bestimmte Hobbys erklären.

Eine in unserer heutigen Gesellschaft immer beliebter werdende Kategorie von Freizeitbeschäftigungen ist der Sport. Hier gibt es eine große Bandbreite an möglichen Aktivitäten. Während manche gerne Schwimmen, Mountainbiken oder Schifahren, gehen andere lieber Eislaufen oder betreiben Yoga. Auch für verschiedene Formen von Kampfsportarten und Kampfkünsten ist das Angebot groß.

In der Persönlichkeitsforschung sind Fragen nach der „typischen“ Persönlichkeit von bestimmten Gruppen von großem Interesse. Auch die Frage nach „dem typischen Kampfsportler“ wurde bereits des öfteren thematisiert.

An bisherigen Forschungen auf diesem Gebiet wurde kritisiert, dass die Unterschiedlichkeit von verschiedenen Kampfkünsten und Kampfsportarten nicht genügend berücksichtigt worden ist (Vertonghen & Theeboom, 2013). Die Vielzahl unterschiedlichster Stile sei zu sehr als einheitliches Phänomen betrachtet worden. Dies sei auch ein Grund für einige widersprüchliche Ergebnisse. Diese einheitliche Betrachtung verschiedenster Kampfsportarten und Kampfkünste sei möglicherweise eine Folge des Mangels an Forschungen auf diesem Gebiet (Harwood, Lavidor & Rassovsky, 2017).

Die vorliegende Arbeit untersucht genau diesen Aspekt der Unterschiedlichkeit der kämpferischen Sportarten. Exemplarisch werden Sportarten ausgesucht, die sehr un-

terschiedlich sind. Dabei handelt es sich um die Kampfkunst Aikido, den Kampfsport Boxen und das Selbstverteidigungssystem Combatives. Mit einem Persönlichkeitsfragebogen soll herausgefunden werden, ob und wie sich die Persönlichkeiten von Trainierenden in den drei verschiedenen Systemen voneinander unterscheiden.

Möglich wäre, dass Boxer geringere Werte in der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus aufweisen als die beiden anderen Gruppen, da sie bei ihrem Sport riskieren, von Schlägen im Gesicht getroffen zu werden. Im Vergleich zu Judokas und Nicht-Sportlern wurde dies bereits in einer Studie (Szabo & Urbán, 2014) gezeigt.

Teil I

Theoretischer Teil

1 Begriffsdefinitionen

Es existiert eine Vielzahl an Kampfkünsten, Kampfsportarten und Selbstverteidigungssystemen. Um einen Überblick zu bekommen ist es hilfreich, die Materie zu strukturieren. Aus diesem Grund haben mehrere Autoren wesentliche Begriffe definiert. Es folgen einige Definitionen.

Kampfsport

„Kampfsport“ wird im weiteren Sinn häufig als Überbegriff für alle sportlichen Disziplinen verwendet, die Nahkampf (waffenlos oder bewaffnet) thematisieren. Schiesssport wird üblicherweise nicht dazu gezählt. Als Kampfsport im engeren Sinn sind Wettkampfsportarten gemeint. Dazu zählen alle kämpferischen Systeme, bei denen es Wettkämpfe gibt. Im Rahmen von reglementierten Systemen sollen Punkte erzielt werden, oder es soll beispielsweise ein Knockout des Gegners oder dessen Aufgabe erzielt werden. Beispiele sind Boxen, Judo, Ringen und „Mixed Martial Arts“, kurz: MMA. Im englischen ist der Begriff „Combat Sports“ gebräuchlich. (Pfeifer, 2010)

Kampfkunst

Unter dem Begriff „Kampfkunst“ werden kämpferische Disziplinen eingeordnet, die häufig der Pflege einer langen Tradition dienen und oft kunstvolle Choreographien zeigen. Wettkämpfe sind meistens kein Bestandteil dieser Systeme.

„Die Techniken verlangen oft ein hohes Maß an Feinmotorik und Exaktheit, entsprechend hoch ist der Zeit- und Trainingsaufwand. Dem Variantenreichtum an Techniken wird oft ein hoher Stellenwert beigemessen, [...]“ (Reinisch & Marek, 2013, S. 11)

Populäre Beispiele für Kampfkünste sind Aikido, Jiu Jitsu und Capoeira. Im englischen Sprachraum wird der Begriff „Martial Arts“ (aus dem lateinischen *Artes Martiales* - „Künste des Mars“) benutzt. (Pfeifer, 2010)

Selbstverteidigung

Reinisch und Marek (2013, S. 9-10) geben einige Punkte an, in denen sich eine Selbstverteidigungssituation von einem Wettkampf unterscheidet:

- Es gibt keinen eindeutigen „Start“,
- keinen Ringarzt,
- keine Gewichtsklassen,
- keine „unfairen“ Techniken,
- keinen Schiedsrichter und
- kein Zeitlimit.

Diese Auflistung ließe sich noch erweitern:

- Es ist oft nicht eine Situation zweier einzelner Kontrahenten gegeben. Man kann auch mit einer Gruppe konfrontiert sein.
- Man ist nicht vorbereitet. Dazu zählen etwa:
 - das Aufwärmen
 - passende Bekleidung
 - entsprechende Schutzausrüstung
- Situative Gegebenheiten erschweren oft die Handhabung des Problems. Man hat zum Beispiel die Hände nicht frei, weil man Einkaufstaschen trägt oder man ist nicht alleine, sondern mit einem kleinen Kind unterwegs, was ein einfaches Flüchten unmöglich macht.

Selbstverteidigungssystem

Ein Selbstverteidigungssystem ist strikt auf das Erlernen von Fähigkeiten ausgerichtet, die der Selbstverteidigung dienen. Es wird bewusst auf künstlerische Elemente verzichtet. Im Vordergrund steht die schnelle Erlernbarkeit. Aus diesem Grund haben manche derartige Systeme einen Ursprung im militärischen Nahkampf, wenngleich die Zielsetzung eine andere sein soll. Während militärischer Nahkampf das Töten eines Feindes zum Ziel hat, sollte es die Absicht bei der Selbstverteidigung sein, sich Fluchtmöglichkeiten zu schaffen. Beispiele für heute beliebte Systeme sind Krav Maga und Combatives. (Reinisch & Türl, 2016)

Kämpferische Sportart

Da im Rahmen der vorliegenden Arbeit die Differenzierung zwischen den Begriffen „Kampfsport“, „Kampfkunst“ und „Selbstverteidigungssystem“ wichtig ist, wird in weiterer Folge der Begriff „Kampfsport“ nur mehr im engeren Sinn, also nicht als Überbegriff für die drei verschiedenen Kategorien von Systemen verwendet. In Ermangelung eines gängigen Überbegriffes soll die Bezeichnung „kämpferische Sportart“ diesem Zweck dienlich sein.

2 Geschichte des Kampftrainings

Das Trainieren des Kämpfens hat eine lange Geschichte. Wir wissen, dass das Kämpfen schon vor mehreren tausend Jahren trainiert wurde. Ringen gilt sogar als älteste Sportart der Welt. Von den alten Griechen ist überliefert, dass sie einen Sport namens „Pankration“ ausübten. Laut Weiß und Norden (2013) war dies ein Kampfsport, bei dem es kaum Einschränkungen durch Regeln gab. Es wurden sogar Finger in die Augen des Gegners gestoßen und es gab immer wieder Tote dabei. Der Krieg zwischen den griechischen Stadtstaaten war damals der Normalzustand. Gewalt war etwas alltägliches und wurde als natürlich angesehen. Erst durch große zivilisatorische Fortschritte wurden auch die Sportarten weniger gewaltvoll, reglementierter und schließlich professionalisierter.

Die Ertüchtigung zum Kämpfen scheint in der Geschichte ein besonders wichtiger Anlass zum Betreiben von Sport gewesen zu sein. Sogar noch im 20. Jahrhundert wurde das Gerätturnen in Deutschland als „Wehrtüchtigung“ betrieben (sportunterricht.de, o. J.). Andere Zwecke des Sports sind relativ jung. Im heutigen Breitensport sind die Erhaltung der Gesundheit und das Treffen von Gleichgesinnten häufige Motive für die Sportausübung.

Es sind im Laufe der Zeit immer wieder neue Sportarten entstanden. Auch im Bereich des Kämpfens haben sich in verschiedenen Teilen der Welt zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Stile und Methoden entwickelt.

Die Art der Waffen und Rüstungen der Menschen hatte Einfluss auf die Art, wie gekämpft wurde. Durch Überlieferung blieben Techniken in traditionellen Kampfkünsten wie JuJitsu erhalten, deren Ursprung in dem Kampftraining der Samurai liegt.

Im waffenlosen Kampf kam es im Verlauf der Zeit zu immer genaueren Regeln. Dadurch wurden Verletzungen seltener. Dies ging einher mit einem fortschreitendem

Prozess der Zivilisierung und dem früher nicht üblichem Gewaltmonopol des Staates. (Weiß & Norden, 2013)

In verschiedenen Regionen der Welt gab es unterschiedliche Ansätze, sportliche Kämpfe durch Regeln einzuschränken. Heute gibt es die verschiedensten Kampfsportarten. Bei manchen wird um Punkte gekämpft, bei anderen eine Choreographie einstudiert, manche zielen darauf ab, Wettkämpfe zu gewinnen, andere erheben den Anspruch die Sicherheit im Umgang mit Gewalt zu erhöhen, manche sind in Gewichtsklassen unterteilt, andere werden als eine Art von Kunst angesehen. Heute wird unterschieden zwischen Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigungssystemen.

Beim Boxen darf nur mit der geschlossenen Faust auf Ziele über der Gürtellinie geschlagen werden. Beim Kickboxen darf zusätzlich getreten werden, oft nur über der Gürtellinie, in manchen Verbänden auch zu den Oberschenkeln des Gegners. Beim Muay Thai darf zusätzlich der Kopf des Gegners festgehalten werden, was „Clinch“ genannt wird und ballistische Techniken mit Knien und Ellbogen sind erlaubt. Beim Ringen gibt es weder Schläge noch Tritte. Punkte werden dabei erzielt, indem der Gegner aus dem Ring geschoben wird oder in eine unterlegene Position gebracht wird, wie zum Beispiel mit beiden Schulterblättern auf den Boden. Bezüglich der Würfe und der Festhaltetechniken gibt es wieder Unterschiede je nach Stil. Während beim griechisch-römischen Ringen Angriffe gegen die Beine des Gegners verboten sind, sind diese im Freistil-Ringen erlaubt. Beim Sumo-Ringen geht es einfach darum, den Gegner dazu zu zwingen, den Boden außerhalb des Ringes zu berühren oder innerhalb des Ringes mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen. Beim BJJ wird versucht mittels Hebeltechniken und Würfetechniken den Gegner zur Aufgabe zu zwingen. Mixed Martial Arts - kurz: MMA - beabsichtigt ebenfalls die Aufgabe des Gegners, allerdings sind auch Schläge und Tritte erlaubt. Diese Art von Kampfsport hat in den letzten Jahrzehnten besonders viel Beliebtheit erlangt, da sich Sportler aus den verschiedensten Stilen dabei aneinander messen können.

Auch die Kampfkünste verfolgen sehr unterschiedliche Ziele. Das traditionelle japanische JuJitsu, bei dem eine Vielzahl an Wurf- und Hebeltechniken verwendet werden folgt dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“. Dabei soll der Gegner mit möglichst geringem Krafteinsatz besiegt werden. Karate bedient sich in erster Linie Schlagtechniken. Im Aikido, welches als „friedliche Kampfkunst“ angesehen wird, kommen Würfe zum Einsatz. Wing Chun ist ein Stil der zum chinesischen Kung Fu gehört. Dabei werden besonders schnelle aufeinanderfolgende Stöße mit senkrechten Fäusten, sogenannte „Kettenfauststöße“ ausgeführt. Viele zählen diese Kampfkunst zu den Selbstverteidigungssystemen, da sie als schnell erlernbar und besonders effizient gilt.

Die Selbstverteidigungssysteme Krav Maga und Combatives haben militärischen Hintergrund.

Krav Maga stammt vom israelischen Militär. Dieser Ursprung wird häufig hervorgehoben, um für das System zu werben. Da der Name kein geschützter Begriff ist, variieren die Inhalte der Krav Maga Trainingsstätten sehr stark. So werden oft Choreographien von verschiedenen Schlag- und Abwehrtechniken eingeübt und manchmal wird mit Hebeltechniken gearbeitet, die denen aus dem traditionellen japanischen JuJitsu gleichen.

Combatives stammt aus den Armeen von Großbritannien und Amerika zur Zeit des zweiten Weltkriegs. Die führenden Persönlichkeiten, die dieses System unterrichten legen besonderen Wert auf eine Vereinfachung der verwendeten Techniken. Doch auch in den Combatives variieren die Trainingsinhalte in den verschiedenen Trainingsgruppen teilweise stark.

3 Motive für das Erlernen einer kämpferischen Sportart

Bei der Frage nach den Motiven für das Erlernen einer kämpferischen Sportart werden oft mehrere Gründe genannt. In mehreren Studien wurden die Motive systematisch erhoben.

Mag. Felix Pehböck (2016) untersuchte im Rahmen seiner Diplomarbeit an der Uni Wien die Motive beim Kickboxen an 223 Trainierenden. Körperliche Fitness und Wohlbefinden war die im Schnitt am höchsten bewertete Motivgruppe. Das Bedürfnis, sich auszupeinigen war dabei das am stärksten beurteilte Item der Umfrage. Das Motiv der Selbstverteidigung erhielt nur eine mittelstarke Bewertung. Bemerkenswert fand der Autor den Frauenanteil von 60 %. In einer ähnlichen Studie, die 2000 ebenfalls in Wien mit Kickboxern durchgeführt wurde, war der Frauenanteil noch so gering, dass diese von der Umfrage ausgeschlossen wurden. (Donas, 2000)

Mag. Eva Pakosta (2015) analysierte die Gründe für die Teilnahme am Karatetraining. Die stärksten Motive waren, in guter körperlicher Verfassung zu bleiben, das Erlernen von Kampfkunst und die Erlangung von technischer Präzision. Das Motiv der Selbstverteidigung war mittel bis stark ausgeprägt. Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten hatte eine mittlere Ausprägung.

Jocelyn A. Hollander (2010) untersuchte die Motive von Frauen, Selbstverteidigungskurse zu besuchen. Die Hauptgründe waren Empfehlungen von befreundeten Perso-

nen, Vorstellungen von einem Einfluss auf die eigene Persönlichkeit und die Angst vor Gewalt. Das Erleben eines früheren Angriffes wurde selten als Grund angegeben. Viele Frauen, die nie einen Selbstverteidigungskurs besucht hatten, gaben an, darüber nachgedacht zu haben, wobei die Hinderungsgründe vor allem Mangel an Zeit, Geld oder Verfügbarkeit von Kursen in der Nähe waren.

4 Beschreibung der Kampfsportarten

4.1 Aikido

4.1.1 Allgemeines

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die verglichen mit anderen japanischen Kampfkünsten, wie Karate und JuJitsu, relativ jung ist. Die Techniken im Aikido beinhalten verschiedene Arten des Haltens und Würfe. Schläge sind weitgehend ausgeschlossen, sollen früher aber mit ein Bestandteil der Kampfkunst gewesen sein (Pranin, 1994). Gegründet wurde die Kampfkunst von Morihei Ueshiba, der in verschiedenen Kampfkünsten trainierte.

Im Gegensatz zu anderen Formen des Budo wie Karate oder Judo werden im Aikido Wettkämpfe streng abgelehnt. Kisshomaru Ueshiba, der Sohn des Begründers, schreibt über die Einmaligkeit des Aikido:

Aikido dagegen weigert sich, eine wettkampforientierte Sportart zu werden und lehnt alle Formen des Wettkamps oder von Turnieren, einschließlich Gewichtsklassen, Klassifizierung nach Anzahl der Siege sowie Verleihung von Meisterschaftstiteln, ab. Hierdurch, so meinen wir, werden nur Egoismus, Selbstsucht und Rücksichtslosigkeit geschürt. Wettkampfsportarten stellen für die Menschen eine große Versuchung dar: Jeder möchte gewinnen. Nichts könnte jedoch dem Budo mehr schaden, dessen höchstes Ziel die Selbstbefreiung, das Erlangen des Nicht-Selbst und daher das Erkennen des wahrhaft Menschlichen ist. (Ueshiba, 1993, S. 18)

Die Wortbedeutung des Aikido beschreibt Kisshomaru Ueshiba als „Weg (*do*) zur Harmonie (*ai*) mit *ki*“ (K. Ueshiba, 1993, S. 23). Das „*Ki*“ ist dabei eine besondere Art von innerer Energie. Es wird an späterer Stelle genauer beschrieben.

4.1.2 Geschichte: Das Leben von Morihei Ueshiba

Der Sohn des Gründers von Aikido schrieb über das Leben seines Vaters folgendes (M. Ueshiba, 1997):

Morihei Ueshiba wurde 1883 als Sohn eines wohlhabenden Bauern in Tanabe geboren. Er war dessen viertes Kind und erster Sohn. Als er etwa sieben Jahre alt war, wurde er in einen buddhistischen Tempel geschickt, um konfuzianische Klassiker und buddhistische Schriften zu studieren die ihn damals schon faszinierten. Moriheis Vater lehrte ihn Schwimmen und Sumo.

1902 ging Morihei Ueshiba nach Tokyo um eine Firma für Schreibwaren und Schulbedarf. Zu dieser Zeit begann er mit seinem Training in Jujutsu und Kenjutsu. Nachdem er an Beriberi erkrankt war, kehrte er nach Tanabe zurück, wo er wenig später Itokawa Hatsu heiratete, die er seit seiner Kindheit kannte.

