

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Extremgruppenvergleich von
Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern
hinsichtlich ausgewählter
Persönlichkeitsmerkmale

Verfasser

Thomas Jahn

Angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, im Juli 2009

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 298

Studienrichtung lt. Studienblatt: Psychologie

Betreuer:

ao.Univ.-Prof. Dr. Mag. Martin Arendasy

Inhaltsverzeichnis

THEORETISCHER TEIL.....	9
EINLEITUNG	11
1. DIE BUDOFORMEN JIU-JITSU UND JUDO.....	15
1.1. JIU-JITSU.....	15
1.1.1. Geschichtliche Entwicklung des Jiu-Jitsu.....	15
1.1.2. Angewandte Techniken im Jiu-Jitsu.....	16
1.2. JUDO.....	17
1.2.1. Geschichtliche Entwicklung des Judo	17
1.2.2. Angewandte Techniken im Judo	18
1.3. DIE GRADUIERUNGEN VON JIU-JITSUKAS UND JUDOKAS	19
2. DER PHILOSOPHISCHE HINTERGRUND VON JIU-JITSU UND JUDO ...	20
2.1. BUSHIDO	20
2.2. ETIKETTE.....	20
2.3. KAMPFVERMEIDUNG	21
2.4. KRITIK AM PHILOSOPHISCHEN HINTERGRUND DER BUDOKÜNSTE	22
2.5. DIE VERNACHLÄSSIGUNG DES GEISTIGEN HINTERGRUNDES	23
3. PERSÖNLICHKEITSFORMUNG DURCH BUDOKÜNSTE.....	24
3.1. DER LERNTRANSFER VON BUDOKÜNSTEN IN DAS TÄGLICHE LEBEN.....	24
3.2. TRANSFER DER ETIKETTE IN DAS TÄGLICHE LEBEN.....	28
3.3. AGGRESSION UND GEWALT	29
3.3.1. Motive zur Ausübung von Jiu-Jitsu und Judo.....	31
3.4. JIU-JITSU ALS FRAUENSELBSTVERTEIDIGUNG	33
3.5. AUTOGENES TRAINING.....	36
3.6. DER PSYCHOSOZIALE WERT VON JIU-JITSU UND JUDO	37
3.6.1. Jiu-Jitsu und Judo zur Erlangung sozialer Kompetenz.....	39
3.7. TRADITIONELLE UND MODERNE BUDO-PRAXIS IM VERGLEICH	40
4. PERSÖNLICHKEITSPSYCHOLOGIE.....	42
4.1. NEO-PI-R: ZUGRUNDELIEGENDE PERSÖNLICHKEITSMODELLE UND DESSEN SKALEN.....	42
4.1.1. Das Fünf-Faktorenmodell der Persönlichkeit	42

4.1.2. Die Skalen des Revidierten NEO-PI-R	44
4.1.3. Die Fünf-Faktoren-Theorie	48
4.2. FKK: ZUGRUNDELIEGENDE PERSÖNLICHKEITSMODELLE UND DESSEN SKALEN	49
4.2.1. Das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit	49
4.2.2. Die Skalen des FKK	51
4.3. FAF: ZUGRUNDELIEGENDE PERSÖNLICHKEITSMODELLE UND DESSEN SKALEN	53
4.3.1. Die sozial-kognitive Lerntheorie	53
4.3.2. Die Aggressivitätsfaktoren des FAF	55
5. EMPIRISCHE STUDIEN.....	56
5.1. UNTERSUCHUNGEN ZUR BUDO-KAMPFKUNST JUDO.....	57
5.2. UNTERSUCHUNGEN ZUR BUDO-KAMPFKUNST JIU-JITSU.....	57
5.3. UNTERSUCHUNGEN ZUR BUDO-KAMPFKUNST KARATE	59
5.4. UNTERSUCHUNGEN ZUR BUDO-KAMPFKUNST AIKIDO.....	65
5.5. ZUSAMMENFASSUNG DER DARGESTELLTEN EMPIRISCHEN STUDIEN	67
6. ZUSAMMENFASSUNG DES THEORETISCHEN TEILS	69
EMPIRISCHER TEIL.....	73
7. FRAGESTELLUNG UND HYPOTHESEN	75
7.1. FRAGESTELLUNG	75
7.2. HYPOTHESEN	76
8. PLANUNG UND DESIGN DER UNTERSUCHUNG	79
9. MESSINSTRUMENTE.....	83
9.1. SELBSTERSTELLTER FRAGEBOGEN ZU DEN SOZIODEMOGRAPHISCHEN DATEN UND DER SPORTLICHEN AKTIVITÄT DER PROBANDEN.....	83
9.2. DAS REVIDIERTE NEO-PERSÖNLICHKEITSINVENTAR (NEO-PI-R)	83
9.3. FRAGEBOGEN ZU KOMPETENZ- UND KONTROLLÜBERZEUGUNGEN (FKK).....	85
9.4. FRAGEBOGEN ZUR ERFASSUNG VON AGGRESSIVITÄTSFAKTOREN (FAF)	86
10. DESKRIPTIVSTATISTISCHE ANALYSE DER DATEN	88
10.1. DIE GESAMTSTICHPROBE	88
10.2. AUFTEILUNG DER GESAMTSTICHPROBE IN GRUPPEN	92

10.2.1. Gruppenaufteilung nach Kampfsportart	92
10.2.1.1. Geschlechtsverteilung in den Kampfsportart-Gruppen.....	93
10.2.1.2. Verteilung der Graduierungen (Gürtelfarben) in den	94
Kampfsportart-Gruppen	94
10.2.2. Gruppenaufteilung nach Geschlecht	96
10.2.3. Gruppenaufteilung nach Graduierung	96
10.2.3.1. Trainingsdauer in den Graduierungs-Gruppen.....	97
11. INFERENZSTATISTISCHE DATENANALYSE – HYPOTHESENPRÜFUNG	
.....	99
11.1. VORBEMERKUNGEN ZUR AUSWERTUNGSMETHODIK.....	99
11.2. HYPOTHESENPRÜFUNG.....	100
11.2.1. Hypothese 1	100
11.2.1.1. Hypothese 1a.....	100
11.2.1.2. Hypothese 1b.....	101
11.2.1.3. Hypothese 1c	107
11.2.1.4. Hypothese 1d.....	115
11.2.2. Hypothese 2.....	117
11.2.2.1. Hypothese 2a.....	117
11.2.2.2. Hypothese 2b.....	118
11.2.2.3. Hypothese 2c	120
11.2.2.4. Hypothese 2d	121
11.2.3. Hypothese 3.....	129
11.2.3.1. Hypothese 3a.....	129
11.2.3.2. Hypothese 3b.....	131
11.2.3.3. Hypothese 3c	134
11.2.3.4. Hypothese 3d	135
11.3. ZUSAMMENFASSUNG DER VERIFIZIERTEN HYPOTHESEN.....	138
12. INTERPRETATION DER ERGEBNISSE.....	143
13. DISKUSSION.....	152
14. ZUSAMMENFASSUNG	156
14. LITERATURVERZEICHNIS.....	163
ANHANG	173

Danksagung

Mein Dank gilt in erster Linie Univ.-Prof. Dr. Mag. Martin Arendasy, der durch seine Befürwortung und Betreuung diese Arbeit ermöglicht hat. Er unterstützte mich durch zahlreiche Anregungen und brachte mir viel Geduld entgegen.

Mein Dank richtet sich auch an meinen Onkel Dr. Mag. Michael Jahn, der einerseits Lehrbeauftragter am Institut für Philosophie an der Universität Wien und andererseits Lektor am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Salzburg ist. Er stand mir oft mit seiner fachlichen Kompetenz zur Seite, inspirierte mich durch Literaturtipps und half mir bei der Rekrutierung der Probanden.

In diesem Zusammenhang möchte ich den vielen Menschen danken, die sich freiwillig die Zeit genommen haben, meine doch sehr umfangreichen Fragebögen zu bearbeiten. Ohne deren Mitarbeit wäre ein Abschließen der vorliegenden Untersuchung nicht möglich gewesen.

Nicht zuletzt bin ich meinen Eltern zu größtem Dank verpflichtet. Ihre finanzielle, aber vor allem ihre unermüdliche moralische Unterstützung war mir, insbesondere in schwierigeren Zeiten, eine große Hilfe.

THEORETISCHER TEIL

Einleitung

Personenbezogene Bezeichnungen in männlicher Form beziehen sich in der vorliegenden Arbeit auf Frauen und Männer in gleicher Weise. Die geschlechterneutrale Form in den männlichen Endungen wird zur einfacheren Lesbarkeit angewendet.

Kampfsport werden immer wieder verschiedenste Auswirkungen auf die Persönlichkeit zugeschrieben. Der Autor dieser Arbeit ist Träger des schwarzen Gürtels in Jiu-Jitsu und Trainer von Männern und Frauen aller Altersgruppen sowohl in dieser Kampfkunst als auch in praktischer Selbstverteidigung und somit ständig mit dieser Thematik konfrontiert. Ziel dieser Arbeit ist es, die psychosozialen Auswirkungen von Budotraining zu untersuchen und zu ergründen, ob dieses einen positiven Effekt auf Persönlichkeitseigenschaften wie z.B. Ängstlichkeit, Selbstbewusstsein, Aggressivität oder Kausalattribution hat oder sogar negative Effekte mit sich bringt.