Morihei trat 1903 der Kaiserlich Japanischen Armee bei und kämpfte bis 1905 im Russisch Japanischen Krieg. Während der Erholungspausen vom Militär trainierte er Jujutsu.

1907 wurde er vom Militär entlassen und kehrte nach Tanabe zurück. Moriheis Vater baute die Scheune zu einem Dojo um, wo sein Sohn Judo trainierte. 1912 ging er mit über 80 Menschen nach Shikita auf Hokkaido, um ein neu erschlossenes Gebiet zu besiedeln. Er leitete diese neue Kolonie bis 1920. Dann starb sein Vater an einer Krankheit, worauf er nach Tanabe zurückkehrte.

Der Tod seines Vaters war für ihn nur sehr schwer zu verkraften. Er wandte sich Deguchi Onisaburo zu, der der Führer der Omoto-Sekte war. Morihei zog nach Ayabe um unter der Anleitung Deguchi Onisaburos ein spirituelles Leben zu führen. Er praktizierte Mediations- und Reinigungsriten und trug zur Stärkung dieser neuen Religion bei. Deguchi Onisaburo ermutigte Morihei bezüglich des Trainings der Kampfkünste und Morihei baute einen Teil seines Hauses in Ayabe zu einem Dojo um.

Dort gab er vorerst Einführungskurse in die Kampfkünste für die jungen Männer der Omoto-Schule. Allmählich stieg sein Bekanntheitsgrad und es kamen auch Fremde. 1922 benannte er erstmals eine von ihm selbst kreierte Kampfkunst zu benennen mit dem Namen „Aiki-Bujutsu“.

Nach beeindruckenden Erfahrungen während einer Reise in die Mongolei und einem Kampf mit einem Marineoffizier, der Kendo Meister war, wurden ihm philosophische Prinzipien hinter seiner Kampfkunst bewusst. Er beschrieb eine Einheit des Individuums mit dem Universum. Um den Zusammenhang seiner Kampfkunst mit der Philosophie zu verdeutlichen, nannte er seinen Stil in „Aiki-Budo“ um. Dieses Ausmaß der

Integration von philosophischem Gedankengut in die Kampfkunst war etwas neues und der neue Name sollte auch den Unterschied zu den alten Kampfkünsten zum Ausdruck bringen.

Nachdem Morihei mehreren Einladungen des Admirals Takeshita Isamu nach Tokyo gefolgt war, zog er schließlich in die Stadt, um dort als Budo-Lehrer bekannt zu werden. Er wurde auch von Jigoro Kano, dem Begründer des Judo besucht. Dieser soll schwer beeindruckt gewesen sein und schickte zwei seiner Schüler zu Morihei, um bei ihm zu lernen.

Während des zweiten Weltkrieges gingen viele Schüler Moriheis an die Front. Aiki-Budo wurde 1941 in das Butotukai, eine Institution der Regierung, die alle Kampfkünste vereinte, aufgenommen. Zu dieser Zeit wurde erstmals der Name „Aikido“ verwendet. Um den Geist seiner Kunst für zukünftige Generationen zu bewahren, zog Morihei mit seiner Frau nach Iwama, wo er mit ihr bis zum Kriegsende ein einfaches Leben führte und an der Errichtung des Aiki-Schreins arbeitete. Dieses innerste Heiligtum des Aikido wurde zusammen mit einem zugehörigen Freiluft-Dojo 1945 fertiggestellt.

Nach dem Krieg wurde das Aikido-Hauptquartier nach Tokyo verlegt und Aikido kam zunehmend in das Bewusstsein der Öffentlichkeit. Es wurden immer mehr neue Dojos gegründet und Aikido wurde auch an Universitäten gelehrt.

Morihei unterrichtete im Alter weniger, machte aber weiterhin einige Vorführungen. Er erhielt 1960 von Kaiser Hirohito eine besondere Auszeichnung, den Shijuhosho-Preis. Morihei erfreute sich noch bis Jänner 1969 guter Gesundheit, bevor er am 26 April 1969 starb.

4.1.3 Training

Trennung von Uke und Tori, der Angriff und die friedliche Verteidigung: Im Aikido Training werden die Begriffe „Tori“ und „Uke“ für die Trainierenden benutzt (Aikido Linz, o. J.). Diese Begriffe sind auch in anderen japanischen Kampfkünsten, wie zum Beispiel Ju Jitsu gebräuchlich. Der „Uke“ ist der Trainierende, der einen Angriff simuliert. Das kann zum Beispiel ein unbewaffneter Schlag oder ein Angriff mit einem Stock sein. Aufgabe des „Tori“ ist es nun, sich gegen diesen Angriff zu verteidigen. Um eine funktionierende Verteidigung zu schaffen, wird versucht, den Angriff des Uke möglichst früh zu erkennen und abzuwehren. Die Angriffsbewegung soll schon im Ansatz gestört werden. Je früher dies geschieht, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit einen Angriff erfolgreich abwehren zu können. Anschließend wird die Energie des

Angreifers weitergeleitet und der Verteidiger lässt diese ins Leere laufen. Ziel ist es, den Angreifer nicht zu schädigen, sondern eine friedliche Konfliktlösung anzusteuern. Morihei Ueshiba, den seine Zeit im Russisch-Japanischen Krieg sehr geprägt hatte, empfand die Zerstörung von Leben als etwas absolut Sinnloses. Die Achtung vor dem Leben beeinflusste die Entwicklung von Aikido so stark, dass die Kampfkunst eine gewaltfreie Konfliktlösung als oberstes Ziel bekam.

Kein Sparring: Die Aufteilung der Rollen der Trainierenden in Tori und Uke, bei der der Erfolg des Verteidigers das Ziel der Übungen ist, lässt kein Sparring im Aikido Training zu. Ein Sparring würde einen freundschaftlichen Wettkampf bedeuten, bei dem beide Teilnehmer gegeneinander antreten. Es würden für beide die gleichen Regeln gelten und beide dürften versuchen, zu gewinnen. Da es im Aikido keine Wettkämpfe gibt, ist auch keine Wettkampfvorbereitung nötig, was den Trainierenden das Sparring erspart. Das Fehlen von Sparring und somit von Training gegen echten Widerstand des Trainingspartners ist einer der Aspekte, die dem Aikido-Training heute die meiste Kritik einbringen. (Pranin, 1990, 1994)

Das „Ki“ Der Begriff „Ki“ soll eine besondere innere Energie des Menschen beschreiben. Andere Schreibweisen für dieses „Ki“ sind etwa „Chi“ oder auch „Qi“. (Pfeifer, 2010)

Wie Kisshomaru Ueshiba (1993) beschreibt, gibt es keine genaue Übersetzung für diesen japanischen Begriff, da andere Sprachen über kein Äquivalent dazu verfügen. Weiters führt er aus:

„Wenn man unter *ki* [Hervorhebung v. Verf.] vorwiegend das Spirituelle versteht, lässt es sich als >spirit< oder >ethos< im Englischen, >esprit< im Französischen und >Geist< im Deutschen übersetzen. Wenn man sich ihm von der affektiven Seite nähert, käme es dem englischen >feeling< oder >intention< und dem deutschen >Stimmung< oder >Gemüt< nahe. Wenn der psychophysiologische Aspekt betont wird, ähnelt es eher dem griechischen >psyche< oder dem englischen >ether< oder >breath<.“ (K. Ueshiba, 1993, S. 37)

Diesen Äquivalenzen gelinge es allerdings nicht, die „ganze Vielseitigkeit und Bedeutungsschwere“ (K. Ueshiba, 1993, S. 37) des „Ki“ zu vermitteln.

4.1.4 Kritik

Der amerikanische Autor Stanley Pranin erforschte die Kampfkunst Aikido und seine Geschichte sehr genau. Er veröffentlichte einige Artikel in der Zeitschrift „Aiki News“ (später: „Aikido Journal“).

Er kritisierte in einem Artikel (1990) die Tendenz, dass Aikido oft als „Sport“ beschrieben werde. Passender sei die Einordnung als „Kampfkunst“. Jedoch räumt er ein, dass der Begriff „Sport“ oft etwas weiter gefasst wird im Sinne von „Freizeitbeschäftigung“ und nicht zwingend als wettkampforientierte Aktivität.

Ein Kritikpunkt, der häufig aufkommt, entspringt der Trennung von Uke und Tori. Es ist das Ziel beider Trainierenden, dass Tori die Technik ausführen kann. Die choreographierten Angriffe des Uke sind für den Tori immer vorhersehbar und schwach ausgeführt. Somit bleiben Verteidigungstechniken immer unrealistisch einfach. Stanley Pranin (1990) beschreibt die Angriffe des Uke als „Karikaturen eines Angriffs“.

Pranin war der Ansicht, dass Aikido früher sehr viel effizienter war als heute:

„Das heute übliche Aikido unterscheidet sich erheblich von dem, welches der Gründer während seiner Jahre in Iwama entwickelte: Atemi (Schläge zu vitalen Punkten) sind heute kaum noch vorhanden oder vernachlässigt. Die Anzahl der geübten Techniken wurde verringert. Der Fokus auf Irimi (Eintreten) und des Initiierens einer Technik durch Tori [Ausführen einer Technik] wurde aufgegeben. Der Unterschied zwischen Omote und Ura wird verwischt. Übungen mit Aiki-Ken, Jo und anderen Waffen begegnet man nur selten, wenn überhaupt. Obwohl Einige Aikido noch immer als Budo ansehen, hat es doch wenig seiner historischen Effektivität im Kampf erhalten, da es nur auf sanfte und nachlässige Art und Weise trainiert wird, so dass man es heute eher als Gesundheitssystem oder Gymnastik bezeichnen könnte.“ (Pranin, 1994)

Ralf Pfeiffer (2010) kritisiert einige Züge von Kampfkünsten, die auch für Aikido typisch sind. Er ist skeptisch bezüglich der Nutzung von Attributen wie etwa „charakterbildend“. Den Begriff „Ki“ sieht er als praktikabel für ein Erklärungsmodell an. Er führt allerdings mehrere Kritikpunkte dazu an. Der unpräzise Begriff werde dazu verwendet, keine konkreten Erklärungen zu den Lehrinhalten geben zu müssen. Somit bleibe es den Schülern verwehrt, Antworten auf Fragen an den Lehrer zu bekommen. Der Autor vergleicht das „Ki“ mit anderen dubiosen Phänomenen, wie sogenannten „No-touch-Knockouts“. Er empfiehlt die Internet-Recherche zu derartigen Dingen über Derren Brown.

4.2 Boxen

4.2.1 Allgemeines

Boxen ist ein Kampfsport, bei dem zwei Gegner in einem sogenannten „Ring“, einer quadratisch eingegrenzten Fläche, gegeneinander antreten. Dabei werden mit den geschlossenen Fäusten, die durch Bandagen und Boxhandschuhe geschützt sind, Schläge gegen den Kopf und den Körper des Kontrahenten ausgeführt. Auf diese Weise werden durch Treffer Punkte erzielt. Auch das „Knockout“ des Gegners kann das Ziel sein. Unter der Aufsicht eines Ringrichters finden die Kämpfe der in Gewichtsklassen eingeteilten Boxer in mehreren Runden, die ein bis drei Minuten dauern, statt. Diese Art des Faustkampfes wurde stark im England des 17. bis 19. Jahrhundert geprägt.

4.2.2 Geschichte

Laut der *Encyclopaedia Britannica* gab es sportlichen Faustkampf schon im 3. Jahrtausend vor Christi Geburt im Nahen Osten. Die frühesten heute bekannten Boxkämpfe, die durch Regeln gestützt wurden, gab es im antiken Griechenland. Im Jahr 688 v. Chr. waren diese dort Bestandteil der Olympischen Spiele. Das moderne Boxen hat seine Ursprünge vor allem in Großbritannien. Dort wurde der Sport ab dem 16. Jahrhundert immer weiter entwickelt. (*Encyclopaedia Britannica*, Eintrag „boxing“, o. J.)

Um beim Boxen die Hände zu schützen, wickelten die Kämpfer im alten Griechenland Bänder aus Leder herum. Ein Punktesystem, sowie die Unterteilung der Kämpfer in Gewichtsklassen gab es damals noch nicht. Somit dominierten die schwereren Kämpfer den Sport. Es wurde so lange gekämpft, bis einer der beiden Teilnehmer aufgab oder kampfunfähig war. Es wurde hauptsächlich zum Kopf des Gegners geschlagen. Über Schläge zum Rumpf in der damaligen Zeit gibt es heute kaum Belege. (Gardiner, 1910)

Auch im antiken Rom war das Boxen ein beliebter Sport. Auch die Römer verbanden sich die Hände mit Leder. Zusätzlich steckten sie noch Metallplatten und Stacheln hinein. Die somit entstehende Waffe wurde von den Römern „Cestus“ (lateinisch *caedere* „zuschlagen“) genannt. Der Cestus wurde bei den Gladiatorenkämpfen hauptsächlich von Sklaven verwendet. (Guttmann, 1981)

Während dem 16. Jahrhundert wurde in England das Kämpfen mit bloßen Fäusten, „Bare-Knuckle Boxing“ genannt, beliebt. Dort wurde erstmals der Begriff „Boxing“ ver-

wendet. Für den Sport, bei dem es manchmal zu Todesfällen kam, stellte der Kämpfer Jack Broughton das erste größere Regelwerk auf. Wenn jemand zu Boden fiel, wurde der Kampf nun für 30 Sekunden unterbrochen. Konnte er dann nicht weiterkämpfen, hatte er den Kampf verloren. Weiters wurden Schläge unter der Gürtellinie verboten.

Auf diesem Regelwerk basierend wurden 1838 die „London Prize Ring Rules“ aufgestellt. Manche dieser Regeln sind bis heute gültig. Die Verbote zu beißen und Steine oder andere harte Objekte in den Händen zu halten sind Beispiele dafür.

4.2.3 Regeln

Im Jahr 1865 wurden die sogenannten „Queensberry-Regeln“ aufgestellt, auf denen auch das heutige Regelwerk basiert. Diese ersetzten die London Prize Ring Rules.

Sie beinhalteten beispielsweise schon die Normierung der Ringgröße, die Verwendung von Boxhandschuhen, das Verbot von ringerischen Techniken und das Auszählen bis zehn, sobald ein Kämpfer am Boden landete.

Heute gibt es noch zusätzliche Regeln, die von der „Association of Boxing Commissions“, einer nordamerikanischen gemeinnützigen Organisation, aufgestellt wurden. Dazu gehören beispielsweise die Begrenzung auf maximal zwölf Runden und das Verbot, den Rücken oder das Genick des Gegners anzugreifen.

4.2.4 Techniken

Die Techniken beim Boxen sind in ihrer Zahl sehr beschränkt. Abgesehen von Beinarbeit, Ausweichbewegungen und der Deckung, werden nur wenige verschiedene Schläge benutzt.

Die Schläge beim Boxen sind beschränkt auf:

- gerade Schläge
 - mit der vorderen Hand
 - mit der hinteren Hand
- Haken
- Uppercut

Es gibt beim klassischen Boxen (im Unterschied zu Thaiboxen, Kickboxen und anderen verwandten Stilen) keine Tritte, keine Schläge mit anderen Körperteilen als den Fäusten und ein Festhalten des Gegners ist ebenfalls untersagt. Auch Wurftechniken kommen nicht vor.

4.2.5 Kritik

Ken Jones (2001) ging intensiv auf die Kritikpunkte ein, mit denen der Boxsport immer wieder konfrontiert wird. Er relativierte dabei jedoch Argumente, die eine Verbannung des Boxsports forderten.

Im wesentlichen kann die Kritik am Boxsport in vier Bereiche gegliedert werden (Jones, 2001):

- Die Gefährdung von Sicherheit und Gesundheit,
- die absichtliche Schädigung des Gegners,
- Gewalt und
- Soziale Verantwortung in Bezug auf die Zuschauer.

Gefährdung von Sicherheit und Gesundheit

Die gesundheitlichen Risiken beim Boxen wurden schon vielfach erforscht.

Zazryn, Finch und McCrory (2006) zeigten, dass die Verletzungen in Wettkämpfen schwerwiegender und häufiger sind als im Training.

Pottar, Snyder und Smith (2011) fanden heraus, dass die häufigsten Verletzungen beim Training Frakturen der Handgelenke sind und vor allem beim Schlagtraining mit Sandsäcken entstehen.

Hingegen sind bei Wettkämpfen Verletzungen im Bereich des Kopfes und dabei speziell Gehirnerschütterungen die häufigsten, wie es von Zazryn, Finch und McCrory (2003) gezeigt wurde.

Neselius, Brisby, Theodorsson, Blennow, Zetterberg und Marcusson (2012) konnten mit Hilfe von Biomarkern in der Zerebrospinalflüssigkeit schädliche neurologische Langzeitfolgen des Boxsports nachweisen.

Lolekha, Phanthumchinda und Bhidayasiri (2010) konnten die Hypothese untermauern, dass Boxer einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, an Parkinson zu erkranken.

Simmons, Bernick, Banks und Obuchowski (2013) wiesen darauf hin, dass durch die vielen Schläge zum Kopf allmählich das Volumen des Nucleus Caudatus verkleinert wird. Dieser Effekt ist umso stärker, je geringer das Alter ist, ab dem mit dem Boxsport begonnen wird.

Jones (2001) meint, eine Möglichkeit, die schädlichen neurologischen Langzeifolgen zu beseitigen bestehe darin, die Regeln im Boxsport so zu verändern, dass keine Schläge zum Kopf mehr erlaubt sind. Es ist ihm bei diesem Vorschlag bewusst, dass dies eine radikale Änderung des Sports wäre. Kämpfe würden nur mehr durch Punkte gewonnen werden und es gäbe kein Gewinnen durch Knockout mehr.

Clausen, Mccrory, und Anderson (2005) rechnen damit, dass schädliche neurologische Langzeitfolgen bei professionellen Boxern in der Zukunft nachlassen werden, da sich die durchschnittliche Karrieredauer von professionellen Boxern in den letzten Jahren stark verkürzt hat und die Zahl der durchschnittlichen Kämpfe weit gesunken ist.

Auch Todesopfer gab es in der Geschichte des Boxsports immer wieder. Diese seien in einigen anderen Sportarten (z. B. Fußball, Hockey oder Badminton) jedoch weitaus häufiger. (Jones, 2001) Kritisch anzumerken ist bei dieser Behauptung allerdings, dass diese auf dem Vergleich der absoluten Zahlen von Todesfällen beruht. Eine Schlussfolgerung über die Sicherheit des Boxsports ist somit nicht zulässig.

Absichtliche Schädigung

Kritiker des Boxsports sehen in der absichtlichen Schädigung des Gegners eine Eigenschaft, die speziell den Boxsport betrifft. Jedoch steht nicht die Schädigung des Gegners als Ziel im Vordergrund, sondern das Erzielen von Punkten. Dass ein Gegner geschädigt wird, ergibt sich nun entweder als Folge davon oder es kann ein Mittel zum Zweck sein, um den anderen zu schwächen. Hierbei handelt es sich aber nicht um eine spezielle Eigenheit des Boxsports, denn auch zum Beispiel beim Rugby kann die Schädigung eines Gegners zweckdienlich sein. (Jones, 2001)

Gewalt

Ob Boxen als „gewalttätiger Sport“ angesehen wird, hängt davon ab, wie man „Gewalt“ definiert. Tobias Brodala (2016), der europaweit Seminare zum Thema Gewaltmanagement sowohl für Behörden als auch für Zivilisten anleitet, legt als ein wesentliches Kriterium für die Definition von Gewalt fest, dass eine Konfliktpartei der anderen ihren Willen aufzwingt. (Brodala, 2016) Schließt man diesen Aspekt in die Beschreibung des Phänomens „Gewalt“ ein und Sportteilnahme wird als etwas grundsätzlich freiwilliges angesehen, dann ist das Begriffspaar „gewalttätiger Sport“ ein Widerspruch in sich selbst.

Soziale Verantwortung

Ein Argument für die Abschaffung des Boxsports ist, dass der Sport einen schädlichen Einfluss auf die Zuschauer haben könnte. Diese könnten unbewusst zu Gewalt animiert werden. Laut Jones (2001) fehlt es aber an Fakten die diese Schlussfolgerung untermauern. Er ist der Ansicht, dass ohne klare Faktenlage genauso gut postuliert werden könne, dass der Boxsport ein geeignetes Ventil für das Verringern von angestauter Aggressionen sein kann.

Mit dem Argument des schädlichen Einflusses auf die Zuschauer ließen sich nicht nur Sanktionen gegen den Boxsport machen, sondern auch Filme wären stark davon betroffen.

4.2.6 Bezug zu anderen Sportarten

Es gibt mehrere Sportarten, die dem klassischen Boxen sehr ähnlich sind, aber ein breiteres Spektrum an Techniken zulassen. Ein paar davon werden nachfolgend kurz beschrieben.

Kickboxen erlaubt zusätzlich zu den Schlägen noch Tritte oberhalb der Gürtellinie.

Thaiboxen lässt Tritte gegen die Beine des Angreifers zu. Außerdem ist es erlaubt, mit den Ellbögen zuzuschlagen und zu clinchen. Der Clinch ist eine kämpferische Verbindung. Beim Thaiboxen wird dabei häufig der Kopf des Gegners mit den Unterarmen eingeklemmt.

Lethwei ist eine Art des Boxen aus Myanmar. Dort werden neben den Techniken des Thaiboxen zusätzlich Kopfstöße zugelassen.

Der Vergleich zwischen verschiedenen Kampfsportarten ist (und war schon immer) unter Kampfsportlern und unter Kampfsport-Fans ein beliebtes Thema. Dabei sind Fragestellungen nach der Effizienz von verschiedenen Stilen naheliegend: „Würde ein Kämpfer A mit dem Stil X gegen einen Kämpfer B mit dem Stil Y antreten, wer von den beiden würde dann gewinnen?“

Natürlich hängt das Ergebnis immer von mehreren Variablen ab. Neben dem Stil kommt es auf den Kämpfer selbst an und auch das Regelwerk, das benutzt wird, spielt eine entscheidende Rolle.

In den 90er Jahren begannen Menschen, unter dem Titel „Ultimate Fighting Championship“ - kurz: „UFC“ - verschiedenste Kampfsportarten in einem sehr freien Regelwerk zu vergleichen. Da erfolgreiche Kämpfer besonders jene waren, die in mehr als

nur einer Kampfsportart trainiert waren, entstand bald der Begriff „Mixed Martial Arts“ - kurz: „MMA“.

Die Sportler wählten gerne eine Kombination aus einem (im weiteren Sinne sozusagen) „boxerischen“ Stil, in dem geschlagen und manchmal auch getreten wurde, und einer „ringerischen“ Sportart, die Wurftechniken und Kontrolltechniken beinhaltete.

Die Sportarten die sich als besonders erfolgreich herausstellten, waren schließlich die verschiedenen Formen des Boxens (damit sind Kickboxen, Thaiboxen und ähnliche gemeint), Ringen (Griechisch-römisch, Freistil und ähnliche) und „BJJ“ (Brasilianisches Jiu Jitsu). Verschiedene fernöstliche populäre Kampfkünste und Kampfsportarten, wie Aikido, Judo, Karate oder Kung Fu wurden im MMA nicht so erfolgreich.

Mittlerweile ist MMA eine eigene Sportart geworden, die unter diesem Titel von vielen Trainingszentren angeboten und beworben wird. Es handelt sich somit nicht mehr um „gemischte Kampfkünste“, wie es der Name beschreibt, wenngleich der Ursprung des Sports in verschiedenen Stilen liegt.

Die Nachfrage nach MMA steigt stetig an. Der Podcast-Produzent und Mixed-Martial-Arts-Kommentator Joe Rogan (2018) kritisierte diesen Trend im Gespräch mit dem BJJ-Kämpfer Eddie Bravo. Die Vielfalt an Kampfsportarten könnte somit auf lange Sicht verloren gehen. Eddie Bravo sieht in dieser Entwicklung jedoch einen gewissen Fortschritt, eine Art Weiterentwicklung des Kampfsports.

4.3 Combatives

4.3.1 Allgemeines

Combatives sind ein System, bei dem der Selbstschutz der einzige Zweck ist. Das Wort „Combatives“ ist ein Kunstwort, das aus der – eigentlich nicht existierenden – Mehrzahl des englischsprachigen Adjektivs „combative“ gebildet wurde, was auf deutsch als „kämpferisch“ übersetzt werden kann.

Graduierungen, wie sie in den Kampfkünsten oft mit farbigen Gürteln gekennzeichnet werden, sind in den Combatives nicht verbreitet. Kelly McCann beschrieb, dass es in den Combatives das Ziel ist, Menschen in begrenzter Zeit Fähigkeiten im Umgang mit Gewalt beizubringen. (McCann, 2014) Daher mache ein Training, das speziell für Fortgeschrittene konzipiert ist, keinen Sinn. Auch Wettkämpfe, wie sie in den verschiedensten Kampfsportarten zu finden sind, sucht man in den Combatives im Rahmen des Trainings für zivilen Selbstschutz vergeblich.

Der Begriff „Selbstschutz“ wird von vielen Instrukto­ren gegen­über der Bezeichnung „Selbstverteidigung“ bevorzugt. Dies hat einen bestimmten Grund. Wenn Menschen an „Selbstverteidigung“ denken, haben sie bestimmte Assoziationen. Es wird daran gedacht, dass man angegriffen wurde und sich nun in einer schlechten Lage befindet, aus der man sich retten muss. Das kann beispielsweise ein Würgegriff oder ein Schwitzkasten sein. Jedoch ist zu bedenken, dass es viel schwieriger ist, sich aus derartigen Positionen zu befreien, als von vorne herein zu vermeiden, sich in solche Positionen bringen zu lassen. Während nun beim Wort „Selbstverteidigung“ an eine Übungsweise gedacht wird, bei der man speziell das Entkommen aus besonders gefährlichen Lagen trainiert, suggeriert der Begriff „Selbstschutz“, dass etwas getan werden kann, um die persönliche Sicherheit zu erhöhen, schon bevor ein möglicher Angriff erfolgt ist.

4.3.2 Geschichte

Die Ursprünge der heutigen Combatives waren im angloamerikanischen Raum zur Zeit des zweiten Weltkriegs. Mehrere Autoren betonten schon damals die Wichtigkeit einer offensiven Vorgehensweise in kämpferischen Auseinandersetzungen.

1941 erschien von David W. Morrah das Buch „Dirty Fighting“. In diesem Werk wird auf die Bedeutung der psychischen Einstellung für das Gewinnen eines Kampfes eingegangen. Allerdings werden anhand von Zeichnungen auch sehr viele verschiedene Techniken vorgestellt, sowohl offensiver als auch defensiver Natur, wie zum Beispiel Entwaffnungen.

Colonel Rex Applegate veröffentlichte 1943 „Kill or get killed“. Dieses Lehrbuch für amerikanische Soldaten gilt als Ursprung der modernen „Combatives“. (Reinisch & Türl, 2016)

Der britische Major W. E. Fairbairn, der auch mit Applegate zusammenarbeitete, veröffentlichte ebenfalls 1943 „Get tough! How to win hand to hand fighting“. Es sollte als Instruktionsvorlage für sowohl britische als auch amerikanische Soldaten dienen.

Kelly McCann, eine der führenden Autoritäten der heutigen „Combatives“, betrachtet diese älteren Werke sehr kritisch und betont, dass manche Dinge, die damals gelehrt wurden in einem realen Kampf unbrauchbar seien. (McCann, 2014)

1999 erschien „Close Combat“, welches eine Art Leitfaden für den Nahkampf von den US Marines darstellt. Mit einem eigenen Kapitel über „Nonlethal Techniques“ und dem Hinweis an das Anpassen des Einsatzes von Gewalt an die jeweilige Situation („Continuum of force“) ist es an die Zeit der Erscheinung angepasst. Im Vorwort ist

ein Warnhinweis in Bezug auf die Gefährlichkeit der Techniken zu finden: „Techniques described in this publication can cause serious injury or death.“ (*Close Combat.*, 1999)

4.3.3 Führende Persönlichkeiten

Einige Trainer gelten als führende Persönlichkeiten im Bereich der Combatives. Sie haben die Inhalte des Systems stark geprägt. Auch, wenn ein paar von ihnen das, was sie trainieren nicht „Combatives“ nennen, orientieren sich die anderen Trainer an dem, was diese lehren und lehrten.

Kelly McCann ist einer der bekanntesten Combatives Trainer. Er ist einer der Menschen, die das System besonders stark geprägt haben. Früher war er beim United States Marine Corps tätig.

Geoff Thompson gilt als einer der Vorreiter der modernen Combatives. Er hat aus seinen Erfahrungen als Türsteher sehr viel gelernt, das er in sein Kampfsporttraining einfließen ließ. Ein Prinzip, für das der Autor einiger Bücher berühmt wurde ist es, in einem Gespräch mit den Händen so zu gestikulieren, dass diese im Falle einer Eskalation schnellstmöglichst zum Einsatz kommen können - um die Distanz zum Gegenüber zu kontrollieren, um den eigenen Kopf zu schützen, aber auch, um einen Gegenangriff starten zu können. Dieses Prinzip nannte er „The Fence“. Es wird heute von sehr vielen Selbstverteidigungstrainern unterrichtet.

Lee Morrison ist ebenfalls ein Brite, der als Türsteher sehr viel Erfahrung gesammelt hat. Er beschäftigt sich besonders mit dem Einsatz von Emotionen, um im Stress einer realen Auseinandersetzung handlungsbereit sein zu können.

Tony Blauer konzentrierte sich auf die Erforschung der Schreckreaktion („Flinch response“). Darauf aufbauend begründete er sein Selbstverteidigungssystem, genannt „SPEAR System“. Heute stellt er seine Lehrinhalte unter den Titel „Personal Defense Readiness“.

Bill Kipp thematisiert die verbalen Konfrontationen, die einer körperlichen Auseinandersetzung meist vorausgehen, besonders stark. Weiters entwickelte er spezielle Helme für das Selbstverteidigungstraining. Die früher sogenannten „Bulletman“-Helme, heute: „Pradator Armour“ verbinden einen sehr sicheren Schutz des Kopfes mit einer starren Rumpfpfpanzerung. Diese stabile Schutzausrüstung ermöglicht, dass auch feste Tritte gegen den Kopf verletzungsfrei geübt werden können.

Richard Dimitri nennt das, was er lehrt nicht Combatives, sondern Selbstverteidigung. Seine Trainingsinhalte werden jedoch in vielen Combatives-Gruppen gelehrt. Der Kanadier aus Montreal machte ein Prinzip weltweit bekannt, das „Shredder“ genannt

wird. Dabei wird ein Angreifer in seinen Handlungen gestört, indem der Verteidiger ihm mit den Händen „im Gesicht herumwischt“. Da dieser ständige Kontakt äußerst irritierend ist, ist die Vorgangsweise sehr beliebt. Auf Youtube lassen sich zahlreiche Videos dazu finden.

Craig Douglas hat polizeilichen Hintergrund und war in den USA als verdeckter Ermittler im Drogenmilieu tätig. Sein Codename war damals „Southnarc“. Vielen ist er auch heute unter diesem Spitznamen bekannt. Er brachte Elemente aus dem griechisch-römischen Ringen in die Combatives ein. Er bietet Training sowohl für Behörden als auch für Zivilisten an. Seine Techniken verfolgen Ziele wie die Sicherung der eigenen Waffe, das Verhindern eines Ziehvorganges von Waffen des Gegenübers, und Kontrolltechniken mit den Optionen auf Flucht und Schaffung von Möglichkeiten zum Schlagen.

Mick Coup nennt sein Programm „Core Combatives“. Vereinfachung ist ihm dabei besonders wichtig. Sein Hauptaugenmerk liegt auf dem Schlagen und auf dem „Indexing“, einer Technik, bei der der nicht schlagende Arm als eine Art Fühler verwendet wird, um die Distanz und die Richtung für die Schläge besser einschätzen zu können. Dadurch sollen die Trefferquote und die Kraft der Schläge erhöht werden.

4.3.4 Techniken

Der Zweck der Combatives ist es, Menschen innerhalb kurzer Zeit praktikable Fähigkeiten im Umgang mit Gewalt beizubringen. Die Wahl der Techniken erfolgt vor diesem Hintergrund.

Die Zahl der Techniken in den Combatives wird bewusst klein gehalten. Mit einem zu großen Repertoire an verschiedenen Techniken entstehen zwei Probleme. Erstens steht für die einzelnen Techniken nicht genügend Trainingszeit zur Verfügung. Zweitens ist die Auswahl zwischen mehreren Optionen in einer Stresssituation schwierig.

Die Techniken sollen so simpel wie möglich sein. Die schnelle Erlernbarkeit und die Umsetzbarkeit unter hohem Stress sind wieder die Basis für diese Entscheidung.

Schläge mit der offenen Hand zum Kopf des Gegenübers stellen eine Art Standard-Vorgangsweise dar. Dabei wird die offene Hand gegenüber einer Faust bevorzugt, da somit die Gefahr der Eigenverletzung beim Zuschlagen verringert wird. Schließlich benutzen auch professionelle Boxer Handschuhe und Bandagen zum Schutz der Handgelenke und der Finger. Lee Morrison bezeichnet diese Schläge zum Kopf bildhaft als „primary weapons“. Andere Vorgangsweisen, wie zum Beispiel Treten oder

der Einsatz von improvisierten Waffen, werden von ihm als „secondary tools“ bezeichnet.

Die Trainingsinhalte der Combatives beinhalten nicht nur körperliche Techniken, sondern auch Strategien der Konfliktvermeidung und der Deeskalation. Da manche Gruppen auch den Einsatz von verschiedenen Waffen in das Training integrieren, entsteht ein sehr breites Spektrum an möglichen Trainingsinhalten. (z. B. Craig Douglas: www.shivworks.com; Ryan Hoover: www.wearefittofight.com; Libre Knife Fighting: librefighting.bigcartel.com) Die Priorisierung der verschiedenen Aspekte wird von verschiedenen Trainern unterschiedlich vorgenommen. Aufgrund begrenzter Trainingszeit lassen sich nicht alle Themen der nachfolgenden Auflistung ausführlich trainieren. Somit lässt sich Combatives nur schwer als ein einheitliches System betrachten. Es ist vielleicht treffender, es als die Trainingsmethoden eines locker verbundenen Kollektivs mit einem gemeinsamen Ziel (Vereinfachung) zu beschreiben.