Setzt man sich genauer mit einigen Standardwerken der populären und semiwissenschaftlichen Literatur auseinander, stößt man schon bald auf das Problem, dass die psychologischen Auswirkungen von Kampfsport oft in einer Art beschrieben werden, die für Menschen, die im Kontext der westlichen Gesellschaft aufgewachsen sind, unverständlich bzw. nicht nachvollziehbar ist (Bloem, Moget & Petzold, 2004). So berichtet z.B. Smith (1974) von dem „Ineinanderschmelzen von Körper und Geist“ oder vom Erreichen „innerer Schönheit und Kraft“. Ueshiba (1984) schildert das Erlangen des „inneren Friedens“.

Andere Autoren auf diesem Gebiet ziehen westlichere Begriffe heran, um die psychosozialen Effekte zu beschreiben. Frantzis (1998) sieht diese z.B. in einem Abbau von Angst, Stress und aggressivem Verhalten sowie in der Verbesserung der sozialen Fähigkeiten und der Entwicklung eines positiven Selbstbilds. Konzak und Boudreau (1984) geben die Zunahme an Selbstvertrauen und eine Verbesserung der Selbstkontrolle an (Bloem et al., 2004).

In der Literatur sind sich die Autoren über die Einschätzung von Kampfsport bezüglich der Auswirkungen auf psychologischer Ebene uneinig. Dies betrifft auch dessen Einsatz in Programmen, die zur Vorbeugung bzw. Modifikation bestimmter Persönlichkeitseigenschaften und deren Verhaltensäußerungen dienen.

Einerseits gibt es Anhänger der Position, dass Kampfsport (betrifft natürlich auch die Kampfkünste Jiu-Jitsu und Judo) positive Auswirkungen auf verschiedenste Persönlichkeitsvariablen hat. Sie sind der Auffassung, dass japanische Kampfkünste eine Möglichkeit bieten, Aggressionen in den Griff zu bekommen und Selbstvertrauen zu vermitteln (Baier, 1999). Weiters wird Kampfsportlern immer wieder der Erwerb von Persönlichkeitsmerkmalen wie z.B. Gelassenheit, Ruhe und Beharrlichkeit (Gabriel, 1993), verbesserte Konzentration, Verantwortungsbewusstsein, Rücksichtnahme und verminderte Angst (Weinmann, 1995), psychische Flexibilität und Entschlossenheit, sowie Qualitäten der Aufmerksamkeit, der Sicherheit und des Beurteilungsvermögens (Czerwenka-Wenkstetten, 1993) nachgesagt.

Andererseits vertreten manche Autoren, wie z.B. Goldner (1991), die Gegenposition, die dem Erlernen von Kampfsportarten keine positiven psychosozialen Veränderungen beimisst, und Kampfsport eine Förderung von z.B. Aggression und Angst zuschreibt.

Im Rahmen der Analyse der einschlägigen Fachliteratur sollen auch Ergebnisse zahlreicher bereits durchgeführter wissenschaftlicher Untersuchungen zu diesem Thema vorgestellt werden, da es sich bei den meisten Aussagen tradierten Wissens um Annahmen handelt und nicht um wissenschaftlich belegte Untersuchungsergebnisse.

Die meisten wissenschaftlichen Studien, die die psychologischen Effekte von Budoformen (Sammelbegriff für die japanischen Kampfkünste) zum Gegenstand haben, wurden mit der japanischen Kampfsportart Karate durchgeführt. Zu den japanischen Kampfsystemen Jiu-Jitsu und Judo finden sich wesentlich weniger aussagekräftige Untersuchungen. Des Weiteren

beschäftigt sich der größte Teil der Studien fast ausschließlich mit der Persönlichkeitsvariable Aggressivität.

Hier soll die vorliegende Arbeit ansetzen und untersuchen, auf welche Persönlichkeitsmerkmale das Ausüben von Jiu-Jitsu und Judo Auswirkungen hat, und welche Aspekte der Psychologie Einfluss auf die Kampfsportler bzw. deren Training haben. Der Fokus der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten empirischen Untersuchung wird auf eine umfassende Testung der „Big Five“-Persönlichkeitsdimensionen des NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992/Ostendorf & Angleitner, 2004), der Aggressivitätsfaktoren des FAF (Hampel & Selg, 1975) sowie auf die Dimensionen der Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen des FKK (Krampen, 1991) gelegt. Die Ausprägungen der Jiu-Jitsukas in den Skalen der angewandten Messinstrumente werden mit denen der Judokas und mit denen der Kontrollgruppe der Nichtsportler verglichen. Außerdem soll der Einfluss des Geschlechts und unterschiedlicher Graduierungen (Gürtelfarben) sowie Wechselwirkungen zwischen den unabhängigen Variablen erhoben werden.

Vor der Darstellung der durchgeführten empirischen Untersuchung der vorliegenden Arbeit müssen noch theoretische Abklärungen und Begriffseingrenzungen vorgenommen werden, um die Transparenz der Untersuchung an sich, deren Ergebnisse und Interpretation zu gewährleisten.

Kapitel 1 beschäftigt sich mit der geschichtlichen Entwicklung und den angewandten Techniken der beiden Budoformen Jiu-Jitsu und Judo, um diese besser voneinander abzugrenzen. In Kapitel 2 wird der philosophische Hintergrund näher beleuchtet, da dieser laut fachspezifischer Literatur die Grundlage für eventuelle Persönlichkeitsunterschiede beinhaltet. Kapitel 3 widmet sich dem Lerntransfer der im Training erworbenen Einsichten und Persönlichkeitsmerkmale in das tägliche Leben. Das 4. Kapitel dient der Übersicht über jene Persönlichkeitstheorien, die den in der empirischen Untersuchung dieser Arbeit verwendeten Messinstrumente zugrunde liegen, um das Verständnis für die Konzeption der Eigenschaften zu vergrößern. In weiterer Folge werden diese in einen Zusammenhang mit thematisch

relevanten Forschungsergebnissen gebracht. Kapitel 5 beinhaltet den aktuellen Forschungsstand in Form von empirischen Studien zum Thema.

Nachdem eine Zusammenfassung den theoretischen Teil abschließt, setzt sich der empirische Teil der vorliegenden Arbeit mit der Herleitung der Fragestellung und der Hypothesen auseinander. Anschließend wird auf das Untersuchungsdesign und die angewandten Messinstrumente eingegangen. Nach der Darstellung der deskriptivstatistischen Analyse der gewonnenen Daten und der Hypothesenprüfung werden die Ergebnisse, eingebettet in den derzeitigen Forschungsstand, diskutiert. In einer Zusammenfassung der gesamten Arbeit findet diese letztendlich ihren Abschluss.

1. Die Budoformen Jiu-Jitsu und Judo

Im Folgenden wird kurz auf den historischen Hintergrund eingegangen, um ein tieferes Verständnis für die Materie zu entwickeln. Es wird in kurzen Zügen erläutert, was die Budoformen Jiu-Jitsu und Judo sind, wie sie entstanden sind und welche Grundprinzipien dahinterstehen. Es soll sowohl ein Überblick über die angewandten Techniken als auch das Graduierungssystem der beiden Kampfkünste gegeben werden, um Unterschiede zwischen den beiden Budoformen herauszuarbeiten. Dieses Basiswissen soll erste Erklärungsansätze für Persönlichkeitsunterschiede zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Personen, die diese Kampfformen nicht praktizieren, liefern.

1.1. Jiu-Jitsu

1.1.1. Geschichtliche Entwicklung des Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu ist ein Selbstverteidigungssystem der Samurai (Kriegerkaste der Japaner) und der Ronin (Ritter ohne Lehensherr) und war ursprünglich dazu gedacht, dass ein Krieger im Falle eines Verlustes seiner Waffe seinem Gegner nicht ausgeliefert war, sondern sich waffenloser Techniken bedienen konnte (Weinmann, 1995).

1650 kam der Chinese Tsin-Gembin nach Japan und unterrichtete in Owari eine dem Jiu-Jitsu sehr ähnliche Selbstverteidigungskunst.

Der japanische Arzt A. Yoshitoki eignete sich in China die Kunst des waffenlosen Kampfes an. Er registrierte jedoch, dass ohne erhebliche Körperkräfte eine wirkungsvolle Ausführung der Techniken nicht möglich war. Wieder nach Japan heimgekehrt, machte Yoshitoki an einem stark verschneiten Wintertag eine entscheidende Beobachtung. Er betrachtete einen Kirschbaum und eine Weide. Die starren Äste des Kirschbaumes konnten das Gewicht des Schnees nicht tragen und brachen. Die Äste der Weide jedoch bogen sich geschmeidig unter der Last und blieben unbeschädigt. An diesem Tag wurde von dem Arzt die Idee geboren, ein Kampfsystem zu entwickeln, bei dem der Schwächere durch Nachgeben als Sieger aus einem Kampf hervorgehen kann.