Im „System Combatives“ trainierte Inhalte sind:

- Gefahrenvermeidung (Schulung der Umgebungswahrnehmung; Wahrnehmung der Körpersprache; Vermeidung von Verhaltensweisen, die mich als „geeignetes Ziel“ erscheinen lassen)
- die sogenannte „Verbale Bereinigung“, die die beiden Strategien
 - Deeskalation und
 - Selbstbehauptung („Grenzen setzen“)beinhaltet,
- der Einsatz von ballistischen Aktionen (Schläge, Tritte, Kopfstöße,...),
- ringerische Vorgangsweisen, um entweder
 - das Gegenüber zu kontrollieren oder
 - in überlegene Positionen zu kommen, die ein
 - * Entkommen oder
 - * die Ausführung von Schlägen ermöglichen sollen; oder
 - den Waffenarm des Gegenübers in seinen Bewegungen zu stoppen
- der Einsatz von verschiedensten Arten von Waffen
 - wirkliche Waffen, z. B. Schusswaffen oder Messer

- improvisierte Waffen, also verschiedenste Alltagsgegenstände; z. B. Kugelschreiber, Regenschirm, Rucksack (als Schild), parkendes Auto („statische improvisierte Waffe“)

4.3.5 Kritik

Bei der Suche nach Kritik am „System Combatives“ stellt man schnell fest, dass die Quellenlage dabei eher dünn ist. Hierfür gibt es zwei Gründe. Erstens ist die Sportart nicht so verbreitet, wie beispielsweise Aikido oder Boxen, weshalb sie nicht von einer so breiten Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Zweitens ist Combatives aufgrund der teilweise stark unterschiedlichen Schwerpunktsetzung nicht immer gleich und damit schwer als einheitliches System zu beschreiben.

Nicht zuletzt wegen diesen Differenzen kritisieren sich auch verschiedene Trainer immer wieder. Ein Aspekt, der dabei häufig thematisiert wird ist die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Messereinsatzes zur Selbstverteidigung. (Brodala, 2019)

Aufgrund der Zielsetzung, Anfängern schnell einfache, stressstabile Fähigkeiten beibringen zu wollen ergibt sich auch ein Nachteil für diesen Sport. Dieser lässt sich am deutlichsten durch den Vergleich mit anderen Systemen erklären. Da es weder - wie beim Boxen - Wettkämpfe gibt, noch - wie im Aikido - Graduierungen, fehlt ein Element, das den kontinuierlichen Fortschritt der Trainierenden für außenstehende sichtbar macht. Dies könnte den Anreiz, die Sportart länger zu betreiben, verringern. (vgl. McCann, 2014)

4.4 Vergleich

Ein Vergleich der beschriebenen Sportarten soll bei der Übersicht über die strukturellen Unterschiede helfen. Die folgende Tabelle dient der Veranschaulichung.

Aikido, Boxen und Combatives sind drei sehr unterschiedliche Sportarten. Während man alle drei im weiteren Sinn als „Kampfsport“ oder vielleicht treffender als „kämpferische Sportarten“ bezeichnen könnte, lassen sie sich bei näherer Betrachtung ganz klar in verschiedene Kategorien einteilen. Aikido ist eine Kampfkunst, Boxen ist Kampfsport und bei Combatives handelt es sich um ein Selbstverteidigungssystem. Während es in Boxkursen oft bloß eine Unterteilung in Anfänger und Fortgeschrittene gibt und sogar diese Unterscheidung bei den Combatives wegfällt, gibt es lediglich im Aikido

	Aikido	Boxen	Combatives
Kategorie	Kampfkunst	Kampfsport	Selbstverteidigungssystem
Graduierungen	Ja	Nein	Nein
Wettkämpfe	Nein	Ja	Nein
Ursprung	Japan, 20. Jh.	England, 17.-18. Jh.	Amerika, England, 2. Weltkrieg
Zahl der Techniken	viele	wenige	wenige
Ziel des Techniktrainings	Perfektion der Ausführung	Beherrschung bei Wettkämpfen	Abrufbarkeit unter Stress
Art der Techniken	Hebel, Würfe	Schläge	Schläge, wenige ringerische Elemente
Ziel des Trainings	Persönlichkeitsentwicklung	sportliche Leistung	Selbstschutz

Tabelle 1: Strukturelle Unterschiede von Aikido, Boxen und Combatives

verschiedene Graduierungen. Während Aikido eine Vielzahl an Techniken aufweist, enthält die Sportart Boxen nur eine kleine Zahl an Techniken. Auch bei den Combatives herrscht die Bestrebung vor, das Repertoire an Techniken überschaubar zu halten. Im Aikido werden die Techniken gemeinsam mit einem kooperierenden Trainingspartner vorgeführt. Somit kann die perfekte Ausführung schwieriger Techniken angestrebt werden. Beim Boxen ist eine gute Leistung im Ring das Ziel des Trainings. Um sich gegenüber einem Gegner durchsetzen zu können, müssen die Techniken einfacher sein. In den Combatives gibt es zwar keine Wettkämpfe, jedoch wird versucht, so zu trainieren, dass die erlernten Techniken im Stress einer realen Auseinandersetzung zum Funktionieren gebracht werden können. Während im Aikido vorrangig Hebeltechniken und Würfe trainiert werden, wird beim Boxen nur mit Schlägen auf das Gegenüber eingewirkt. In den Combatives wird das Training von Schlägen mit der offenen Hand häufig von einer handvoll an ringerischen Elementen ergänzt. Das Ziel des Trainings ist im Aikido die Persönlichkeitsentwicklung. Selbstverteidigung hat dort keine besondere Priorität. Boxen wird als Wettkampfsport betrieben. Combatives verfolgen Selbstverteidigung als Hauptzweck.

5 Persönlichkeitspsychologie und das B5 Modell

In diesem Kapitel wird beschrieben, was Persönlichkeit ist und wie diese früher erforscht und kategorisiert wurde. Anschließend wird das „Big Five Modell“ erklärt, welches heute in der Psychologie sehr verbreitet und gebräuchlich ist.

5.1 Was ist Persönlichkeit?

Menschen sind in ihrem Erleben und Verhalten sehr unterschiedlich. Manche Situationen, die einigen Menschen Angst machen, werden von anderen als Herausforderung wahrgenommen. Eine Feier, bei der viele Leute zusammenkommen ist für manche eine lästige soziale Verpflichtung, für andere eine Chance, Kontakte zu knüpfen. Ein Besuch in einem Museum für Kunst ist für einige langweilig, für andere inspirierend.

Jeder besitzt seine eigene Persönlichkeit, die relativ konstant aber nicht völlig unveränderbar bestimmte Eigenschaften eines Individuums beschreibt. Dies beinhaltet beispielsweise Begabungen, Interessen und Werthaltungen, aber auch eine Affinität für bestimmte Gefühle und Stimmungen. (Hobmair et al., 2013)

Früher wurde der Begriff „Charakter“ häufig benutzt. Aufgrund der Prägungen, die dieses Wort in der Alltagssprache erhielt („guter/schlechter Charakter“, „keinen Charakter haben“) ging man dazu über, in der Psychologie den Ausdruck „Persönlichkeit“ zu verwenden. (Hobmair et al., 2013)

Kenntnisse über die Persönlichkeit von Menschen zu besitzen kann über viele verschiedene Aspekte sehr aufschlussreich sein.

Relevante Fragen diesbezüglich können etwa sein:

- Für welchen Job bin ich geeignet?
- Warum scheinen manche Menschen, ständig Streit zu suchen?
- Warum werde ich ständig übergangen, obwohl ich doch so freundlich bin?
- Warum bin ich von Menschenansammlungen immer genervt?

Die Autoren Pervin, Cervone und John (2005) nennen eine mögliche Definition von Persönlichkeit: „Bei der Persönlichkeit geht es um jene Charakteristika oder Merkmale des Menschen, die konsistente Muster des Fühlens, Denkens und Verhaltens ausmachen.“ (S. 31)

Eine einheitliche und verbindliche Begriffsbestimmung von Persönlichkeit gibt es nicht. Jedoch ist den meisten neueren Definitionen gemeinsam, dass Persönlichkeit als zeitlich relativ konstant, aber nicht unveränderbar beschrieben wird. (Hobmair et al., 2013)

5.2 Alte Persönlichkeits-Typologien

Das Interesse an den individuellen Unterschieden von Menschen ist nicht erst in der Neuzeit aufgekommen. Schon in der Antike wurden Versuche unternommen, Menschen aufgrund ihres Temperaments zu kategorisieren. In China gab es etwa 1100 v. Chr. Leistungstests für gehobene Positionen im Staatsdienst und Platon schrieb über die Verwendung von Menschen mit spezifischen Begabungen für unterschiedliche Beschäftigungen im idealen Staat. (Amelang, Bartussek, Stemmler, Hagemann, 2006)

In der Antike war der Begriff „Temperament“ (von „temperamentum“, lat.: die richtige Mischung, das rechte Maß) gebräuchlich. Anhand des Verhältnisses der Körperflüssigkeiten wurde versucht, Unterschiede im Erleben und Verhalten der Menschen zu erklären. (Hobmair et al., 2013; Pervin et al., 2005)

Der Begründer der Schulmedizin, Hippokrates von Kos verbreitete diese Ansicht im 4. Jahrhundert v. Chr. (Hobmair et al., 2013; Pervin et al., 2005)

Etwa um 150 n. Chr. teilte der römische Arzt Claudius Galen Menschen anhand ihrer Körpersäfte in vier Typen ein. Unterschiede im Temperament von Menschen entsprachen ihm zufolge einem Übergewicht von bestimmten Flüssigkeiten.

	Körperflüssigkeit	Eigenschaften
Sanguiniker	Blut (lat. „sanguis“)	Stimmungsschwankungen, unbeständig
Phlegmatiker	Schleim (griech. „phlegma“)	langsam, gleichgültig
Choleriker	gelbe Galle (griech. „Chole“)	reizbar, hitzig, impulsiv
Melancholiker	schwarze Galle (griech. „melania chole“)	Schwermut, Grübeln, Pessimismus

Der Arzt war der Ansicht, dass auch psychische Störungen auf ein Ungleichgewicht dieser Körperflüssigkeiten zurückzuführen seien. Ihm zufolge könne Heilung durch eine Wiederherstellung des Gleichgewichts der Körpersäfte erfolgen.

Derartige typologische Persönlichkeitsmodelle waren über lange Zeit sehr beliebt. Um 1800 beschrieb Kant verschiedene Temperamentstypen auf der Basis von körperlichen Zuständen, wobei er Unterschieden im Blut die entscheidende Rolle beimaß. (Pervin et al., 2005)

Der deutsche Psychiater Ernst Kretschmer (1888-1964) unterteilte Typen von Menschen anhand ihres Körperbaus in Pykniker, Athletiker und Leptosome, wobei er jedem Typus bestimmte charakterliche Eigenschaften zuschrieb. (Hobmair et al., 2013)

Der Nachteil derartiger Persönlichkeitsmodelle ist, dass es sich bei Typen immer um Extreme handelt. Somit wären fast alle Menschen in Wirklichkeit Mischtypen, die sich nicht eindeutig einordnen lassen. Oft liefern derartige Modelle auch keine Erklärung über Persönlichkeitsunterschiede, sondern lediglich eine Beschreibung. (Hobmair et al., 2013)

5.3 Das Big Five Modell

Zur Beschreibung von Persönlichkeitszügen wird heute das auf sprachlichen Deskriptoren basierende Big Five Modell häufig verwendet. Dabei werden fünf Dimensionen benutzt, um die Persönlichkeit von Menschen zu beschreiben.

Die fünf Faktoren des Big Five Modells:

- Offenheit
- Gewissenhaftigkeit
- Extraversion
- soziale Verträglichkeit
- Neurotizismus

Im englischen wird dafür gerne das Akronym OCEAN verwendet:

- O: openness
- C: conscienciousnes
- E: extraversion
- A: agreeableness
- N: neuroticism

Auf der Basis der Beantwortung eines Fragebogens wird für jede der Dimensionen ein Wert ermittelt, der auf einer Skala dargestellt werden kann. Sammelt man die Werte von sehr vielen Menschen, werden diese um die Mitte der jeweiligen Skalen normalverteilt sein.

Das auf den Big Five basierende NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae (NEO-PI-R) wurde bereits in über 30 Sprachen übersetzt, wovon nicht zuletzt große internationale tätige Unternehmen profitieren könnten. (Ostendorf, 2004)

Die Gründe für die Verwendung des Modells der Big Five sind mit der sogenannten lexikalischen Hypothese zu beschreiben.

Die lexikalische Hypothese

Die Beschreibung von verschiedensten Gegenständen unserer Wahrnehmung führte bei unseren Vorfahren im Lauf der Zeit zur Entwicklung von Sprache. Wenn manche Dinge für wichtiger gehalten werden als andere, ist es naheliegend, dass die Beschreibung von Wichtigem priorisiert wird.

Da auch Unterschiede in der Persönlichkeit verschiedener Menschen zum Gegenstand unserer Beschreibungen wurden, wird nun folgendes angenommen: Je wichtiger die Beschreibung einer bestimmten Persönlichkeitseigenschaft ist, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Eigenschaft mit einem einzelnen Wort ausgedrückt wird.

Die Grundannahme ist nun, dass es in der natürlichen Sprache genügend Adjektive gibt, um Persönlichkeitsmerkmale beschreiben zu können. Mit einer umfassenden Sammlung von Adjektiven können nun Menschen beschrieben werden. Wenn eine Person mit einem bestimmten Adjektiv beschrieben wird, gibt es für das Zutreffen bestimmter anderer Adjektive eine gewisse Wahrscheinlichkeit. Es gibt also Korrelationen von verschiedenen Items. Aus einer riesigen Sammlung an beschreibenden Begriffen - sogenannten Deskriptoren - sind mithilfe von Faktorenanalyse solche Deskriptoren gefunden worden, die besonders viele starke Korrelationen haben. So ist schließlich das Modell der Big Five entstanden. Die auf diese Weise generierten fünf Faktoren gelten als relativ stabil und voneinander unabhängig. (Amelang, Bartussek, Stemmler & Hagemann, 2006)

Entstehung des Big Five Modells

Allport und Odbert stellten 1936 eine Liste von 17953 Begriffen auf, die sie in mehrere Kategorien einteilten. Auf dieser Basis entwickelte später Cattell sein 16-Faktoren-Modell.

Die beiden Personalforscher der US-amerikanischen Luftwaffe Tupes und Christall analysierten unterschiedliche Stichproben der Forscher Cattell und Fiske und fanden

heraus, dass sich dabei immer wieder fünf Faktoren herauskristallisierten. Goldberg beschrieb diese Faktoren später als „Big Five“.

Norman erweiterte 1967 die Liste von Allport und Odbert um 172 Begriffe. Er kategorisierte die entstehende Liste in 1566 Persönlichkeitsmerkmale, welche er schließlich in 10 Gruppen einteilte, die er jeweils einem Pol der Big Five zuordnete. Kritisiert wird an Normans Vorgangsweise heute, dass sie durch die willkürliche Klassifizierung zu subjektiv gewesen ist. Dabei ist zu bedenken, dass es damals noch keine Computer zur statistischen Auswertung großer Datenmengen gab.

Ab Anfang der 1980-er Jahre verwendete Goldberg empirische Methoden, um die Norman-Liste zu klassifizieren.

Die in den 1980er- und 1990-er Jahren entwickelten Fragebögen NEO-PI-R und NEO-FFI von Costa und McCrae sind heute die gebräuchlichsten zur Bestimmung der Big Five. (Amelang et al., 2006)

Offenheit

Die Offenheit für Erfahrungen ist einer der Big 5 Traits. Diese beinhaltet die Wertschätzung von Kunst, ausgefallene Ideen, Abenteuerlust und die Suche nach neuen Erfahrungen.

Menschen mit einer hohen Ausprägung in dieser Persönlichkeitsdimension gelten als kreativ und präferieren Abwechslung gegenüber Routine. Sie sind bereit, bestehende Normen kritisch zu hinterfragen. Sie haben auch einen Hang zu riskantem Verhalten und Drogenkonsum.

Personen mit niedrigen Punktwerten im Bereich der Offenheit bleiben konventionellem Verhalten stärker treu und priorisieren Bekanntes und Bewährtes gegenüber Neuem. Sie neigen auch zu konservativen Einstellungen.

Gewissenhaftigkeit

Gewissenhafte Menschen gelten als gut organisiert und verlässlich. Ihre Disziplin zeigt sich auch darin, dass sie geplante Tätigkeiten gegenüber einem spontanen Verhalten bevorzugen.

Menschen mit einer hohen Ausprägung in dieser Persönlichkeitsdimension gelten als zielstrebig und willensstark aber auch als stur. Sie sind für starke Leistungen in Schule, Studium und Beruf prädisponiert. Aber auch ein zu hohes Anspruchsniveau und zwanghafte Ordentlichkeit kann diese Menschen kennzeichnen.

Leute, die eine niedrige Gewissenhaftigkeit aufweisen gelten als spontan und flexibel, aber auch als nachlässig. Sie verfolgen ihre Ziele mit geringerem Engagement.

Extraversion

Extravertierte Menschen sind gesellig, lebhaft und gesprächig. Sie mögen Menschenansammlungen, suchen Aufmerksamkeit und werden manchmal als herrschsüchtig beschrieben.

Introvertierte Menschen gelten hingegen als eher reserviert und distanziert. Sie sind tendenziell lieber alleine und sind unabhängig, aber nicht unbedingt sozial ängstlich.

Soziale Verträglichkeit

Die Persönlichkeitsdimension „agreeableness“ (wörtlich etwa: „Zustimmungsbereitschaft“ wird auf Deutsch als „soziale Verträglichkeit“ bezeichnet.

Menschen mit einer hohen Ausprägung in der Persönlichkeitsdimension „Soziale Verträglichkeit“ gelten als einfühlsam und kooperativ. Sie werden als vertrauensvoll, hilfsbereit und altruistisch beschrieben, manchmal aber auch als naiv und unterwürfig. Sie gehen davon aus, dass sich ihr entgegenkommendes Verhalten lohnt und, dass sich andere bei ihnen ebenso hilfsbereit revanchieren würden.

Menschen mit einer niedrigen Ausprägung gelten als misstrauisch, fordernd, unzuverlässig und streitsüchtig. Wettbewerbsverhalten liegt ihnen näher als Kooperation. Die Bereitschaft, die eigenen Interessen durchzusetzen, ist bei ihnen größer.

Neurotizismus

Neurotizismus kann als Anfälligkeit für negative Emotionen beschrieben werden. Die Bezeichnung dieses Persönlichkeitszugs darf nicht mit den ähnlich bezeichneten psychischen Störungen verwechselt werden. Es geht lediglich um die Unterschiede in den Persönlichkeiten verschiedener Menschen.

Personen mit einer hohen Ausprägung gelten als verunsichert und emotional instabil. Sie lassen sich durch Stress leichter aus dem Gleichgewicht bringen.

Menschen mit einer niedrigen Ausprägung in dieser Persönlichkeitsdimension gelten als emotional robust. Sie sind ausgeglichener und geraten in Stresssituationen nicht so leicht aus der Fassung. Aufgrund ihrer geringeren Empfindsamkeit werden sie aber von anderen manchmal als unsensibel wahrgenommen.

Beispiele für den praktischen Wert des Modells

Haben wir Kenntnisse über die Big Five, können wir damit Einflüsse in mehreren wichtigen Lebensbereichen besser verstehen:

- Berufliche Interessen und Eignungen: Die Persönlichkeit hat einen Einfluss auf die Wahl des Berufes und weiters darauf, wie gut jemand seinen Beruf ausübt. Extravertierte Menschen bevorzugen soziale und unternehmerische Berufe. Menschen mit einer hohen Ausprägung im Bereich der Offenheit bevorzugen künstlerische oder investigative Berufe. (Pervin et al., 2005)
- Gesundheitsbezogene Einflussfaktoren: Gewissenhafte Menschen leben im Schnitt länger, als Menschen, mit einer niedrigen Ausprägung in dieser Persönlichkeitsdimension. Menschen mit niedriger Gewissenhaftigkeit zeigen eher risikoreiche Verhaltensweisen, die zu Unfällen oder Gewalt führen. Weiters sind sie eher geneigt, zu rauchen oder viel zu trinken. Die Gewissenhaftigkeit dürfte sich auf das ganze Verhalten auswirken, das die Gesundheit beeinflusst. Gewissenhaftere Menschen betreiben eher Sport, ernähren sich gesünder, lassen sich regelmäßiger untersuchen und halten sich genauer an medizinische Verordnungen. (Pervin et al., 2005)
- Abnormale Verhaltensweisen: Viele abnormale Verhaltensweisen können als besondere Ausprägungen normaler Persönlichkeitszüge angesehen werden. So gesehen sind psychische Krankheiten auf einem Kontinuum mit der normalen Persönlichkeit zu betrachten. Zwanghaftes Verhalten wäre somit die Folge von einer hohen Ausprägung von sowohl Gewissenhaftigkeit als auch Neurotizismus. Somit kann das Modell der Big Five nicht nur für das Verständnis individueller Unterschiede, sondern auch für klinische Diagnosen ein hilfreiches Instrument sein. Sogar für die Wahl einer geeigneten Therapieform ließen sich möglicherweise Schlüsse ziehen. (Pervin et al., 2005)

Kritik am Big Five Modell

Es gibt auch Kritik gegenüber dem Modell der Big Five. Die Übersetzung in verschiedene Sprachen ist ein dabei öfters angesprochenes Thema. Auch Costa und McCrae (2004) räumen ein, dass die Validität des NEO-PI-R bei den über 30 Übersetzungen teilweise unterschiedlich ist. Weiters ist zu bedenken, dass sich viele Worte nicht so einfach in andere Sprachen übersetzen lassen, da es oft in anderen Sprachen gar

kein genaues Äquivalent dafür gibt. Sogar das englische Wort „aggressive“ ist bei der Übersetzung ins Deutsche problematisch. Das deutsche Wort „aggressiv“ wird ein wenig anders benutzt. Während in der deutschen Sprache dieses Adjektiv meist einen negativen Beigeschmack trägt und etwa mit Feindseligkeit in Verbindung gebracht wird, ist das im Englischen nicht der Fall. (Pervin et al., 2005)

Auch die Verwendung der lexikalischen Hypothese kann kritisch gesehen werden. Es wäre treffender, sie ein Axiom zu nennen, da sie kaum testbar ist (Peterson, 2017). Nur unter der Annahme, dass Persönlichkeit vollständig von Sprache erfasst ist, kann das Big Five Modell als umfassende Darstellung von Persönlichkeit betrachtet werden. Es könnte Elemente von Persönlichkeit geben, über die wir nicht sprechen können, die aber von entscheidender Wichtigkeit sind. Das ist eine Einschränkung der Theorie.

6 Forschungsstand

Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Persönlichkeit, die jemand hat und den Sportarten, die er betreibt. Dieser Zusammenhang ist schon zum Gegenstand von einigen Forschungsarbeiten geworden.

Laborde, Guillen und Mosley (2016) verglichen die Persönlichkeiten von Trainierenden in Einzel- und Teamsportarten und von Menschen, die keinen Sport ausübten. Die Sportler wiesen in folgenden Bereichen höhere Werte auf als die Nicht-Sportler: Durchhaltevermögen, positive Einstellung, Widerstandsfähigkeit, Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstwertgefühl. Jeder dieser Faktoren war bei den Einzelsportlern noch höher ausgeprägt als bei den Trainierenden in Teamsportarten. Die genannten Unterschiede waren geschlechtsunabhängig sowohl bei Männern als auch bei Frauen zu beobachten. Dass die Ausprägung der untersuchten Persönlichkeitsmerkmale bei den Individualsportlern höher war, als bei den Mannschaftssportlern weist für die Forscher auf zwei mögliche Ursachen hin. Einerseits könnten die einzelnen Sportarten an sich die entscheidende Rolle dafür spielen, sodass sich die Ergebnisse nicht auf die Kategorien Individualsport und Mannschaftssport verallgemeinern ließen. Andererseits könnte ein ausschlaggebender Grund darin liegen, dass ein Einzelsportler mehr Verantwortung für die erbrachte Leistung trage als ein im Team agierender.

Steca, Baretta, Greco, D'Addario und Monzani (2018) untersuchten mit dem Big Five Modell den Zusammenhang zwischen der Persönlichkeit, der Sportteilnahme und dem sportlichen Erfolg. Dabei befragten sie 881 sporttreibende und nicht sporttreibende Männer. Bei dem Vergleich von besonders erfolgreichen Sportlern mit den Nicht-

Sportlern war folgendes zu beobachten: Die besonders erfolgreichen Sportler hatten in den Dimensionen Gewissenhaftigkeit, Extraversion, soziale Verträglichkeit und emotionaler Stabilität (hohe emotionale Stabilität entspricht niedrigem Neurotizismus) signifikant höhere Durchschnittswerte. Nur bei der Dimension Offenheit war dies nicht der Fall. Beim Vergleich zwischen weniger erfolgreichen Sportlern und Nicht-Sportlern hatten die Sportler lediglich in den Bereichen Extraversion und soziale Verträglichkeit höhere Werte. Auch im Vergleich zwischen Einzelsportlern und Teamsportlern wurden Unterschiede festgestellt. Die Einzelsportler hatten höhere Ausprägungen in den Dimensionen Extraversion und Offenheit. Dabei ist aber zu erwähnen, dass lediglich die Teamsportarten Fußball und Basketball mit der Leichtathletischen Disziplin „Track and field“ verglichen wurde. Somit könnten die gefundenen Unterschiede von den spezifischen Sportarten abhängen, was keine Verallgemeinerung auf die Kategorien Teamsportart und Einzelsportart zulassen würde.

Dass Persönlichkeitszüge nicht die einzigen Variablen sind, die die Ausübung von Sport beeinflussen, zeigten Kokolakis, Lera-López und Panagouleas (2011). Sie verglichen die Einflussfaktoren auf das Sporttreiben in England und in Spanien. Die Faktoren, die mit einer häufigeren Ausübung von Sport korrelierten waren ein hoher Bildungsstand, professionelle Berufstätigkeit, männliches Geschlecht und jüngeres Alter. Diese Faktoren und die Richtung des Einflusses waren in den beiden verglichenen Ländern gleich.

Breuer Hallmann und Wicker (2011) untersuchten Determinanten der Sportteilnahme in verschiedenen Sportarten. Die untersuchten Variablen waren zum Beispiel Alter, Geschlecht, Einkommen und Nationalität. Dabei fanden sie heraus, dass das Ausüben von verschiedenen Sportarten durch verschiedene Determinanten unterschiedlich beeinflusst wird. Sie beschreiben beispielhaft den typischen Tennisspieler als männlich mit hohem Bildungsstand und in seinem Land geboren.

Marczak und Ginszt (2017) fanden eine niedrige Ausprägung in der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus bei Sportkletterern. Das Ergebnis war geschlechtsunabhängig. Die Notwendigkeit für die emotionale Stabilität orteten die Forscher in der Tatsache, dass dieser Sport Risikobereitschaft fordert. Weiters hatten beide Geschlechter eine überdurchschnittliche Ausprägung in der Dimension Extraversion. In den Dimensionen Offenheit und soziale Verträglichkeit hatten die Männer im Durchschnitt eine höhere Ausprägung als die Frauen.

Egloff und Gruhn (1996) fanden keine derartigen Unterschiede in Bezug auf den Neurotizismus im Vergleich zwischen Ausdauersportlern und Nicht-Sportlern. Sie verglichen 86 Triathleten mit Menschen, die keinen Sport ausübten und ähnliche demogra-

phische Variablen aufwiesen. Bezüglich Neurotizismus hätten die Forscher vor der Untersuchung eine niedrigere Ausprägung bei den Ausdauersportlern erwartet. Sie vermuten einen Grund dafür in der Tatsache, dass bei Ausdauersportarten die emotionale Labilität während der langen Tätigkeit von mehreren Stunden abnehmen könnte. Deshalb würde sich Wettkampfangst nicht allzu schlecht auf die Leistung auswirken. Egloff und Gruhn äußerten die Vermutung, dass bei Sportarten mit kurzer Tätigkeit, wie zum Beispiel beim Sprint, mit einer niedrigeren Ausprägung in der Dimension Neurotizismus korrelieren würden. Ausdauersportler hatten eine höhere Ausprägung in der Dimension Extraversion als Nicht-Sportler und besonders aktive Sportler waren dabei noch extravertierter als durchschnittliche.

Vertonghen, Theebom und Pieter (2014) analysierten die Charakteristiken von verschiedenen Kampfsportarten und Kampfkünsten und den sozialen Hintergrund von jungen Teilnehmern. Die untersuchten Sportarten waren Aikido, Judo, Karate, Kickboxen und Thaiboxen. Bei der Analyse der bisherigen Forschung zu Kampfkünsten und Kampfsportarten weisen die Autoren darauf hin, dass Seig (2004) einer der wenigen Forscher ist, die aufzeigen, dass es schwierig ist, generelle Auswirkungen von Kampfsport und Kampfkunst zu beschreiben, da diese sehr unterschiedlich sind. Vertonghen, Theebom und Pieter fanden in ihrer Untersuchung einige relevante Aspekte. Bei den Trainierenden in Aikido war die task-orientation höher, in den anderen Sportarten die ego-orientation. Der Bildungsstand der Eltern von jungen Kickboxern und Thaiboxern war deutlich geringer als bei den Eltern der Praktizierenden von den anderen Sportarten. Weiters waren viele Eltern von den Kick- und Thaiboxern Migranten aus osteuropäischen Ländern, was ebenfalls ein Indikator für niedrigen sozialen Status ist.

Gernigon und Le Bars (2000) untersuchten die Zielorientierung in Abhängigkeit des ausgeübten Kampfsports. Dazu befragten sie Trainierende in den Sportarten Judo und Aikido. Judo ist ein sehr wettkampforientierter Sport und Aikido ist ein Sport, der gänzlich auf Wettkämpfe verzichtet. Die Forscher gingen der Frage nach, ob zwischen den Sportlern ein Unterschied im Verfolgen von einerseits „task goals“ und andererseits „ego goals“ besteht. Bei den Kindern war folgendes zu beobachten: Aikidokas hatten höhere task orientation als Judokas und Judokas hatten höhere ego orientation als Aikidokas. Die Unterschiede bei der ego Orientation war bei fortgeschrittenen Trainierenden sogar noch höher als bei Anfängern. Bei den Erwachsenen Trainierenden hatten die fortgeschrittenen Aikidoka eine geringere task orientation und eine geringere ego orientation als Aikido-Anfänger und fortgeschrittene Judokas. Nimmt die task orientation mit steigender Expertise ab, so bleibt die Frage nach der Motivation für ein weiteres Trainieren offen. Eine mögliche Antwort könnte im sozialen

Zusammentreffen liegen. Dies war aber nicht Gegenstand der Studie. In Bezug auf die beiden Geschlechter wurden keine Unterschiede in der Zielorientierung gefunden.

Burdzicka-Wolowik und Goral-Radiszewska (2014) untersuchten die Persönlichkeiten von Frauen, die in Kampfsportarten trainieren. Frauen, die in den Sportarten Judo, Boxen, Ringen oder Taekwondo trainieren, brechen mit einem traditionellen Frauenbild. Typischerweise werden diese Sportarten von Frauen mit niedriger emotionaler Sensibilität ausgeübt.

Szabo und Urban (2014) erforschten den Zusammenhang von Kampfsport und emotionaler Intelligenz. Es wurden dabei Boxer, Judokas und Nicht-Sportler miteinander verglichen. Die Boxer erzielten bei der Untersuchung gegenüber den anderen Gruppen überlegene Werte beim Verstehen der eigenen Emotionen. In der Einschätzung der Emotionen anderer gab es keinen Unterschied zwischen Boxern und Judokas, die beiden Gruppen schnitten aber besser ab, als die Nicht-Sportler. Bei der Emotionskontrolle waren die Boxer am besten, gefolgt von den Judokas. Die Nicht-Sportler hatten die schlechteste Emotionskontrolle. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass Kampfsport - besonders Boxen - die Entwicklung von emotionaler Intelligenz fördert. Außerdem fanden die Forscher heraus, dass die Boxer die niedrigsten Werte in der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus aufwiesen. Wenig überraschend fanden die Forscher, dass die Sportler in der Dimension Extraversion eine höhere Ausprägung hatten, als die Nicht-Sportler. Szabo und Urban merken an, dass die Ergebnisse ihrer Studie nicht unbedingt in direktem Zusammenhang mit den Sportarten stehen müssen. Da die Sportler unterschiedlichen sozialen Schichten angehören, könnten die Ergebnisse damit zusammenhängen, sodass sich mit den Sportarten lediglich Scheinkorrelationen ergeben würden.

Lotfian, Ziaee, Amini und Mansournia (2011) untersuchten den Zusammenhang zwischen Aggressivität und der ausgeübten Sportart von jungen Mädchen im Alter von elf bis 19 Jahren. Es wurden weibliche Judokas, Karatekas und Schwimmerinnen mit Mädchen verglichen, die keinen Sport ausübten. Die Forscher fanden heraus, dass die Judokas aggressiver waren, als alle anderen Gruppen. Signifikant war der Unterschied aber nur in Bezug auf die Gruppe der Schwimmerinnen.

Gubbels, Van der Stouwe, Spruit und Stams (2016) verglichen in einer Meta-Analyse 12 Studien mit über 5000 Teilnehmern, um einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Betreiben von Kampfkunst und externalisierendem Verhalten bei Jugendlichen zu untersuchen. Die Forscher fanden keine generelle Korrelation zwischen Kampfkunst und externalisierendem Verhalten. Harwood, Lavidor und Rassovsky (2017) kritisierten dabei aber mehrere Punkte. Es wurden zum Beispiel Studien benutzt, in

denen Kampfkunst zusammen mit Boxen und anderen Kampfsportarten untersucht wurde. Eine Studie bezog gar keine traditionellen Kampfkünste mit ein. Solch fragwürdige Inklusionen belegten einen Mangel an Forschungen auf diesem Gebiet.

Harwood, Lavidor und Rassevsky (2017) untersuchten den Einfluss von Kampfkunsttraining auf Aggression bei Kindern und Jugendlichen. Dazu verglichen sie zwölf Studien in einer Meta-Analyse, die insgesamt über 500 Probanden einschlossen. Sie kamen zu folgenden Ergebnissen: Einzelsportler zeigten weniger externalisierendes Verhalten als Team-Sportler. Bei Karatekas gab es weniger externalisierendes Verhalten als bei Judokas. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass Kampfkunst aggressive Tendenzen reduziert und eine mögliche wirksame Intervention für Jugendliche mit externalisierenden Störungen sein kann.

Vertonghen und Theeboom (2013) beschäftigten sich eingehend mit der bestehenden Forschung über die Auswirkungen von Kampfkunsttraining bei Jugendlichen. Viele Forschungsarbeiten lieferten widersprüchliche Ergebnisse. Dies liege daran, dass Kampfsport oft als einheitliches Phänomen betrachtet wird. Einige Einflussfaktoren blieben dabei unberücksichtigt. Nach der Analyse der bestehenden Forschung beschrieben Vertonghen und Theeboom vier solcher Faktoren: insbesondere die Art der Kampfkunst, die Art der Führung, den sozialen Hintergrund der Teilnehmer sowie deren individuelle Charakteristiken.