Ausgehend von seinen anatomischen Kenntnissen entwickelte er 103 Griffe zur Selbstverteidigung. Das Hauptprinzip seines Kampfsystems, das er „Yoshin-ryu“ (Weidenherz- Schule) nannte, war: „Nachgeben, um zu siegen.“ (Weinmann, 1995, S. 106). Im 20. Jahrhundert wurde die waffenlose Verteidigungskunst auf der ganzen Welt unter dem Namen „Jiu-Jitsu“ bekannt. „Jiu“ heißt weich, sanft, nachgebend. „Jitsu“ bedeutet Kunst. (Weinmann, 1995, S. 106).

Der deutsche Medizinprofessor Erwin von Baelz, der zwischen 1876 und 1905 an der Kaiserlichen Universität in Tokio unterrichtete, sah Präsentationen eines 70 Jahre alten Jiu-Jitsu-Lehrers. Er war so begeistert, dass er seinen Studenten das Selbstverteidigungssystem zur Körpererertüchtigung anpries.

1907 kamen zwei japanische Kreuzer nach Kiel zu einem Flottenbesuch, bei dem Jiu-Jitsu als Selbstverteidigung demonstriert wurde. Auch Kaiser Wilhelm II. wohnte dem Geschehen bei und war davon dermaßen angetan, dass er befahl, für die Militärturnanstalt in Berlin einen Jiu-Jitsu Lehrer einzustellen. 1930 konnte man schon mehr als 100 Jiu-Jitsu Übungsstätten in Deutschland vorfinden (Weinman, 1995).

Ergänzend muss angemerkt werden, dass das heute praktizierte Jiu-Jitsu nicht mehr dem Selbstverteidigungssystem entspricht, das aus der jahrhundertealten Tradition entstanden ist (Jahn, 1978). In der heutigen Zeit kombinieren die Jiu-Jitsukas aus diesen drei Sportarten diejenigen Techniken, die zur realistischen Selbstverteidigung effektiv herangezogen werden können.

Ein wichtiges Grundprinzip des Selbstverteidigungssystems ist die Maximierung der Wirkung bei Minimierung des Kraftaufwandes (Czerwenka-Wenkstetten, 1993). Heute steht das „Ju“ in Ju-Jitsu (bzw. in Jiu-Jitsu) für den weitgehenden Verzicht auf Kraftanwendung.

1.1.2. Angewandte Techniken im Jiu-Jitsu

Das Selbstverteidigungssystem beruht auf anatomischen Kenntnissen der Schwachstellen des Körpers und auf der Ausnutzung von Hebelgesetzen (Weinmann, 1995). Gelehrt werden Schlagtechniken gegen vitale Punkte, Würfe, Hebel-, Würge- und Transportgriffe. Durch diese Techniken ist es möglich einen Gegner aus dem Stand zu Boden zu werfen, ihm mit einem

Hebel ein Gelenk zu brechen, ihn abzuwürgen bzw. abzutransportieren. Die Einführung der wichtigsten Kampfregel ermöglicht ein gefahrenloses Üben dieser fremdverletzenden Techniken: Wenn einer der beiden Kontrahenten durch „Abklopfen“ aufgibt, muss der andere unverzüglich seinen Griff lösen.

1.2. Judo

1.2.1. Geschichtliche Entwicklung des Judo

Ende des vorigen Jahrhunderts entwickelte sich aus dem klassischen japanischen Jiu-Jitsu der Wettkampfsport Judo. Die namentlichen Bezeichnungen Jiu-Jitsu und Judo zeigen die Ähnlichkeit der beiden Kampfsysteme. Genauso wie das Wort Jiu-Jitsu (auch Ju-Jitsu oder Jujitsu geschrieben) besteht das Wort Judo im japanischen aus zwei Schriftzeichen (Kurihara, 1966). Das erste Schriftzeichen „Ju“ heißt wiederum nachgebend, widerstandslos, sanft. Das zweite Schriftzeichen „Do“ wird mit Weg übersetzt, im Sinne einer philosophischen Bedeutung, als Weg zur Vollendung oder Perfektion. „Do“ beinhaltet auch die Wesenszüge des Zen-Buddhismus, die Lehre des Konfuzius sowie die Grundzüge des Bushido, dem ältesten und ursprünglichsten Leitfadens der Samurai (Kurihara, 1966).

Judo bedeutet „der sanfte, geschmeidige Weg, den man im Leben beschreiten soll“ (Weinmann, 1995, S.107).

Der Judo-Sport basiert auf japanischer Kultur und Philosophie (Weinmann, 1995). Der Begründer des Judo, Prof. Jigoro Kano, beschäftigte sich mit Sumo und mehreren anderen japanischen Selbstverteidigungsstilen der Feudalzeit. Nachdem er die alten Praktiken genauestens studiert hatte, fasste er das Brauchbare zu einem neuen System zusammen. Kano beseitigte die Techniken mit übermäßiger Fremdverletzung bzw. Gefährlichkeit, um seine Lehre als Sport durchsetzbar zu machen und sowohl ein gefahrloses Training als auch Wettkämpfe zu ermöglichen. Er entwickelte ein Erziehungssystem, das den Körper stärken und gesund erhalten soll. Judo kann von Männern und Frauen jeden Alters ausgeübt werden.

Um den pädagogischen Aspekt hervorzuheben, postulierte Kano zwei Grundsätze (Weinmann, 1995, S.108):

- möglichst wirksamer Gebrauch der körperlichen und geistigen Kräfte
- Wohlergehen für alle durch gegenseitiges Helfen und Verstehen

Jigoro Kano war ein Schüler des deutschen Mediziners Prof. Dr. Erwin Bälz, der an der Kaiserlichen Universität in Tokio lehrte. Dr. Bälz war von dem neukombinierten Zweikampfsystem so angetan, dass er dem japanischen Unterrichtsministerium empfahl, Judo als Körpererertüchtigungsmittel zu fördern. Judo, das ein Lehrfach an Japans Schulen wurde, verbreitete sich zuerst in dessen Ursprungsland. Heute ist daraus eine internationale Wettkampfsportart geworden, die seit 1964 olympische Disziplin ist (Weinmann, 1995).

In der Gegenwart wird immer wieder behauptet, dass es ein Anliegen Kanos war, dass Judo olympisch wird. Das entspricht aber nicht ganz der Wahrheit. Kano meinte: „My view on the matter, at present, is rather passive. If it be the desire of other member countries I have no objection. But I do not feel inclined to take any initiative“ (Green & Svinth, 2003, S.167).

1.2.2. Angewandte Techniken im Judo

Beim Judo werden verschiedenste Wurftechniken, Halte-, Hebel-, Würgegriffe sowie die Fallschule gelehrt (Weinmann, 1995). Schläge und Tritte sind verboten. Randoris (= Übungskämpfe) stellen im Rahmen eines Judotrainings die wichtigste Übungsform dar. Ziel dabei ist es, seinen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen und ihn aus dem Stand umzuwerfen oder ihn im Bodenkampf zu besiegen.

Das wichtigste Prinzip des Judo entspricht dem des Jiu-Jitsu: „Siegen durch nachgeben.“ (Weinmann, 1995, S.109)

1.3. Die Graduierungen von Jiu-Jitsukas und Judokas

In der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten empirischen Untersuchung beruht die Gruppeneinteilung der Jiu-Jitsukas und Judokas in die Subgruppen Anfänger, Fortgeschrittene und weit Fortgeschrittene auf der bereits erreichten Graduierung der einzelnen Probanden in der von ihnen praktizierten Kampfsportart. Aufgrund dessen wird das Graduierungssystem der beiden Budoformen im Folgenden erläutert.

Der Könnensstand des Jiu-Jitsuka/Judoka ist an den unterschiedlichen Farben seines Gürtels ersichtlich. Die klassische Rangfolge der Jiu-Jitsukas entspricht dabei genau der der Judokas.

Es gibt 6 Schülergrade und 10 Meistergrade (Heim & Gresch, 1976, S.27):

- 6. Kyu – weißer Schüler-Gürtel
- 5. Kyu – gelber Schüler-Gürtel
- 4. Kyu – orange Schüler-Gürtel
- 3. Kyu – grüner Schüler-Gürtel
- 2. Kyu – blauer Schüler-Gürtel
- 1. Kyu – brauner Schüler-Gürtel

- 1. Dan – schwarzer Meister-Gürtel
- 2. Dan – schwarzer Meister-Gürtel
- 3. Dan – schwarzer Meister-Gürtel
- 4. Dan – schwarzer Meister-Gürtel
- 5. Dan – schwarzer Meister-Gürtel
- 6. Dan – rot- weißer Meister-Gürtel
- 7. Dan – rot- weißer Meister-Gürtel
- 8. Dan – rot- weißer Meister-Gürtel
- 9. Dan – roter Meister-Gürtel
- 10. Dan – roter Meister-Gürtel

2. Der philosophische Hintergrund von Jiu-Jitsu und Judo

In der Literatur werden die Budoformen immer wieder mit philosophisch-pädagogischen Inhalten, im Speziellen mit buddhistischer Religion oder Philosophie (Zen), in Verbindung gebracht. Aufgrund der geringen Anzahl an wissenschaftlichen Werken auf dem Gebiet der fernöstlichen Kampfkünste ist es unumgänglich auch Literatur aus dem populär- und semi-wissenschaftlichen Bereich hinzuzuziehen, die meistens auf tradiertem Wissen basiert. In der fachspezifischen Literatur werden die wichtigsten Aspekte der Persönlichkeitsbildung im geistigen Hintergrund des Budo und dessen ethischen Grundsätzen gesehen. Aufgrund dessen widmen sich die folgenden Kapitel diesen Inhalten.