Teil II

Empirischer Teil

7 Zielsetzung und Hypothesen

7.1 Untersuchungsgegenstand und Fragestellungen

Ziel der Arbeit ist es, herauszufinden, ob sich Trainierende in den Sportarten Aikido, Boxen und Combatives in ihrer Persönlichkeit voneinander unterscheiden. Anhand des Big Five-Modells (Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, soziale Verträglichkeit und Neurotizismus) sollen die entsprechenden Fragen untersucht werden.

Es ergeben sich folgende Fragestellungen:

1. Gibt es zwischen Aikidokas und Boxern Unterschiede in Bezug auf die Persönlichkeitsdimensionen des Big Five Modells?
2. Gibt es zwischen Aikidokas und Combatives Trainierenden Unterschiede in Bezug auf die Persönlichkeitsdimensionen des Big Five Modells?
3. Gibt es zwischen Boxern und Combatives Trainierenden Unterschiede in Bezug auf die Persönlichkeitsdimensionen des Big Five Modells?

7.2 Variablen

Die unabhängige Variable ist die Zugehörigkeit zu einer der drei Gruppen von Sporttreibenden, Aikido, Boxen oder Combatives. Die abhängigen Variablen sind die Resultate der Selbstbeschreibungen in den Big Five Persönlichkeitsdimensionen. Ob die Ausprägungen der unabhängigen Variable die Ausprägungen der abhängigen Variablen beeinflusst, soll in der vorliegenden Untersuchung überprüft werden.

7.3 Hypothesen

Aus den Fragestellungen ergeben sich die folgenden gerichteten Alternativhypothesen:

H₁1: Es gibt einen signifikanten Unterschied in der Selbsteinschätzung hinsichtlich der Persönlichkeitsdimension Offenheit zwischen Aikidokas, Boxern und Combatives Trainierenden.

H₁2: Es gibt einen signifikanten Unterschied in der Selbsteinschätzung hinsichtlich der Persönlichkeitsdimension Gewissenhaftigkeit zwischen Aikidokas, Boxern und Combatives Trainierenden.

H₁3: Es gibt einen signifikanten Unterschied in der Selbsteinschätzung hinsichtlich der Persönlichkeitsdimension Extraversion zwischen Aikidokas, Boxern und Combatives Trainierenden.

H₁4: Es gibt einen signifikanten Unterschied in der Selbsteinschätzung hinsichtlich der Persönlichkeitsdimension Soziale Verträglichkeit zwischen Aikidokas, Boxern und Combatives Trainierenden.

zwischen Aikidokas, Boxern und Combatives Trainierenden.

H₁5: Es gibt einen signifikanten Unterschied in der Selbsteinschätzung hinsichtlich der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus zwischen Aikidokas, Boxern und Combatives Trainierenden.

Die Tests wurden beidseitig durchgeführt.

7.4 Methoden

7.4.1 Vorgehensweise

Die Persönlichkeiten der Trainierenden in den ausgewählten Sportarten Aikido, Boxen und Combatives wurden mit einem Fragebogen erfasst. Dazu wurden Trainer des Universitätssportinstituts Wien (USI) und Trainer verschiedener Vereine kontaktiert, um im Anschluss an deren Training Fragebögen auszuteilen.

Im Falle signifikanter Persönlichkeitsunterschiede zwischen den Trainierenden in den verschiedenen Sportarten, könnten demographische Variablen, wie zum Beispiel die soziale Schicht einen Einfluss haben. Um derartige Störvariablen möglichst klein zu halten, wurden vorwiegend die Persönlichkeiten von USI-Kursteilnehmern untersucht, da diese fast ausschließlich Studenten und Akademiker sind.

Daraus ergibt sich allerdings auch ein Nachteil für die Ergebnisse der Studie. Viele Studenten nutzen das breite Angebot des Universitätssportzentrums, um preisgünstig neben dem Studium in verschiedenste Sportarten hineinzuschnuppern. Es handelt sich bei vielen Trainierenden somit nicht um beispielweise „typische“ Boxer, sondern

um Studenten, die diesen Sport einfach mal ausprobieren. Ein Semester später trainieren sie vielleicht wieder eine andere Sportart.

Da in vielen USI-Kursen die Teilnehmerzahlen während des Semesters stark abfallen, wurde die Untersuchung gegen Ende des Semesters durchgeführt. Die Trainierenden, die nur ein paar mal zum „Schnuppern“ kommen, sollen dadurch möglichst nicht Teil der Studie sein.

Es gibt noch einen weiteren Nachteil, der durch die Untersuchung von USI-Kursteilnehmern entsteht. Die Trainings sind generell recht anfängerfreundlich gehalten. Schließlich werden auch die Boxkurse für Fortgeschrittene häufig von Teilnehmern besucht, die noch nicht länger als ein Semester diese Sportart trainieren. Deshalb wurde bei der Beobachtung der Boxtrainings am USI vor der Austeilung der Fragebögen festgestellt, dass es in diesen Trainings kein Sparring gab. Auch bei dem anschließenden persönlichen Austausch mit den Trainierenden, bestätigten diese, dass es in den USI-Boxkursen höchstens im Fortgeschrittenentraining ab und zu ein leichtes Sparring gibt. Der Kampfsport wird somit am USI nicht mit einer Intensität betrieben, die ihm ein besonders hartes Image zukommen lässt.

Im Gegensatz dazu wurde von den Trainierenden im Boxclub „Bounce“ im 16. Bezirk - wo ebenfalls Fragebögen ausgeteilt wurden - bestätigt, dass dort im Training der Fortgeschrittenen durchaus regelmäßig gespart wird.

7.4.2 Erhebungsinstrument

Als Erhebungsinstrument wird die deutsche Adaption des BFI verwendet. (Rammstedt & Danner, 2016) Dabei werden mit 45 Items die Big Five Persönlichkeitsdimensionen ermittelt.

Beim Fragebogen wird zu Beginn auf Anonymität der Befragten hingewiesen und um wahrheitsgemäße Beantwortung aller Fragen gebeten. Anschließend werden Personendaten erfragt bezüglich Alter, Geschlecht und der ausgeübten Sportart.

Danach werden die Persönlichkeitsdimensionen ermittelt. Dazu stehen 45 persönlichkeitsbeschreibende Aussagen auf dem Fragebogen. (z.B. „Ich bin gesprächig, unterhalte mich gern.“) Bei jedem dieser Sätze sind fünf Kästchen - geordnet von „sehr unzutreffend“ bis „sehr zutreffend“ - von denen für jede der Aussagen eines anzukreuzen ist.

7.4.3 Stichproben

An der Untersuchung haben insgesamt 95 Personen teilgenommen. Davon waren 29 Frauen und 66 Männer. In der Gesamtstichprobe gehören 27 Personen (28,42 %) der Gruppe der Aikido-Trainierenden an, davon sind 8 Frauen und 19 Männer. Die Gruppe der Boxer beinhaltete 42 Personen (44,21 %), mit 13 Frauen und 29 Männern. Die Gruppe der Combatives Trainierenden bestand aus 26 Personen (27,37%), davon waren 8 Frauen und 18 Männer.

Der Anteil der Frauen war in den einzelnen Sportarten sehr ausgeglichen. Dieser betrug in der Gesamtstichprobe 30,5%, beim Aikido 29,6%, beim Boxen 31,0% und bei den Combatives 30,8%.

Das Durchschnittsalter in der Gesamtstichprobe lag bei 34 Jahren. Das durchschnittliche Alter in der Aikido Gruppe betrug 38 Jahre, die jüngste Person dieser Gruppe war 21 Jahre alt, die älteste 66. In der Gruppe der Boxer war das Durchschnittsalter 32 Jahre, die jüngste Person dabei war 20 Jahre alt, die älteste 56. Bei den Combatives Trainierenden betrug der Altersschnitt 34, die jüngste Person dort war 19 Jahre, die älteste 55.

Von der Gesamtstichprobe waren 24 Personen Studenten, 59 gaben an einen Abschluss an einer Universität oder einer hochschulverwandten Lehranstalt zu haben. 18 Personen gaben weder an, Studenten zu sein, noch hatten sie einen Abschluß an einer Universität oder einer hochschulverwandten Lehranstalt. Der Anteil der Personen, die entweder angaben, Studenten zu sein, oder einen Abschluß an einer Universität oder einer hochschulverwandten Lehranstalt zu haben, betrug in der Gesamtstichprobe 81%, in der Gruppe der Aikidoka 74%, bei den Boxern 88% und unter den Combatives Trainierenden 73%.

7.4.4 Auswertung

Zur Auswertung der gewonnenen Daten wurde das freie Statistik-Programm GNU PSPP verwendet. Für die Signifikanz von Ergebnissen wird das Signifikanzniveau 0,05 gewählt.

8 Ergebnisse: Deskriptive und Inferenzstatistische Datenanalyse

8.1 Motive

Bei der Frage nach den Motiven im Fragebogen waren Mehrfachantworten möglich. Die Antwortmöglichkeiten lauteten „Selbstverteidigung“, „Ausgleich zum Alltag“, „körperliche Ertüchtigung“, „Persönlichkeitsentwicklung“ und „Sonstiges“. Bei „Sonstiges“ gab es daneben einen Platz, um etwas dazu zu schreiben.

Die folgende Tabelle zeigt die Häufigkeiten der gewählten Motive und wie viel Prozent der Trainierenden in den jeweiligen Sportarten diese Motive wählten.

	Aikido	Boxen	Combatives	Gesamt
Selbstverteidigung	7 ($\cong 26$ %)	18 ($\cong 43$ %)	24 ($\cong 92$ %)	49 ($\cong 52$ %)
Ausgleich zum Alltag	19 ($\cong 70$ %)	28 ($\cong 67$ %)	15 ($\cong 58$ %)	62 ($\cong 65$ %)
körperliche Ertüchtigung	18 ($\cong 67$ %)	31 ($\cong 74$ %)	14 ($\cong 54$ %)	63 ($\cong 66$ %)
Persönlichkeitsentwicklung	23 ($\cong 85$ %)	18 ($\cong 43$ %)	6 ($\cong 23$ %)	47 ($\cong 49$ %)
Sonstiges	5 ($\cong 18$ %)	5 ($\cong 12$ %)	1 ($\cong 4$ %)	11 ($\cong 12$ %)

Tabelle 2: Motive bei Aikido, Boxen und Combatives

In der Gruppe der Aikidoka wurde die Frage folgendermaßen beantwortet: Sieben Personen gaben das Erlernen von Selbstverteidigung als ein Motiv für das Training an, was 26 Prozent aller Aikidoka entspricht. Der Ausgleich zum Alltag war für 19 Personen ($\cong 70$ %) ein Motiv, körperliche Ertüchtigung für 18 ($\cong 67$ %), Persönlichkeitsentwicklung für 23 ($\cong 85$ %) und 5 Trainierende ($\cong 18$ %) kreuzten bei „Sonstiges“ an.

Bei den Boxern wählten 18 Personen das Motiv der Selbstverteidigung, was 43 Prozent der befragten Boxer entspricht. 28 Personen ($\cong 67$ %) dieser Gruppe kreuzten bei „Ausgleich zum Alltag“ an, 31 ($\cong 74$ %) bei „körperliche Ertüchtigung“, 18 ($\cong 43$ %) bei „Persönlichkeitsentwicklung“ und 5 ($\cong 12$ %) wählten „Sonstiges“.

Von den Combatives Trainierenden gaben 24 Personen Selbstverteidigung als ein Motiv an. Das entspricht 92 Prozent aller Menschen in dieser Gruppe. 15 Personen dieser Sportart ($\cong 58$ %) wählten den Ausgleich zum Alltag, 14 ($\cong 54$ %) die körperli-

che Ertüchtigung, 6 ($\cong 23$ %) die Persönlichkeitsentwicklung und eine Person ($\cong 4$ %) „Sonstiges“ als ein Motiv für das Betreiben ihres Sports.

In der Kategorie „Sonstiges“ wurden von den Aikidokas folgende Aspekte genannt: „besserer Mensch werden“, „jeden Tag etwas weiter zu kommen körperlich und geistig“, „Lebensweg“, „Gemeinschaft“ und „Kunsthandwerk“.

Die Boxer machten bei „Sonstiges“ folgende Anmerkungen: „Gesundheit“, „Kondition“, „Reflexe, geistige Fitness, Reaktionsvermögen“, „Fettverbrennung“ und „Anti-Aging“.

Bei den Combatives Trainierenden gab eine Person „mentale Gesundheit“ als Motiv für ihren Sport an.

8.2 Trainingsdauer

Aikido

In der Gruppe der Aikidoka gaben vier Personen an, ihren Sport weniger als ein Jahr auszuüben. Das entspricht rund 15 Prozent aller Aikidoka. Eine Person ($\cong 4$ %) gab eine Trainingsdauer von ein bis zwei Jahren an, vier Personen ($\cong 15$ %) eine Trainingsdauer von zwei bis drei Jahren und 18 Personen ($\cong 67$ %) gaben eine Trainingsdauer von über drei Jahren an.

Boxen

Bei den Boxern gaben 14 Personen an, ihren Sport weniger als ein Jahr auszuüben. Das entspricht rund 33 Prozent aller Aikidoka. Sieben Personen ($\cong 17$ %) gab eine Trainingsdauer von ein bis zwei Jahren an, ebenso sieben Personen ($\cong 17$ %) eine Trainingsdauer von zwei bis drei Jahren und 14 Personen ($\cong 33$ %) gaben eine Trainingsdauer von über drei Jahren an.

Combatives

Von den Combatives Trainierenden gaben acht Personen an, ihren Sport weniger als ein Jahr auszuüben. Das entspricht rund 31 Prozent aller Aikidoka. Eine Person ($\cong 4$ %) gab eine Trainingsdauer von ein bis zwei Jahren an, drei Personen ($\cong 12$ %) eine Trainingsdauer von zwei bis drei Jahren und 14 Personen ($\cong 54$ %) gaben eine Trainingsdauer von über drei Jahren an.

8.3 Vergleich der Persönlichkeitsdimensionen in den Sportarten

8.3.1 Deskriptive Analyse

Unterschiede im Faktor Offenheit

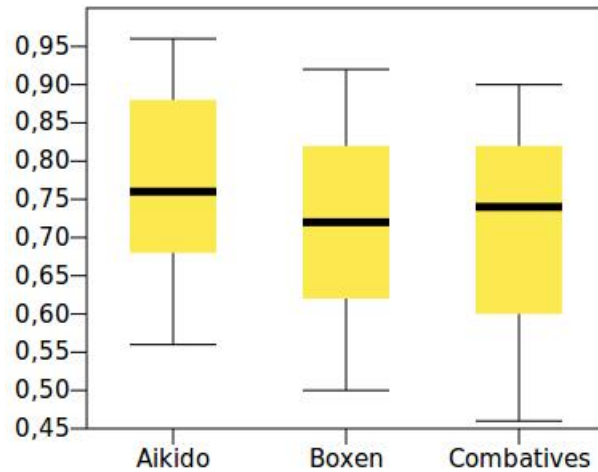


Abbildung 1: Ausgabe des Boxplots zur Offenheit in PSPP

Allgemein sind die höheren Werte in der Persönlichkeitsdimension Offenheit in der Stichprobe der Aikidokas zu finden und die niedrigeren in der Stichprobe der Combatives Trainierenden. Die Mediane der Stichproben in den drei Sportarten sind ungefähr gleich hoch.

Unterschiede im Faktor Gewissenhaftigkeit

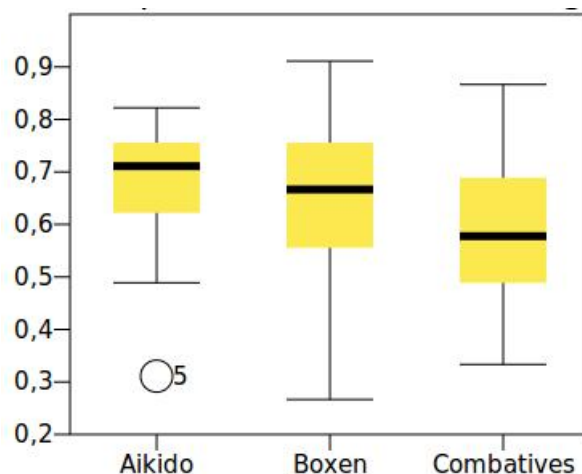


Abbildung 2: Ausgabe des Boxplots zur Gewissenhaftigkeit in PSPP

In der Persönlichkeitsdimension Gewissenhaftigkeit sind Unterschiede bei den Medianen in den Stichproben erkennbar. Interessanterweise gibt es bei der Stichprobe der Boxer eine wesentlich größere Spannweite als in der Stichprobe der Aikidokas.

Unterschiede im Faktor Extraversion

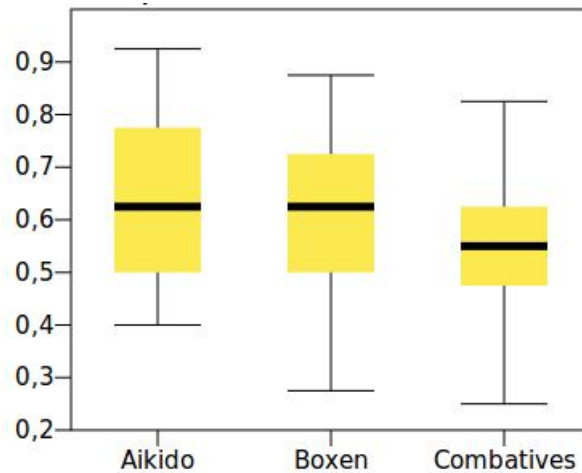


Abbildung 3: Ausgabe des Boxplots zur Extraversion in PSPP

In der Persönlichkeitsdimension Extraversion sind die Mediane der Stichproben der Aikidokas und der Boxer etwa gleich hoch, der Median der Stichprobe der Combatives Trainierenden ist niedriger. Die Stichprobe der Aikidokas hat das höchste Maximum und das höchste Minimum.