2.1. Bushido

Bushido stellte den ethischen Normenkatalog und die Lebensphilosophie der Samurai (japanische Krieger bzw. Ritter) dar (Czerwenka- Wenkstetten, 1993). Die Krieger hatten hohen ethischen Forderungen zu entsprechen. Da die Samurai der höchste Stand nach dem Adel waren, wurden sie mit ihren Werten zum Vorbild für alle übrigen Schichten der Bevölkerung. Durch den Bushido (= Weg des Kriegers), der auch im Alltag umsetzbar ist, kann innere und äußere Harmonie erreicht werden. Die Quellen des Bushido sind im Konfuzianismus, Buddhismus und im Shintoismus begründet. Natürlich sind ausschließlich Lehrmeister, die eng mit dem japanischen Kulturkreis vertraut sind, in der Lage auch die geistigen Hintergründe zu erfassen und zu lehren.

2.2. Etikette

Die Etikette ist keine Ansammlung leerer Rituale. Aufgrund der sozialhistorischen Wurzeln Japans wird es als charakterliche Qualität angesehen, mit den Rechten und Gefühlen des Anderen mit Sorgfalt umzugehen (Czerwenka-Wenkstetten, 1993). So ist die Etikette nicht bloß eine

zur Förmlichkeit erstarrte offizielle Umgangsform, sondern wird als würdiges und angemessenes Verhalten eines jeden Menschen in jeder denkbaren Lebenslage verstanden. Auf die für diese Arbeit relevanten Aspekte der Etikette und der Transformation dieser in das Alltagsleben wird im Kapitel ...näher eingegangen.

2.3. Kampfvermeidung

Das folgende Kapitel soll einen Überblick über die moralischen Grundsätze im Jiu-Jitsu bzw. Judo, die nicht mit übertriebener Gewalt vereinbar sind, geben.

Der moralisch-philosophische Hintergrund der Kampfkünste Jiu-Jitsu und Judo lässt sich anhand einiger Zitate des Psychiaters, Psychotherapeuten und Trägers des achten schwarzen Gürtels in Jiu-Jitsu (8. Dan) Czerwenka-Wenkstetten gut nachvollziehen. Ein zentrales Thema in Czerwenka-Wenkstettens Werk „Kanon des Nippon Jujitsu“ (1993) ist die Kampfvermeidung, die er als besonders wichtigen Aspekt immer wieder hervorhebt.

Schon ein japanisches Sprichwort besagt:

„Der Weise sucht die Stätte des Kampfes nicht auf“ (Japanisches Sprichwort) (Czerwenka- Wenkstetten, 1993, S.42).

Der wahre Charakter des Jiu-Jitsu ist nicht der Kampf an sich, sondern die Kampfvermeidung. Es geht eigentlich darum seinen Gegner zu erkennen, zu durchschauen und die Gewalt ins Leere laufen zu lassen, um diese sanft und nachgiebig ad absurdum zu führen (Czerwenka- Wenkstetten, 1993).

Selbstverständlich wird man trotz bestimmter kämpferischer Fähigkeiten immer versuchen, Konfrontationen auf der körperlichen Ebene auszuweichen.

„Der seelisch gesunde und ausgeglichene Mensch liebt nämlich sein Ich, liebt sich selbst, und wird deshalb jedem Risiko für sein intaktes Ich und auch bezüglich etwaiger Folgen seiner Verteidigung ausweichen“ (Czerwenka-Wenkstetten, 1993, S.59).

Da Jiu-Jitsu von einer Ideologie der Friedenserhaltung und der Kampfvermeidung durchsetzt ist, ist der Psychiater, Psychotherapeut und Träger des achten schwarzen Gürtels (8. Dan) Czerwenka-Wenkstetten (1993) der Ansicht, dass diejenigen, die den Kampf herbeisehnen, besser die Auseinandersetzung mit sich selbst anstreben sollten, um ihr Ich ihrem Ich-Ideal anzunähern.

„Wer den Wettkampf sucht, der soll doch die Auseinandersetzung mit sich selbst führen und daran arbeiten, dass sein Ich seinem Ich-Ideal entgegenwächst!“ (S.23)

Der Transfer dieser moralischen Grundsätze in das tägliche Leben sollte Ziel eines jeden Budoportlers sein. Die Umsetzung dieser und anderer Werte, deren gemeinsame Grundlage die Verhinderung unangemessener Gewalt ist, wird im Kapitel 3.3 (Aggression und Gewalt) eingehend behandelt.

2.4. Kritik am philosophischen Hintergrund der Budokünste

Nicht alle Autoren im Kampfsportbereich sind von der engen Beziehung zwischen den Budoformen und deren philosophischem Hintergrund überzeugt. So ist z.B. der japanische Karategroßmeister Egami (1980) der Auffassung, dass das „pseudophilosophische Gewäsch“ (S.18) dem Ruf der Kampfkünste mehr schadet als von Nutzen sei. „Die Verbindung der Kampfkünste mit buddhistischer Religion oder Philosophie, insbesondere mit Zen, ist eine neuzeitliche Erfindung“ (Egami, 1980, zitiert nach Goldner, 1991, S.62).

Goldner (1991) ist der Meinung, dass Budokünste bewusst mit philosophisch-pädagogischen Inhalten in Zusammenhang gebracht werden, um den „zutiefst aggressiven und gewalttätigen Charakter“ des Kampfsports zu verschleiern (S.64).

Dies stellt eine [Anm. des Verfassers] sehr pointierte kontrapunktische Meinung dar.

2.5. Die Vernachlässigung des geistigen Hintergrundes

Um das Jahr 1920 kam Jiu-Jitsu immer mehr in Europa, auch in Österreich, auf. Da es an japanischen Trainern mangelte, wurde der geistige Hintergrund von Jiu-Jitsu zunehmend vernachlässigt (Czerwenka- Wenkstetten, 1993). Das Kampfsystem wurde mit Techniken aus dem Ringer- und Boxsport erweitert und durch die Europäisierung zum Wettkampfsport. Diesbezüglich ist anzumerken, dass für einen japanischen Lehrmeister (= Sensei) aufgrund des geistigen Hintergrundes (im Sinne der Kampfvermeidung, vgl. Kap. 2.3.) ein Jiu-Jitsu-Wettkampf einen Widerspruch in sich darstellt. Für einen wahren japanischen Sensei der alten Kriegskunst ist ein Wettkampf ausgeschlossen, schon alleine wegen der erheblichen Verletzungsgefahr, teilweise sogar Lebensgefahr, bei tatsächlicher Anwendung der gelernten Techniken.

Im Bereich des Judo verlief die Entwicklung im Grunde genommen sehr ähnlich (Czerwenka- Wenkstetten, 1993). Der wahre Charakter des Zweikampfsystems, nämlich der spirituell-philosophische Hintergrund, der von dem Begründer des Judo vehement hervorgehoben wurde, wurde zunehmend vernachlässigt. Judo wurde im Laufe der Zeit immer mehr zu einem Leistungssport, zu einem auf den Wettkampferfolg zugeschnittenen, rein sportwissenschaftlich fundierten Training.

Es wurde ein Paradigmenwechsel manifest, da heute in den Wettkampfbestimmungen des Judo Passivität und „Nicht-Angreifen“ mit Negativ-Wertungen (Shido) bestraft werden. (Österreichischer Judo Verband, Wettkampfregeln, 2004, [Online im Internet]. URL: http://www.oejv.com/modules.php?name=Downloads&d_op=search&query= [22.02.2009])

3. Persönlichkeitsformung durch Budokünste

Die Erfahrungen und Erkenntnisse, die im Budotraining gemacht werden, sowie das Auseinandersetzen mit dem philosophischen Gedankengut von Jiu-Jitsu und Judo bewirken geistige Einsichten. Diese manifestieren sich in der Ausprägung bestimmter Persönlichkeitsmerkmale, die sich nicht nur im Training und in Wettkämpfen sondern auch im Alltag bewähren und deshalb in diesen transferiert werden sollen.

Im folgenden Kapitel werden diese für den Lerntransfer relevanten Aspekte der Persönlichkeitsbildung eingehend dargestellt und erläutert, da diese mögliche Erklärungen für Persönlichkeitsunterschiede zwischen Budosportlern und Nichtsportlern liefern.