Unterschiede im Faktor Soziale Verträglichkeit

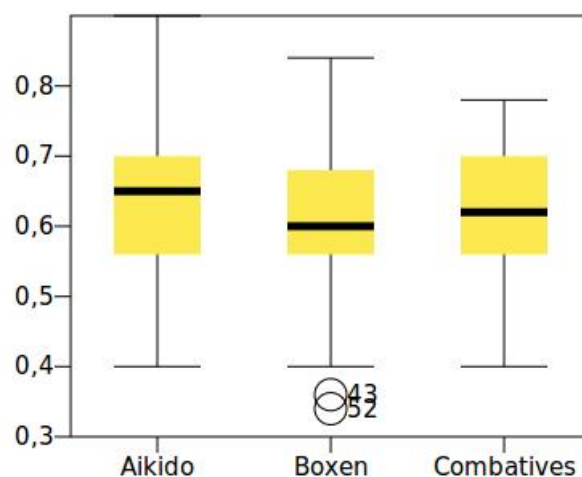


Abbildung 4: Ausgabe des Boxplots zur Dimension Soziale Verträglichkeit in PSPP

In der Persönlichkeitsdimension Soziale Verträglichkeit sind die Mediane der drei Stichproben ungefähr gleich hoch. Die Spannweite der Stichprobe der Combatives Trainierenden ist am geringsten. Bei der Stichprobe der Boxer gab es zwei Ausreißer im unteren Bereich.

Unterschiede im Faktor Neurotizismus

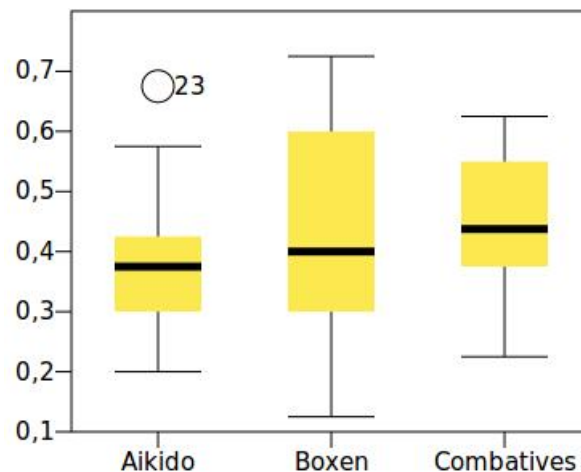


Abbildung 5: Ausgabe des Boxplots zur Dimension Neurotizismus in PSPP

In der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus ist die Spannweite in der Stichprobe der Boxer am größten. Eine Erklärung dafür kann sein, dass es unter den Boxern sowohl Sportler gibt, die einer Freizeitbeschäftigung nachgehen, bei der sie damit rechnen, Schläge ins Gesicht zu bekommen, als auch Menschen, die diesen Sport ausüben, ohne Sparring zu machen.

8.3.2 ANOVA

Da im Rahmen der Untersuchung drei Gruppen miteinander verglichen werden, wurde eine einfaktorielle Varianzanalyse durchgeführt.

		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
Offenheit	Zwischen Gruppen	,06	2	,03	2,07	,132
	Innerhalb Gruppen	1,24	90	,01		
	Gesamt	1,30	92			
Gewissenhaftigkeit	Zwischen Gruppen	,11	2	,06	2,93	,059
	Innerhalb Gruppen	1,72	90	,02		
	Gesamt	1,83	92			
Extraversion	Zwischen Gruppen	,15	2	,07	3,35	,039
	Innerhalb Gruppen	1,97	90	,02		
	Gesamt	2,12	92			
Verträglichkeit	Zwischen Gruppen	,02	2	,01	,95	,391
	Innerhalb Gruppen	1,08	90	,01		
	Gesamt	1,11	92			
Neurotizismus	Zwischen Gruppen	,05	2	,02	1,21	,303
	Innerhalb Gruppen	1,82	90	,02		
	Gesamt	1,87	92			

Abbildung 6: Ausgabe der ANOVA in PSPP

Die ANOVA ergab ein signifikantes Ergebnis in der Persönlichkeitsdimension Extraversion. Nach dem Verfahren von Tukey besteht dieser signifikante Unterschied zwischen den Sportarten Aikido und Combatives. (adjusted p-value: 0,047) Der p-Wert zwischen Combatives und Boxen war mit 0,09 zwar klein, aber nicht signifikant. (Signifikanzniveau 0,05)

Bei den anderen Persönlichkeitsdimensionen lieferte die ANOVA keine signifikanten Ergebnisse.

9 Interpretation der Ergebnisse

Für die Aussagekräftigkeit der Ergebnisse sollen die Gruppen in Bezug auf soziodemographische Deskriptoren möglichst homogen sein. Der Frauenanteil beträgt in der Gruppe der Aikidoka 29,6 %, bei den Boxern 31,0 % und bei den Combatives Trainierenden 30,8 %. Das Geschlechterverhältnis ist somit in den untersuchten Sportarten fast identisch. Das Durchschnittsalter der Trainierenden betrug bei den Aikidokas 38 Jahre, bei den Boxern 32 Jahre und bei den Combatives Trainierenden 34 Jahre. Hier unterscheiden sich die Gruppen etwas voneinander. Auch der Bildungsstand der an der Studie teilnehmenden Personen ist ein relevanter Aspekt. Der Anteil an Personen, die entweder angaben Studenten zu sein oder einen Abschluss an einer Universität oder einer hochschulverwandten Lehranstalt zu besitzen, betrug bei den Aikidokas 74 %, bei den Boxern 88% und bei den Combatives Trainierenden 73%. Somit ist der Bildungsstand zwischen den verschiedenen Sportarten relativ ausgeglichen.

Bei der statistischen Auswertung der Daten wurden in den meisten Persönlichkeitsdimensionen keine signifikanten Unterschiede zwischen den Trainierenden in den Sportarten Aikido, Boxen und Combatives gefunden. In der Persönlichkeitsdimension Extraversion wurde ein signifikanter Unterschied gefunden. Die Combatives Trainierenden hatten in dieser Dimension eine signifikant niedrigere Ausprägung als die Aikidokas. Auf einen möglichen Grund dafür lässt sich über die Frage nach den Motiven für das Sporttreiben schließen.

Beim Aikido gaben 26 Prozent „Selbstverteidigung“ als ein Motiv an. Dieses Motiv kam in dieser Gruppe an letzter Stelle („Sonstiges“ nicht mitgerechnet) nach den Motiven „Persönlichkeitsentwicklung“ (85%), „Ausgleich zum Alltag“ (70%), und „körperliche Ertüchtigung“ (67%). Bei den Boxern wurde das Motiv „Selbstverteidigung“ (43%) gleich oft wie „Persönlichkeitsentwicklung“ (ebenfalls 43%) an dritter Stelle nach „körperlicher Ertüchtigung“ (74%) und „Ausgleich zum Alltag“ (67%) genannt. Von den Combatives Trainierenden nannten fast alle das deutlich an erster Stelle kommende Motiv der „Selbstverteidigung“ (92%). An zweiter Stelle kam „Ausgleich zum Alltag“ (58%) gefolgt von „körperlicher Ertüchtigung“ (54%) und „Persönlichkeitsentwicklung“ (23%).

Introvertierte Menschen haben teilweise andere Interessen als extravertierte. Der Wunsch zu Lernen, Anderen gegenüber Grenzen zu setzen, ist bei ihnen höchstwahrscheinlich stärker ausgeprägt. Das könnte ein Grund dafür sein, dass Introvertierte ein stärkeres Interesse haben, Selbstverteidigung zu erlernen, als Extravertierte. Da die meisten Personen der Untersuchung, bei denen die Selbstverteidigung ein Motiv für das Sporttreiben war, die Sportart Combatives wählten, sind dort die Menschen im Schnitt weniger extravertiert, als in den anderen Gruppen.

Generell sind die Unterschiede in den Motiven bei den Sporttreibenden sehr aufschlussreich. Die Unterschiede zwischen den Sportarten sind auch über dieses Merkmal sehr deutlich zu erkennen. Dass Boxtraining für die körperliche Ertüchtigung gut geeignet ist, ist naheliegend. Sowohl konditionelle als auch koordinative Fähigkeiten werden beim Boxen intensiv trainiert. Wenn jemand, der grundlegende Kenntnisse für die Selbstverteidigung erwerben will, ohne dafür jahrelanges Training betreiben zu müssen, in Combatives trainiert, ist das auch nachvollziehbar. Das ist das vorrangige Ziel dieses Sports. Warum jemand Aikido betreibt, um seine Persönlichkeitsentwicklung voranzutreiben, kann im Rahmen dieser Arbeit nicht beantwortet werden. Ebenso bleibt offen, inwiefern Aikido ein Sport ist, der besser als andere Sportarten für die Persönlichkeitsentwicklung förderlich ist und was genau mit der Persönlichkeitsentwicklung durch Aikido gemeint ist.

Beim Austeilen der Fragebögen wurde stets eine kurze Erklärung gegeben, was mit der Studie untersucht werden soll. Darauf wurde von mindestens einem Trainierenden jeder der drei Sportarten die Frage gestellt, ob man denn für das Feststellen von Persönlichkeitsunterschieden Trainierender dieser unterschiedlichen Disziplinen tatsächlich eine Studie braucht. Es wurde von mehreren Personen als selbstverständlich angesehen, dass sich die Persönlichkeiten in den untersuchten Sportarten voneinander unterscheiden würden.

Es wurden tatsächlich signifikante Unterschiede gefunden. Jedoch geschah dies nicht - wie ursprünglich vermutet - in der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus. Die Studie von Szabo und Urban (2014) hätte dieses ursprüngliche Vermutung unterstützt.

Das Finden signifikanter Unterschiede in Persönlichkeitsdimensionen der untersuchten Sportarten hat gezeigt, dass Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigungssysteme - also „Kampfsport im weiteren Sinn“ in der Persönlichkeitsforschung nicht ohne weiteres als einheitliches Phänomen betrachtet werden kann. Diese Erkenntnis wird zusätzlich durch die Unterschiedlichkeit der Motive in den untersuchten Sportarten untermauert.

Eine genauere Erforschung der Unterschiede in den Motiven beim Betreiben der untersuchten Sportarten wäre interessant. Hierbei könnten noch weitere Motive, wie zum Beispiel „soziales Miteinander“ erfragt werden. Es wäre auch möglich, in eine derartige Untersuchung mehr verschiedene Sportarten zu integrieren.

Es wurde gezeigt, dass verschiedene kämpferische Sportarten sich strukturell sehr stark unterscheiden. Das Vorhandensein von Wettkämpfen oder Sparring, die große oder kleine Zahl der Techniken, die Art der Techniken (z. B. Würfe, Hebeltechniken oder Schläge) und das Vorhandensein eines Graduierungssystems sind Aspekte die wesentliche Unterschiede der untersuchten Sportarten Aikido, Boxen und Combatives ausmachen. Für jemanden, der keine kämpferische Sportart betreibt, besteht vielleicht das Vorurteil, dass alle „Kampfsportarten“ im weiteren Sinn einander ähnlich sind. Jedoch könnte man argumentieren, dass kämpferische Sportarten so unterschiedlich sein können, wie Wintersport - Skirennlauf, Rodeln, Eiskunstlauf und Schneemannbauen mitgerechnet.

Mit den strukturellen Unterschieden der untersuchten Sportarten geht einher, dass sich die Motive für das Sporttreiben in den für diese Arbeit ausgewählten Disziplinen voneinander unterscheiden. Während beim Aikido die Persönlichkeitsentwicklung das meistgenannte Motiv war, nannten Boxer am häufigsten die körperliche Ertüchtigung und für Trainierende in der Sportart Combatives war die Selbstverteidigung das wichtigste Motiv.

Vor der Untersuchung bestand die Vermutung, dass es hinsichtlich der Dimension Neurotizismus einen signifikanten Unterschied zwischen Boxern und Aikidokas geben könnte. Da Sparring im Aikido grundsätzlich abgelehnt wird und beim Boxen die Teilnehmer einer Freizeitbeschäftigung nachgehen, bei der sie damit rechnen, von Schlägen im Gesicht getroffen zu werden, könnte man darauf schließen, dass Boxer besonders furchtlos sind. Jedoch konnte kein signifikanter Unterschied gemessen werden. Tatsächlich war der Mittelwert in der Dimension Neurotizismus bei den Aikidokas sogar leicht niedriger als bei den Boxern. Wäre das Ergebnis signifikant, würden die Boxer als ängstlicher gelten als die Aikidokas.

Ein Grund dafür, dass die Boxer aus der vorliegenden Untersuchung nicht signifikant weniger ängstlich waren als Aikidokas könnte darin bestehen, dass sehr viele von ihnen als Teilnehmer in USI-Kursen ihren Sport noch nicht lange ausüben. Ein Drittel der Boxer (33%) gab an, diesen Sport weniger als ein Jahr lang zu betreiben. Sparring wird beim Boxen oft erst ab einem bestimmten Level betrieben. Im Gespräch mit den Teilnehmern der Boxtrainings wurde bestätigt, dass viele von ihnen noch kein Sparring gemacht hatten. Das Verletzungsrisiko sei besonders bei Anfängern dafür zu hoch und besonders die USI-Kurse sind sehr anfängerfreundlich.

Mit der Wahl von USI-Kursen, um Probanden für die Untersuchung zu finden sollte eine möglichst große Homogenität der Stichproben - vor allem bezüglich des Bildungsstands - gewährleistet werden. Jedoch ergaben sich dadurch auch Nachteile.

Da viele Personen in der Gruppe der Boxer mehr oder weniger Anfänger waren, die kein Sparring beim Training betreiben, handelt es sich bei ihnen nicht um „typische“ Boxer. Bei der Frage nach den „typischen“ Boxern bleibt weiters offen, inwiefern eine Gruppe mit einem so hohen Anteil an Studenten und Akademikern repräsentativ ist. Da eine möglichst weitgehende Homogenität bezüglich soziodemographischer Faktoren für einen Vergleich zwischen den Sportarten notwendig ist, um Störvariablen zu vermeiden, bleiben derartige Untersuchungen grundsätzlich schwierig.

10 Diskussion und Ausblick

Die mit dem Fragebogen gewonnenen Daten waren sehr gut für die Untersuchung geeignet. Der Frauenanteil war in den Stichproben sehr ausgeglichen, Durchschnittsalter und Bildungsstand waren in den verglichenen Gruppen auch ähnlich.

Bei den meisten Persönlichkeitsdimensionen der Big Five wurden keine Unterschiede zwischen den Trainierenden in den verglichenen Sportarten gefunden. Anfänglich ver-

mutete signifikante Unterschiede in der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus zwischen Boxern und den Trainierenden der anderen Sportarten konnten nicht gezeigt werden. Ein Unterschied war jedoch signifikant.

Dass Aikidokas eine signifikant höhere Ausprägung in der Dimension Extraversion aufwiesen, als Combatives Trainierende, resultiert vermutlich aus dem gesteigerten Interesse von letzteren, Selbstverteidigung zu Erlernen. Der Wunsch, zu lernen, anderen gegenüber Grenzen zu setzen, dürfte bei Introvertierten stärker ausgeprägt sein, als bei Extravertierten.

Der Unterschied in der Wahl der Motive der Sporttreibenden war überraschend groß. Eine genauere Untersuchung bezüglich dieser Unterschiede wäre sehr interessant. Das wichtigste Motiv war bei den Aikidokas „Persönlichkeitsentwicklung“, bei den Boxern „körperliche Ertüchtigung“ und lediglich bei den Combatives Trainierenden war es „Selbstverteidigung“. Nur 43 Prozent der Boxer und lediglich 26 Prozent der Aikidokas gaben Selbstverteidigung als ein Motiv an.

Für mögliche weitere Untersuchungen bezüglich der Unterschiede in den Motiven der ausgewählten Sportarten ergeben sich somit zwei Fragestellungen:

- Welche weiteren Motive sind für das Betreiben der Sportarten relevant? (z. B. „soziales Miteinander“)
- Inwiefern ist die Persönlichkeitsentwicklung ein Aspekt, der besonders im Aikido bedient wird?

Darüber hinaus wäre es interessant bei der Motivforschung weitere kämpferische Sportarten (z.B. Judo, Karate, Capoeira, ...) zu integrieren. Auch eine Gewichtung der einzelnen Motive wäre interessant, damit bei der Angabe mehrerer Motive erkannt wird, wie wichtig die verschiedenen Motive von den einzelnen Sporttreibenden eingestuft werden.

Die Notwendigkeit der vorliegenden Untersuchung wurde von mehreren Probanden insofern in Frage gestellt, da sie es als selbstverständlich betrachteten, dass es große Unterschiede zwischen den Persönlichkeiten in den verschiedenen Gruppen gäbe. Denkt man an die häufige Betrachtung kämpferischer Sportarten als einheitliches Phänomen, ist die Auffassung dieser Personen jedoch eine gute Begründung für die vorliegende Arbeit. Darüber hinaus reicht die bloße Annahme von Unterschieden in Persönlichkeitszügen nicht aus, um fundierte Aussagen treffen zu können. Überdies konnte mit der Untersuchung nicht nur gezeigt werden, dass signifikante Unterschiede bestehen, sondern auch welche Unterschiede dies sind.