Baier (1999) merkt an:

Sein Beitrag [der Beitrag des Sports; Anm. des Verfassers] zur Persönlichkeitsentwicklung, zur Individuation und Sozialisation richtet sich über den somatischen und sportmotorischen Bereich, durch Stimulation der taktil-kinästhetischen-vestibulären und propriozeptiven Systeme, hinaus auf den psychosozialen und kognitiven Bereich des Menschen und schließt so die gesamte Person mit ein. (S.81)

3.1. Der Lerntransfer von Budokünsten in das tägliche Leben

Der Selbstverteidigungsaspekt ist nicht der alleinige und wahre Kern des Jiu-Jitsu.

Czerwenka-Wenkstetten (1993) meint dazu:

„Vielmehr sind die Tätigkeiten auf der Matte, die Selbstverteidigung, der Kampf im engen Sinn, nur Spezialfälle der Lebenswirklichkeit, gleichsam paradigmatische Ausnahmesituationen, an denen sich das Verhalten in lebensproblematischen Situationen augenfällig zeigt.“ (S. 20)

Der Ernstfallkampf ist ja hoffentlich doch eine sehr seltene Ausnahmesituation. Der Sinngehalt des Kampfsystems Jiu-Jitsu darf nicht ausschließlich als

Anleitung zur Selbstverteidigung verstanden werden. Vielmehr entspricht er Leitsätzen für ein ersprießliches und harmonisches Leben.

Weiters ist der Psychiater und Psychotherapeut Czerwenka-Wenkstetten (1993) folgender Auffassung:

Das wesentliche aber ist die Persönlichkeitsformung. So sollen die beim Training entfalteten Qualitäten der Ruhe, der Aufmerksamkeit, der Sicherheit, des Beurteilungsvermögens und der Entschlusskraft im praktischen Leben umgesetzt werden, wobei die Handlungsweise geprägt sein soll von Logik, Zweckmäßigkeit, Ökonomie und Wirksamkeit, vor allem aber von fairer Freundlichkeit. (S.20)

Dies entspricht [Anm. des Verfassers] der nikomachischen Tugendethik des Aristoteles.

Jiu-Jitsu entspricht einem „Prinzip oder Stil zweckvoller ethisch-ästhetisch-funktionaler Daseinsbewältigung, eine den Charakter bildende, philosophisch geprägte, körperlich-geistige Übung und Kunst auf den Grundlagen (wesentlich auch) des Zen-Buddhismus“ (Czerwenka-Wenkstetten, 1993, S.20).

Happ (1983) ist der Auffassung, dass der Kampf Parallelen zu unserem gesellschaftlichen und politischen Leben aufweist. Anzustreben ist das Transferieren der im Kampf gewonnenen Erkenntnisse ins reale Leben. Jeder Mensch ist z.B. in seinem Alltag, genauso wie beim Wettstreiten auf der Matte, laufend mit Erfolgen und Misserfolgen bzw. mit Siegen und Niederlagen konfrontiert. Nun soll die im Kampf gemachte Erfahrung, dem Sieg nicht die ganze Bedeutung zuzumessen und aus Niederlagen lernen zu wollen, in die eigene Lebensphilosophie übertragen werden.

Auch Eigenschaften wie Gelassenheit, Ruhe, Geduld und Beharrlichkeit, die im Trainingskampf mit Gegnern geschult werden, sollen beitragen das Alltagsleben besser zu bewältigen (Gabriel, 1993). Niemandem bleiben in seinen täglichen Lebensabläufen Niederlagen erspart, und es ist von großem Wert diese mit Würde zu ertragen und aus ihnen lernen zu wollen.

Dieses Gedankengut ist auch in den folgenden Judo-Geboten festgehalten (Addamiani, 1992, S.11):

6. Judo-Gebot: „Du sollst dein Leben wie dein Training führen.“
9. Judo-Gebot: „Sowohl die Niederlage im Kampf als auch der Sieg sollen dich zur Vervollkommnung anspornen. Der Sieg soll nicht Anlass dafür sein, sich auf Lorbeeren auszuruhen.“
10. Judo-Gebot: „Du sollst dich immer entsprechend der Ethik des Judo verhalten und nie seinen Namen und seine Prinzipien entwerten.“

Regelmäßiges Judo- bzw. Jiu-Jitsu-Training ist nicht nur ein ideales Fitnesstraining, es erzieht auch zu Selbstvertrauen, Rücksichtnahme sowie zu konsequenten Entscheidungen und schnellem Handeln (Weinmann, 1995). Der Kampfsportler muss sich nach strengen Regeln körperlich mit seinem Partner auseinandersetzen und formt so Charakter und Persönlichkeit. Das seelische Gleichgewicht wird gestärkt, das Wohlbefinden gesteigert und die Konzentration verbessert. Außerdem werden Mut, Durchsetzungsvermögen und Geistesgegenwart gefördert. Im Laufe eines langjährigen Kampfsporttrainings lernen die Schüler ihre Angst zu überwinden und auch unter Stress richtig zu handeln.

Auf der psychologischen Ebene erfordert Jiu-Jitsu sowohl Mut und Entschlossenheit, als auch die Wahrnehmung des ausschlaggebenden Moments (Czerwenka-Wenkstetten, 1993). Von großer Wichtigkeit ist die Antizipation eines unmittelbar bevorstehenden gegnerischen Verhaltens.

Wie bereits erwähnt, wird Jiu-Jitsu mit „nachgiebiger Kunst“ im Sinne von flexibler Technik übersetzt (Czerwenka-Wenkstetten, 1993). Dies bezieht sich nicht nur auf den physischen Aspekt des Kampfsystems, sondern auch auf die psychische Ebene. Neben dem Erlernen von physischen Kampf-Techniken, bei denen man mit der Kraft des Gegners und seinem Schwung mitgeht, anstatt sich ihm mit Kraftaufwand entgegenzustellen, ist das eigentliche Ziel des Jiu-Jitsukas das Erwerben von psychischer Flexibilität. Der Schüler muss lernen in einer Verteidigungssituation in jedem Moment in der Lage zu sein, sich

körperlich und geistig der vom Angreifer diktierten Situation vollständig anzupassen.

In diesem Zusammenhang scheinen auch die Persönlichkeitsqualitäten Selbstbewusstsein, Entschlossenheit und Kampfgeist noch wichtiger als etwaige Kampftechniken zu sein. Da man sich die Grundlagen dieser Charaktereigenschaften schon in der Kindheit aneignet, ist es nur bis zu einem bestimmten Grad möglich diese später zu erwerben. Nur auf einem Grundstock dieser Eigenschaften ist es zweckmäßig geeignete Selbstverteidigungstechniken zu erlernen, mit deren Hilfe letztendlich der Kampf zu eigenen Gunsten beendet werden kann.

Die Aufgaben, die im Rahmen der sportlichen Tätigkeit zu verrichten sind, verlangen von dem Ausübenden nicht nur Reaktionen auf der physischen sondern auch auf der psychischen und kognitiven Ebene (Baier, 1999). Um die Aufgaben lösen zu können, müssen die Schüler Strategien, Entscheidungen und Antworten hervorbringen. Verschiedenste Übungen können den Schüler fordern, aber auch überfordern. Sie können ihn lehren mit körperlicher Erschöpfung umzugehen oder durch das Wechseln der Partner eine gewisse Flexibilität an den Tag zu legen. Sie mobilisieren Anstrengungsbereitschaft, Ausdauer, Konzentration und Willensbeständigkeit, was die eigenen Leistungsmöglichkeiten aufzeigt und auch erweitert. All diese Erfahrungen führen zu neuen Erkenntnissen, die das Verhalten beispielhaft in ähnlichen Situationen bestimmen.

Folgende Autoren der in Kapitel 5 dargestellten empirischen Studien führten wissenschaftliche Untersuchungen zu den Auswirkungen von Budosport auf die Persönlichkeitsmerkmale, die in diesem Abschnitt ausgeführt wurden, durch:

- Reitinger (1997), siehe Kap. 5.2.
- Baier (1999), siehe Kap. 5.2.
- Duthie, Hope und Barker (1978), siehe Kap. 5.3.
- Colombus und Rice (1998), siehe Kap. 5.3.
- Madden (1990), siehe Kap. 5.3.
- Madden (1995), siehe Kap. 5.3.

- Bitzer-Gavornik (1995), siehe Kap. 5.3.
- Trulson (1986), siehe Kap. 5.3.
- Akuzawa- Foster (1997), siehe Kap. 5.3.

3.2. Transfer der Etikette in das tägliche Leben

Die in den Budokünsten praktizierte fernöstliche Etikette mit ihren Ritualen bietet Werte, die in das Alltagsleben transferiert werden können (Clemens, 1989). So müssen sich die beiden Kontrahenten vor und nach jedem Kampf voreinander verbeugen, um ihre Achtung dem jeweils anderen gegenüber zu bekunden und die Würde des Verlierers aufrecht zu erhalten.