Der Titel der vorliegenden Arbeit lautete ursprünglich „Aikido, Boxen und Combatives - Ausgewählte Sportarten, die mit dem Motiv der Selbstverteidigung betrieben werden und die Persönlichkeit der Trainierenden, die diese ausüben.“ Da das Motiv der Selbstverteidigung lediglich in der Gruppe der Combatives Trainierenden das vorrangige war, wurde der Titel entsprechend abgeändert auf „Aikido, Boxen und Combatives - Ausgewählte kämpferische Sportarten und die Persönlichkeit der Trainierenden, die diese ausüben.“

11 Zusammenfassung

In dieser Arbeit wurden unterschiedliche kämpferische Sportarten und die Persönlichkeiten der in diesen trainierenden Menschen miteinander verglichen. Die Kampfkunst Aikido, der Kampfsport Boxen und das Selbstverteidigungssystem Combatives wurden dafür exemplarisch herangezogen.

Im theoretischen Teil der Arbeit wurden die Sportarten inhaltlich beschrieben und verglichen. Dabei konnte gezeigt werden, dass sich die Disziplinen bezüglich der Techniken, der Trainingsmethodik und der Zielsetzungen stark voneinander unterscheiden.

Im praktischen Teil der Arbeit wurden die Big Five Persönlichkeitsdimensionen Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, soziale Verträglichkeit und Neurotizismus mit einem Fragebogen erhoben. Anschließend wurden die Stichproben der Sporttreibenden in den drei Gruppen bezüglich der mittleren Ausprägungen dieser Persönlichkeitszüge verglichen. Bisherige Forschungen haben derartige Unterschiede nahegelegt und teilweise signifikant nachgewiesen.

Eine frühere Untersuchung hat eine geringere Ausprägung in der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus von Boxern im Vergleich mit Judokas und Nicht-Sportlern gezeigt (Szabo & Urbán, 2014). Dieses Ergebnis ist insofern nachvollziehbar, da Boxer einer Freizeitbeschäftigung nachgehen, bei der sie damit rechnen müssen, regelmäßig von Schlägen im Gesicht getroffen zu werden. Die Vermutung, eine geringere Ausprägung in der Persönlichkeitsdimension Neurotizismus von Boxern auch im Vergleich mit Aikidokas und Combatives Trainierenden zeigen zu können, wurde nicht bestätigt. Die Frage nach dem „typischen Boxer“ wird bei einem derartigen Vergleich durch die Anstrengung soziodemographischer Homogenität zwangsläufig erschwert.

Signifikante Ergebnisse konnten dennoch gezeigt werden. In der Persönlichkeitsdimension Extraversion hatte die Gruppe der Combatives Trainierenden eine signifikant niedrigere Ausprägung als die Gruppe der Aikidokas. Auf eine mögliche Erklärung

dazu lässt sich durch den Vergleich der Motive für das Sporttreiben in den einzelnen Gruppen schließen.

Besonders auffallend war bei den Motiven nicht zuletzt die unterschiedliche Häufigkeit der Wahl des Motivs „Selbstverteidigung“. In der Gruppe der Aikidoka wählten 26 Prozent der Sporttreibenden dieses Motiv, bei den Boxern waren es 43 Prozent und bei den Combatives Trainierenden 92 Prozent.

Der Wunsch des Erlernens, anderen gegenüber Grenzen setzen zu können, dürfte bei introvertierten Menschen stärker ausgeprägt sein als bei extravertierten. Die Hoffnung, dies im Rahmen der Selbstverteidigung zu erlernen könnte ein Grund dafür sein, warum die Probanden in der Gruppe der Combatives Trainierenden eine signifikant niedrigere Ausprägung in der Persönlichkeitsdimension Extraversion aufwiesen.

Literatur

- Aikido Linz. (o. J.). *Geschichte und Entstehung des Aikido*.
<https://aikido-linz.at/aikido-geschichte.shtml>. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)
- Amelang, M., Bartussek, D., Stemmler, G. & Hagemann, D. (2006). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung*. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.
- Breuer, C., Hallmann, K. & Wicker, P. (2011). Determinants of sport participation in different sports. *Managing Leisure*, 16 (4), 269–286.
- Brodala, T. (2016). *Selbstverteidigung Verstehen Special: Sport vs Gewalt*.
https://www.youtube.com/watch?v=gIGv_M83v8w&list=PLfe8tnqJNz4S2h7RZccydJ439zfd0Tpn0&index=3. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)
- Brodala, T. (2019). *Selbst bewaffnen?! | GEWALTIG | Episode 8*.
<https://www.youtube.com/watch?v=uHFh1ee0Qec>. (Zugegriffen am 3. 11. 2019)
- Burdzicka-Wołowik, J. & Góral-Radziszewska, K. (2014). Selected personality traits of women training combat sports. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 21 (1), 3–7.
- Clausen, H., McCrory, P. & Anderson, V. (2005). The risk of chronic traumatic brain injury in professional boxing: change in exposure variables over the past century. *British journal of sports medicine*, 39 (9), 661–664.
- Close Combat*. (1999). Washington, D.C.: Department of the Navy.
- Donas, A. (2000). *Die sportliche Identität österreichischer Kickboxer*. (Diplomarbeit Uni Wien)
- Egloff, B. & Gruhn, A. J. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, 21 (2), 223–229.
- Encyclopaedia Britannica*, Eintrag „boxing“. (o. J.).
<https://www.britannica.com/sports/boxing>. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)
- Gardiner, E. N. (1910). *Greek athletic sports and festivals*. London: Macmillan and Company, limited.
- Gernigon, C. & Le Bars, H. (2000). Achievement goals in aikido and judo: a comparative study among beginner and experienced practitioners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (2), 168–179.
- Gubbels, J., van der Stouwe, T., Spruit, A. & Stams, G. J. J. (2016). Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggres-*

- sion and violent behavior, 28, 73–81.
- Guttmann, A. (1981). Sports spectators from antiquity to the renaissance. *Journal of Sport History*, 8 (2), 5–27.
- Harwood, A., Lavidor, M. & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and violent behavior*, 34, 96–101.
- Hobmair, H., Altenthan, S., Betscher-Ott, S., Gotthardt, W., Höhle, R., Ott, W. & Pöll, R. (2013). *Psychologie*. (H. Hobmair, Hrsg.). Köln: Bildungsverlag EINS.
- Hollander, J. A. (2010). Why do women take self-defense classes? *Violence against women*, 16 (4), 459–478.
- Jones, K. (2001). A key moral issue: should boxing be banned? *Sport in Society*, 4 (1), 63–72.
- Kokolakakis, T., Lera-López, F. & Panagouleas, T. (2011). Analysis of the determinants of sports participation in Spain and England. *Applied Economics*, 44 (21), 2785–2798.
- Laborde, S., Guillén, F. & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual and team sports and in non-athletes. *Psychology of sport and exercise*, 26, 9–13.
- Lolekha, P., Phanthumchinda, K. & Bhidayasiri, R. (2010). Prevalence and risk factors of Parkinson's disease in retired Thai traditional boxers. *Movement Disorders*, 25 (12), 1895–1901.
- Lotfian, S., Ziaee, V., Amini, H. & Mansournia, M.-A. (2011). An analysis of anger in adolescent girls who practice the martial arts. *International Journal of Pediatrics*, 2011.
- Marczak, M. & Ginszt, M. (2017). Five-factor model personality traits in sport climbers. *Journal of Education, Health and Sport*, 7 (9), 178–183.
- McCann, K. (2014). *Pravok Radio Podcast EP27: About Combat with Kelly McCann (Jim Grover) combatives*. <https://www.youtube.com/watch?v=U-npPj8u39k>. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)
- Neselius, S., Brisby, H., Theodorsson, A., Blennow, K., Zetterberg, H. & Marcusson, J. (2012). CSF-biomarkers in Olympic boxing: diagnosis and effects of repetitive head trauma. *PloS one*, 7 (4), e33606.
- Ostendorf, F. (2004). *NEO-PI-R : NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae* (Rev. Fassung, Aufl.). Göttingen [u.a.]: Hogrefe.
- Pakosta, E. (2015). *Motive im Karate – Eine empirische Untersuchung zu den Motiven österreichischer Karateka*. (Diplomarbeit Uni Wien)
- Pehböck, F. (2016). *Motive im Kickboxen. Eine empirische Untersuchung kickboxspe-*

zifischer Motivstrukturen. (Diplomarbeit Uni Wien)

- Pervin, L. A., Cervone, D. & John, O. P. (2005). *Persönlichkeitstheorien.* München: Ernst Reinhardt GmbH & Co KG.
- Peterson, J. B. (2017). *Personality lecture 14: Introduction to Traits/Psychometrics/The Big 5.* www.youtube.com/watch?v=pCce0_D4AlY. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)
- Pfeifer, R. (2010). *Das Geheimnis des Sieges: die physikalischen Grundlagen des Kampfsports.* Stuttgart: Pietsch.
- Potter, M. R., Snyder, A. J. & Smith, G. A. (2011). Boxing injuries presenting to us emergency departments, 1990–2008. *American journal of preventive medicine*, 40 (4), 462–467.
- Pranin, S. (1990). *Aiki News # 86. Aikido Practice Today.* <https://web.archive.org/web/20071121231252/http://www.aikidojournal.com/article?articleID=123>. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)
- Pranin, S. (1994). *Aiki News # 98. Den Status quo herausfordern.* <https://web.archive.org/web/20071122014120/http://www.aikidojournal.com/article?articleID=12&lang=de>. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)
- Rammstedt, B. & Danner, D. (2016). Die facettenstruktur des big five inventory (bfi). *Diagnostica.*
- Reinisch, S. & Marek, M. (2013). *Budo-Prinzipien in Training und Kampf.* Stuttgart: Pietsch.
- Reinisch, S. & Türl, P. (2016). *Combatives. Konsequente Selbstverteidigung.* Stuttgart: Pietsch.
- Rogan, J. (2018). *Joe Rogan Experience # 1098 - Eddie Bravo.* <https://www.youtube.com/watch?v=qZ1v0S1cnME>. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)
- Seig, B. (2004). Gravitation versus change: Explaining the relationship between personality traits & martial arts training. *Journal of Asian Martial Arts*, 13 (3).
- Simmons, S., Bernick, C., Banks, S. & Obuchowski, N. (2013). The effect of age of starting a contact sport on subsequent brain volumes. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*, 9 (4), P838–P839.
- sportunterricht.de. (o. J.). *Die Geschichte des Schulsports von der griechischen Antike bis in die Gegenwart.* <http://www.sportunterricht.de/lksport/geschisp1.html>. (Zugegriffen am 23. 5. 2019)

- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M. & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. a comparison of big five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, 176–183.
- Szabo, A. & Urbán, F. (2014). Do combat sports develop emotional intelligence? *Kinesiology*, 46 (1).
- Ueshiba, K. (1993). *Der Geist des Aikido* (2. Aufl.). Heidelberg: Kristkeitz, Werner.
- Ueshiba, M. (1997). *Budō: das Lehrbuch des Gründers des Aikidō*. Heidelberg: Kristkeitz.
- Vertonghen, J. & Theeboom, M. (2013). How to obtain more insight into the true nature of outcomes of youth martial arts practice? *Journal of Children's Services*, 8 (4), 244–253.
- Vertonghen, J., Theeboom, M. & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual and motor skills*, 118 (1), 41–61.
- Weiß, O. & Norden, G. (2013). *Einführung in die Sportsoziologie*. Münster: Waxmann Verlag.
- Zazryn, T., Cameron, P. & McCrory, P. (2006). A prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing. *British journal of sports medicine*, 40 (8), 670–674.
- Zazryn, T. R., Finch, C. F. & McCrory, P. (2003). A 16 year study of injuries to professional boxers in the state of victoria, australia. *British journal of sports medicine*, 37 (4), 321–324.

Tabellenverzeichnis

1	Strukturelle Unterschiede von Aikido, Boxen und Combatives	28
2	Motive bei Aikido, Boxen und Combatives	45

Anhang

Persönlichkeitsfragebogen¹ für Trainierende

Bitte beantworten Sie alle Fragen wahrheitsgemäß. Alle Daten werden anonym und streng vertraulich behandelt.

Über Sie

1. **Wie alt sind Sie?** Ich bin _____ Jahre alt.
2. **Geschlecht** ☐ Männlich ☐ Weiblich
3. **Was ist Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung?**
 - ☐ Pflichtschule
 - ☐ Lehrabschluss (Berufsschule)
 - ☐ Gymnasium mit Matura
 - ☐ Berufsbildende mittlere Schule mit Matura (HAK, HTL, ...)
 - ☐ Hochschulverwandte Lehranstalt (z.B. Fachhochschule)
 - ☐ Universität
4. **Was ist Ihr Beruf?** _____
5. **Wie ist Ihr Familienstand?**
 - ☐ Single
 - ☐ ledig, in Partnerschaft
 - ☐ verheiratet
 - ☐ geschieden, getrennt
 - ☐ verwitwet
6. **Welchen Sport betreiben Sie?**
 - ☐ Aikido
 - ☐ Boxen
 - ☐ Combatives
 - ☐ Sonstiges: _____
7. **Welche Ziele möchten Sie mit Ihrem Sport erreichen? (Mehrfachantworten möglich)**
 - ☐ Selbstverteidigung
 - ☐ Ausgleich zum Alltag
 - ☐ körperliche Ertüchtigung
 - ☐ Persönlichkeitsentwicklung
 - ☐ Sonstiges: _____
8. **Wie häufig trainieren Sie zur Zeit?**
 - ☐ seltener als 1x pro Woche
 - ☐ 1x pro Woche
 - ☐ 2x pro Woche
 - ☐ 3x pro Woche
 - ☐ 4x pro Woche oder öfter
9. **Wie lange üben Sie Ihren Sport schon aus?**
 - ☐ weniger als 1 Jahr
 - ☐ 1-2 Jahre
 - ☐ 2-3 Jahre
 - ☐ über 3 Jahre

¹Big Five Inventory, deutsche Adaptation (Rammstedt, 1997)

Fragen zu Ihrer Persönlichkeit

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu? Wählen Sie dazu bitte die entsprechende Kategorie und kreuzen Sie sie unter der jeweiligen Aussage an!

Ich...

10. **...bin gesprächig, unterhalte mich gerne.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
11. **...neige dazu, andere zu kritisieren.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
12. **...erledige Aufgaben gründlich.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
13. **...bin deprimiert, niedergeschlagen.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
14. **...bin originell, entwickle neue Ideen.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
15. **...bin eher zurückhaltend, reserviert.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
16. **...bin hilfsbereit und selbstlos gegenüber anderen.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
17. **...bin manchmal unsorgfältig und schludrig.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
18. **...bin entspannt, lasse mich durch Stress nicht aus der Ruhe bringen.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
19. **...bin vielseitig interessiert.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
20. **...bin voller Energie und Tatendrang.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
21. **...bin häufig in Streitereien verwickelt.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
22. **...arbeite zuverlässig und gewissenhaft.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
23. **...reagiere leicht angespannt.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
24. **...bin tiefsinnig, denke gerne über Sachen nach.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
25. **...bin begeisterungsfähig und kann andere leicht mitreißen.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
26. **...bin nicht nachtragend, vergebe anderen leicht.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
27. **...bin eher unordentlich.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
28. **...mache mir viele Sorgen.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
29. **...habe eine aktive Vorstellungskraft, bin phantasievoll.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
30. **...bin eher der „stille Typ“, wortkarg.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
31. **...schenke anderen Vertrauen, glaube an das Gute im Menschen.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend
32. **...bin bequem, neige zur Faulheit.**
sehr unzutreffend ☐ — ☐ — ☐ — ☐ — ☐ sehr zutreffend

33. ...bin emotional ausgeglichen, nicht leicht aus der Fassung zu bringen.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
34. ...bin erfinderisch und einfallsreich.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
35. ...bin durchsetzungsfähig, energisch.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
36. ...kann mich kalt und distanziert verhalten.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
37. ...harre aus (und arbeite weiter), bis die Aufgabe fertig ist.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
38. ...kann launisch sein, habe schwankende Stimmungen.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
39. ...schätze künstlerische und ästhetische Eindrücke.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
40. ...bin manchmal schüchtern und gehemmt.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
41. ...bin rücksichtsvoll zu anderen, einfühlsam.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
42. ...bin tüchtig und arbeite flott.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
43. ...bleibe ruhig, selbst in Stresssituationen.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
44. ...mag es, wenn Aufgaben routinemäßig zu erledigen sind.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
45. ...gehe aus mir heraus, bin gesellig.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
46. ...kann mich schroff und abweisend anderen gegenüber verhalten.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
47. ...mache Pläne und führte sie auch durch.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
48. ...werde leicht nervös und unsicher.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
49. ...stelle gerne Überlegungen an, spielte mit abstrakten Ideen.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
50. ...habe nur wenig künstlerisches Interesse.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
51. ...verhalte mich kooperativ, ziehe Zusammenarbeit dem Wettbewerb vor.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
52. ...bin leicht ablenkbar, bleibe nicht bei der Sache.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
53. ...kenne mich gut in Musik, Kunst oder Literatur aus.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend
54. ...habe oft Krach mit anderen.
sehr unzutreffend ☐—☐—☐—☐—☐ sehr zutreffend