Die Begrüßung in Form einer Verbeugung ist also kein leeres Ritual (Czerwenka-Wenkstetten, 1993). Vielmehr stellt sie einen Ausdruck von gegenseitigem Respekt dar, kombiniert mit einem Fairness-Versprechen, Vorsicht walten zu lassen. In Anbetracht dessen, dass bei jedem Menschen die individuelle Schmerzgrenze unterschiedlich schnell erreicht ist, und dass es sich um die Ausführung von Techniken handelt, die für den Ernstfall konzipiert wurden und teilweise lebensgefährlich sein können, ist im Trainingsbetrieb das Vertrauen zueinander von größter Bedeutung. In diesem Zusammenhang ist das Einhalten der Regel, beim Wahrnehmen des Abklopf-Signals sofort den Griff bzw. die Technik zu lösen, entscheidend.

Das Erlernen von Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Trainingspartner, vor allem gegenüber einem Schwächeren ist ein sehr wichtiger Punkt im Kampfsportgeschehen (Clemens, 1989). Derjenige, der eine Technik ausführt, trägt die Verantwortung für das Wohlergehen seines Gegners/Partners. Im Sinne der Ideale des fernöstlichen Kampfsports ist er verpflichtet gegebenenfalls auf eine bereits erlernte, aber zu gefährliche Technik zu verzichten, falls durch diese zwar ein Sieg, jedoch nicht die Gesundheit des Anderen gewährleistet ist. Manchmal wird es auch nötig sein zum Wohle des Anderen auf einen Sieg zu verzichten.

3.3. Aggression und Gewalt

Der folgende Abschnitt beschäftigt sich mit im Budosport erworbenen Persönlichkeitsmerkmalen, die nicht mit unkontrollierter Aggression und übertriebener Gewalt vereinbar sind.

Es stellt sich immer wieder die Frage, ob die Beschäftigung mit Kampfsport (natürlich auch mit Jiu-Jitsu und Judo) aggressive Zeitgenossen noch gefährlicher macht (Weinmann, 1995). Im Gegensatz zu den allermeisten anderen Sportarten haben Kampfkünste auch noch einen erkennbaren Zweitnutzen. Kampfsport kann nicht nur um seiner selbst Willen betrieben werden, es stellt auch ein sich Wappnen für den Ernstfall/Kampf dar.

Häufig ist das Motiv eine Kampfsportart zu erlernen tatsächlich das Gefühl Stärke und Sicherheit erwerben zu wollen. Oft sind Neulinge im Kampfsport weniger sportorientierte Menschen als solche, die ein Defizit an Selbstvertrauen aufweisen. Leute, die durch aggressives Verhalten auffallen, betreiben fast nie fernöstliche Kampfsportarten.

Um eine Kampfsituation kontrollieren zu können, ist es von Bedeutung die Möglichkeiten des Gegners sowie die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen zu können. Übertrieben aggressives Verhalten, Jähzorn oder rohe Gewalt entpuppen sich schon sehr bald als kontraproduktiv und sind oft Ursache von Niederlagen. Wer als Sieger aus einer Auseinandersetzung mit einem stärkeren Gegner hervorgehen will, muss in der Lage sein sich selbst zu kontrollieren, innere Ruhe zu bewahren und den richtigen Moment abzuwarten. Kampfsportlern, die ihre Sportart langfristig ausüben, wird ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein, Disziplin, Rücksichtnahme auf Schwächere und die Einhaltung strenger Regeln abverlangt. Eigenschaften wie Geduld, Beherrschung, zielstrebiges Durchhaltevermögen und Härte sind für jeden erfolgreichen Kämpfer dringend erforderlich.

Aus Sicherheitsgründen und aus Respekt zu den Partnern/Gegnern kann gefährlich aggressives Verhalten sowie Rücksichtslosigkeit im Training und bei Wettkämpfen nicht toleriert werden. Schüler, die sich nicht daran halten, müssen in einem seriösen Kampfsportbetrieb die Trainingsstätte (=Dojo) verlassen. Aus der Erkenntnis, dass man am fairen Verhalten seiner Gruppe

besonders interessiert ist, da man selbst auch keine Verletzungen davontragen möchte und sich deshalb gegenüber anderen entsprechend rücksichtsvoll verhält, entsteht ein wichtiger pädagogischer Effekt im Kampfsport.

Erfahrungen, die beim Training bzw. bei Wettkämpfen gemacht werden, bewirken geistige Einsichten. Diese Erfahrungen, Einsichten bzw. anerzogenen Hemmschwellen werden im Allgemeinen in das Alltagsleben transferiert, da sie sich auch im privaten Umfeld bewähren (Weinmann, 1995).

Erst über das Vermitteln von Einsichten sind persönlichkeitswirksame Erlebnisse überhaupt möglich (Rieder, Nicolai, Quensel, 1991). Die intensive Kopplung an Emotionen kann zu einer tieferen Verinnerlichung dieser Erkenntnisse beitragen, die wiederum ähnliche und neue Entscheidungen beeinflussen können.

Überschüssiges Aggressionspotential wird nur dann gefährlich, wenn man nicht gelernt hat, Konflikte kontrolliert auszuleben (Weinmann, 1995). Im Rahmen eines guten Kampfsporttrainings werden Regeln angeeignet und Tabus verinnerlicht. Auf diesem Wege ist ein fairer und relativ ungefährlicher Wettstreit möglich. Einerseits senken erfahrene Kampfsportler ihr Aggressionspotential jeweils kurzfristig bezüglich ihres Hormonpegels, andererseits verändert sich das seelisch-charakterliche Gleichgewicht meist dauerhaft. Wer sich über einen längeren Zeitraum ernsthaft mit dem Thema Kampfsport geistig und körperlich auseinandersetzt, lernt seine Aggressionen zu zähmen. Mit zunehmender Trainingsdauer tritt der Selbstverteidigungsaspekt in den Hintergrund. Nach und nach resultiert aus der immer größer werdenden Kampfstärke ein gefestigtes Selbstbewusstsein, dass das Bedürfnis zu Gewaltanwendung schwinden lässt.

Tausch und Tausch (1991) sind der Überzeugung, dass Jugendliche Selbstdarstellung und Selbstbestätigung benötigen. Sport (in diesem Fall Jiu-Jitsu und Judo) kann jungen Menschen helfen Selbstbewusstsein zu entwickeln und sozialen Status zu erlangen. Verfügen Jugendliche über ein gefestigtes Selbstbewusstsein, werden sie soziale Anerkennung nicht auf dem Weg gewaltsamen Verhaltens suchen.

Baier (1999) ist der Ansicht, dass Jiu-Jitsu und Judo die Gelegenheit zur Aktion und Kommunikation bieten, und dass die beiden Kampfkunstformen dafür

geeignet sind Aggressionen in einer gesellschaftlich legitimen Art und Weise abzubauen.

Folgende Autoren der in Kapitel 5 dargestellten empirischen Studien führten wissenschaftliche Untersuchungen zu den Auswirkungen von Budosport auf Aggressivitätsvariablen und Gewaltverhalten durch:

- Lamarre und Nosanchuk (1999), siehe Kap. 5.1.
- Kramer (1991), siehe Kap. 5.1.
- Reitinger (1997), siehe Kap. 5.2.
- Baier (1999), siehe Kap. 5.2.
- Kakoun (1985), siehe Kap. 5.3.
- Katz (1992), siehe Kap. 5.3.
- Bitzer-Gavornik (1995), siehe Kap. 5.3.
- Grabert (1996), siehe Kap. 5.3.
- Nosanchuk (1981), siehe Kap. 5.3.
- Wolters (1994), siehe Kap. 5.3.
- Trulson (1986), siehe Kap. 5.3.
- Trulson (1986), siehe Kap. 5.3.
- Nosanchuk und MacNeil (1989), siehe Kap. 5.3.
- Delva- Tauiliili (1995), siehe Kap. 5.4.
- Edelman (1994), siehe Kap. 5.4.

3.3.1. Motive zur Ausübung von Jiu-Jitsu und Judo

Im folgenden Kapitel werden mögliche Motive zur Ausübung von Jiu-Jitsu und Judo angeführt und anhand der Erregungsleitung und –verarbeitung erklärt.

Es stellt sich die Frage, welche Beweggründe dazu führen Jiu-Jitsu bzw. Judo auszuüben. Vogt (1993) definiert diese Beweggründe, die in der Wissenschaft/Sportpsychologie als Motive bezeichnet werden, wie folgt:

„Unter einem Motiv versteht man eine erlernte Verhaltensdisposition oder einen latenten Beweggrund des Verhaltens. Motive entstehen meist durch die Verknüpfung von Emotionen und gespeicherten Verhaltensmustern“ (S.35).

Es gibt zwei Bereiche der Erregungsleitung und –verarbeitung, die an dieser Stelle nur knapp dargestellt werden. Der vegetative, unwillkürliche Teil, der über das Stammhirn und das Rückenmark kontrolliert wird, ist verantwortlich für die Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen (Gerstl, 1994). Der zweite Bereich ist unserem Willen unterworfen. Er verarbeitet neue Eindrücke und ermöglicht das Lernen. Das Zentrum des vegetativen Nervensystems, das Stammhirn, ist der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil des Gehirns. Auch Erfahrungswerte früherer Generationen sind dort gespeichert. Heute erlebt der Mensch aufgrund der Größenzunahme des Großhirns die meisten Reaktionen bewusst. Die unbewussten Nervenfunktionen, die auch als Triebe bezeichnet werden, wurden allerdings nicht völlig verdrängt. Sie basieren auf den essentiellen Bedürfnissen der Selbsterhaltung und der Arterhaltung. Heutzutage ist der Mensch in den meisten Fällen nicht mehr in dem Ausmaß zum Selbstschutz gezwungen als dies zu früheren Zeiten der Fall war. Im Rahmen von Gesetzen schützen staatliche Organisationen den Menschen vor gewalttätigen Übergriffen. Da dies nur mit Einschränkungen möglich ist, und auch niemandem das Recht auf Selbstverteidigung abgesprochen werden kann, ist im Gesetz ein Notwehrparagraph verankert, der klar bestimmt, unter welchen Umständen Selbstverteidigung gerechtfertigt ist. Kampfsport kann eine gewisse Ausgleichsfunktion für diesen unerfüllten Trieb haben. Da sich alle Menschen voneinander unterscheiden, sind natürlich auch ihre Motive Kampfsport zu praktizieren vielfältig.

In Folge seien drei dieser Motive beschrieben, wenngleich sicher nicht alle Sportler einem dieser Beweggründe zugeteilt werden können. Gerstl (1994, S.100f) fasst diese drei Gruppen prägnant zusammen:

- 1) Im Umgang mit Anderen unterliegt der Mensch einer Menge von Vorschriften. Oft ist es nötig im Rahmen der gesellschaftlichen Regeln Aggressionen zu unterdrücken. Allerdings kann es dadurch zu neuen Konflikten kommen. Unter Umständen kann dies sogar zu Erkrankungen der Psyche wie Neurosen führen. Kampfsport kann ein Ventil für diese aufgestaute Reaktionsabsicht darstellen, indem er im kämpferischen Wettstreit seine vegetativen Verkrampfungen löst und auf diesem Wege organische Folgeschäden vermeidet.

- 2) Für eine Gruppe von Menschen ist das Hauptmotiv eine Kampfsportart zu betreiben ein starkes Sicherheitsbedürfnis. Sie wollen im Ernstfall dazu in der Lage sein einen gewalttätigen Übergriff abzuwehren.
- 3) Anderen Menschen wiederum bereitet diese Form der körperlichen Betätigung besonders große Freude. Ihr Kampftrieb ist häufig außerordentlich stark ausgeprägt und sie haben mit dem Kampfsport eine friedliche Möglichkeit zur Befriedigung gefunden.

Weitere Motive, die im Speziellen Frauen dazu bewegen eine Kampfsportart zu erlernen bzw. auszuüben, finden sich im Kapitel 3.4..

Kakoun (1985) und Madden (1995) führten empirische Studien zu den Motiven Budoport auszuüben durch. Diese sind im Kapitel 5.3. nachlesbar.

3.4. Jiu-Jitsu als Frauenselbstverteidigung

Im folgenden Kapitel soll der psychologisch-pädagogische Wert von Jiu-Jitsu im Bereich der Frauenselbstverteidigung dargestellt werden.

Das allgemein gestiegene Sicherheitsbedürfnis, vor allem bei Frauen, zeigt sich unter anderem in den stark gestiegenen Verkaufszahlen von Pfeffer- und Tränengassprays (Bundesministerium für Inneres, Bundeskriminalamt, 2009). Der damit einhergehende Boom von (Frauen-) Selbstverteidigungskursen, die der Erhöhung der subjektiven Sicherheit dienen sollen, und Notwehrtratgebern stellt sowohl Polizei als auch Psychologen vor eine verantwortungsvolle Aufgabe.

Jiu-Jitsu entspricht einem Körper- und Geistestraining, das neben dem Selbstverteidigungsaspekt auch das erforderliche Selbstbewusstsein für den Ernstfall vermittelt (Weinmann, 1995).

Im Bereich der Frauenselbstverteidigung ist das Erlangen des nötigen Selbstbewusstseins ein wesentlicher Punkt (Frerker, 1985). Frauen können dieses durch Kampfsport entwickeln, welches sie in gefährlichen Situationen

dazu befähigt, auf ihre eigene Stärke zu vertrauen, sich ihrem Widersacher entgegenzustellen und die Initiative zur Gegenwehr zu ergreifen.

Laut Frerkers 3-Punkte-Programm sind folgende Elemente essentiell

(Frerker 1985, S.13f):

- 1) Das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit der Frau in ihre eigene Stärke,
- 2) Das möglichst frühzeitige Wahrnehmen eines Angriffs,
- 3) Die Fähigkeit, adäquate (psychische und physische) Abwehrmittel effektiv und realistisch einzusetzen.

Damit Frauen diese drei Elemente tatsächlich praktisch umsetzen können, ist der Abbau des festgelegten stereotypen Rollenverhaltens, welches in der Erziehung seinen Ursprung hat, erforderlich (Frerker, 1985). Seit frühester Kindheit an wird den Menschen anezogen, dass Männer stark, mutig und überlegen sind. Frauen hingegen sind sanftmütig, einfühlsam und unterlegen. Dieses Klischee, welches von Frauen natürlich in einigen Lebenssituationen auch zu ihrem eigenen Nutzen bewusst angewendet werden kann, darf trotzdem nicht in deren Identität übernommen werden. Wer ein starkes Selbstbewusstsein und Stärke ausstrahlt, schlüpft unter anderem durch seine Körpersprache aus der gefährlichen Opferrolle und wird dadurch dem potentiellen Angreifer eventuell die Lust und den Mut zum Angriff nehmen.

Täter gewaltsamer Übergriffe suchen Opfer und keine Gegner (Höller, Maluschka, Reinisch, 2007). Aufgrund dessen ist es auch von großer Bedeutung seine Bereitschaft zur Gegenwehr zu zeigen (im Anfangsstadium der Konfrontation durch verbale Äußerungen sowie durch Mimik und Gestik), wodurch die meisten gewalttätigen Übergriffe abgebrochen werden. In diesem Zusammenhang ist der präventive Aspekt von Jiu-Jitsu im Bereich der Frauenselbstverteidigung hervorzuheben.

Der Tatbestand aus tausenden von Familientherapien zeigt, dass das Zulassen von Gewaltausübung immer wieder die Motivation des Aggressors erhöht (Czerwenka-Wenkstetten, 1993). Gewalt, die gestattet und nicht erwidert wird, löst beim Angreifer eine Steigerung derselben aus. Die Opferrolle wird fixiert

und verstärkt, durch das ein Entkommen aus dieser Position für den Betroffenen immer schwieriger wird.

Jede gewalttätige Auseinandersetzung findet zugleich auf einer physischen und einer psychischen Ebene statt. Auf der physischen Ebene muss sich der Verteidigende gegenüber seinem Angreifer mittels einer realistischen und wirksamen Technik zur Wehr setzen. Ob man als Sieger oder Verlierer aus einer Konfrontation hervorgeht, entscheidet sich aber vor allem auf der psychischen Ebene. Der Grundstock für jede effiziente Abwehr eines Gegners ist eine geistig-seelische Haltung, die durch hohe Aufmerksamkeitsspannung und emotionellen Gleichmut gekennzeichnet ist. Um im Kampf gegen einen Kontrahenten bestehen zu können, ist man darauf angewiesen, dass man zuerst mit seinen eigenen Emotionen und Zweifeln fertig wird. Erst dann kann in Kombination mit geeigneten Techniken ein gewalttätiger Gegner souverän dominiert werden.

In unserem sozialen Rollenverständnis wird das Verhalten von Frauen auch wenig mit Aggressionen verbunden. Deshalb werden Frauen, die Jiu-Jitsu ausüben oder erlernen wollen, immer wieder von der Männerwelt mit negativen Reaktionen konfrontiert (z.B. verhöhnt).

Ein mögliches Motiv für Frauen Kampfsport zu betreiben ist der sogenannte „männliche Protest“ im Sinne von Adler, der die Sehnsucht danach, es Männern gleich zu tun, beschreibt (Czerwenka-Wenkstetten, 1993, S.43). Ein weiteres Motiv für das Ausüben von Kampfsport besteht in dem verstärkten Bedürfnis der Frauen sich selbst verteidigen zu können, basierend auf der Erfahrung, dass in der Geschichte allzu oft das weibliche Geschlecht Opfer ungebetener Annäherung und brutaler Gewalt war.

Folgende Autoren der in Kapitel 5 dargestellten empirischen Studien führten wissenschaftliche Untersuchungen zu den Auswirkungen von Budosport auf Persönlichkeitsmerkmale, die für die (Frauen-) Selbstverteidigung relevant sind, durch:

- Colombus und Rice (1998), siehe Kap. 5.3.
- Madden (1990), siehe Kap. 5.3.
- Duthie, Hope und Barker (1978), siehe Kap. 5.3.

- Trulson (1986), siehe Kap. 5.3.

3.5. Autogenes Training

Ein weiterer relevanter psychologisch-pädagogischer Bereich im Budoport ist das autogene Training, das sowohl im Trainingsalltag, bei Wettkämpfen als auch bei der Umsetzung praktischer Selbstverteidigung zum Tragen kommt.

Gerstl (1994) beschreibt die unterstützende Funktion von autogenem Training in den Budoformen Jiu-Jitsu bzw. Judo. Man unterscheidet zwei verschiedene Arten von mentalem Training. Wird man durch eine andere Person beeinflusst, spricht man von Fremdsuggestion. Bessere Effekte werden allerdings durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) erreicht. Der deutsche Arzt Heinrich Schultz entwickelte eine der bekanntesten Methoden autogenen Trainings, das schnellere Entspannung, bessere Konzentration und das Lösen geistiger Verkrampfungen gestattet. Durch das Erlernen der sechs Übungen (Schwereübung, Wärmeübung, Herzübung, Atemübung, Leibübung und Kopfübung) kann sich der Kampfsportler nicht nur Fortschritte im Training erhoffen, sondern sollte nach und nach besser in der Lage sein, sich bei Wettkämpfen innerhalb kürzester Zeit auf einen Gegner sowohl technisch als auch taktisch einzustellen. Dies kann dem Betroffenen einen großen Vorteil verschaffen.

Im Bereich der praktischen Selbstverteidigung steht der Präventionsaspekt im Vordergrund (Bundesministerium für Inneres, Bundeskriminalamt, 2009). Das Antizipieren verschiedenster Handlungen spielt eine entscheidende Rolle und kann lebensrettend sein, da es die Sicherheit der tatsächlichen Durchführung erhöht (Feldenkrais-Methode). Befindet man sich in einer gefährlichen Situation (man geht z.B. alleine im Dunkeln an einem verlassenem Ort) sollte man sich schon im Vorhinein im Klaren darüber sein, dass man zu einem Opfer eines gewalttätigen Übergriffs werden könnte. Durch dieses Antizipieren erhöht man seine Chancen erheblich, da man eventuell die Situation von vornherein meidet, oder aber auch dem Angreifer alleine durch die eigene Körpersprache Kampfbereitschaft signalisiert, und ihm so den Mut und die Lust zum Übergriff nimmt.

Wie schon erwähnt, bildet unter anderem der Zen-Buddhismus den philosophischen Hintergrund des Jiu-Jitsu bzw. des Judo (Gerstl, 1994). Zen ist die höchste Stufe der Konzentrationsschulung, die durch das Konzentrieren auf das Nichts über eine lange Zeitspanne hinweg angestrebt wird und erlangt werden soll. Für Menschen der westlichen Welt, die in einer völlig anderen Kultur aufwachsen, scheint dies allerdings kaum nachvollziehbar.

Ein anderer Aspekt mentalen Trainings spielt wahrscheinlich für jeden Jiu-Jitsuka und Judoka im Training eine Rolle. Am Anfang und am Ende jedes Trainings schließen alle Schüler auf das Kommando „Mokuso“ (= Konzentration, innere Sammlung) in entspannter Körperhaltung ihre Augen. Zu Beginn der Trainingseinheit dient dies der geistigen Vorbereitung. Nach dem Üben der neu gelernten Techniken sollen die Schüler diese vor dem inneren Auge nochmals ablaufen lassen, um sie besser verinnerlichen zu können. Das intensive Vorstellen der neuen Bewegungsabläufe, ohne sie körperlich auszuführen, hilft diese besser und schneller zu verarbeiten und zu automatisieren. Psychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass es ausschließlich durch Denken an eine Bewegung zu elektrischen Impulsen und somit zu muskulären Reaktionen kommt.

Auch Czerwenka-Wenkstetten (1993) betont den positiven Lerneffekt sensomotorischer Fertigkeiten durch den eindringlichen, jedoch nur vorstellungsmäßigen Vollzug der Bewegungsabläufe der Techniken. Das in der Vorstellung bereits Gefestigte muss dann im Dojo (=Übungsstätte) nur noch umgesetzt werden. Die positive Wirkung mentalen Trainings auf den Übungsgewinn wurde durch experimentalpsychologische und sportpsychologische Literatur (seit A. Ivath u.a.) bestätigt.

3.6. Der psychosoziale Wert von Jiu-Jitsu und Judo

In diesem Kapitel wird auf den psychosozialen Wert von Jiu-Jitsu und Judo, insbesondere auf deren positiven Beitrag auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen, eingegangen.

Es besteht wohl kein Zweifel daran, dass die pubertäre Identitätskrise und die damit verbundene Identitätssuche bei Jugendlichen für die Entwicklung der

Persönlichkeit unentbehrlich sind (Gerstl, 1994). Zu dieser Zeit sind sie mit dem Erleben von Zukunfts- und Existenzängsten sowie dem Erwachen der Sexualität konfrontiert. Dies ist verbunden mit einem Gefühl der Unsicherheit und dem daraus resultierenden Bedürfnis sich mit Gleichaltrigen zusammenzuschließen. In dieser schwierigen Phase beabsichtigen viele Jugendliche durch Vandalismus und Gewalt Aufmerksamkeit zu erregen und auf diesem Wege Zuwendung zu erlangen.

Fehlt nun ein sicherer Rahmen, der den Heranwachsenden Halt und Sinn im Leben gibt, wie z.B. guter Kontakt zu Freunden, ein harmonisches Familienleben oder Erfolg in der Schule, streben sie nach einer Ersatzfamilie, in der sie akzeptiert und ihre Leistungen honoriert werden (Federanko, 1992). Wird dieser Ersatz in jugendlichen Randgruppen gesucht, besteht leicht die Gefahr des Abrutschens in die Kriminalität. Durch konkrete und sinnvolle Zielsetzungen jedoch kann die Orientierungslosigkeit junger Menschen positiv bewältigt werden.

Der Jiu-Jitsu- bzw. der Judo-Sport können solch einen positiven Familienersatz darstellen, in dessen Rahmen die Heranwachsenden in eine Gruppe integriert und ihre Leistungen honoriert werden (Clemens, 1989). Außerdem werden den jungen Menschen durch die körperliche Anstrengung die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit aufgezeigt, was wiederum zu einer besseren Selbsteinschätzung führt. Auf dem Wege der Trainingskämpfe lernen Judokas und Jiu-Jitsukas Angst- und Wutgefühle zu beherrschen, da diese im Wettkampf nicht nur die Wahrnehmung, das Denken und die Handlungsfähigkeit vermindern, sondern auch durch das strenge Reglement bestraft werden.

Ein weiterer Aspekt des Kampfes kommt dann zum Tragen, wenn ein Kampfsportschüler einen Höhergraduierten unter den vorgegebenen Regeln besiegt, was sich wiederum positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken kann. Es ist in jedem Fall entscheidend festzuhalten, dass durch Budoport Angriffslust und Brutalität nicht begünstigt werden, denn wer lernt zu kämpfen, lernt auch aggressives Verhalten abzubauen.

Da Lernfortschritte nur mit Hilfe eines kooperierenden Partners möglich sind, ist es unumgänglich ein gewisses Maß an Hilfsbereitschaft an den Tag zu legen, um als Trainingspartner akzeptiert zu werden. Um ein Teil der Gruppe zu sein,

müssen auch Einzelgänger lernen sich auf diesem Weg in die Gruppe zu integrieren. Um unterschiedliche Kampfsituationen zu provozieren und das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe zu fördern, werden im Judo- bzw. Jiu-Jitsu-Training die Partner laufend gewechselt, unabhängig davon, ob man seinem neuen Gegenüber Sympathie oder Antipathie entgegenbringt (Clemens, 1989).

Gerstl (1994) ist der Auffassung:

Die in dieser Form erlebte und erlernte Toleranz und Akzeptanz, die in unserer Gesellschaft innerhalb der Erziehung leider zusehends vernachlässigt wird, kann der Sportler dann in sein außersportliches Leben transferieren, was ihm neben den beruflichen Möglichkeiten auch wesentlich größere Chancen eröffnet, seine Identität zu finden und zu festigen, sich zu behaupten und seine Einstellungen und Werte zu leben. (S.83)

Folgende Autoren der in Kapitel 5 dargestellten empirischen Studien führten wissenschaftliche Untersuchungen zu den Auswirkungen von Budo-sport auf Persönlichkeitsmerkmale, die in diesem Abschnitt angeführt wurden, durch:

- Baier (1999), siehe Kap. 5.2.
- Kakoun (1985), siehe Kap. 5.3.
- Wolters (1994), siehe Kap. 5.3.
- Trulson (1986), siehe Kap. 5.3.

3.6.1. Jiu-Jitsu und Judo zur Erlangung sozialer Kompetenz

Da es keine einheitliche Definition für soziales Lernen gibt, wird für die vorliegende Arbeit die Definition von Oerter (1974), welche nach Meinung des Verfassers dieser Arbeit thematisch am stimmigsten ist, herangezogen.

Soziales Lernen besteht nach Oerter (1974, S.68) „in der Übernahme der von der Gesellschaft vorgeschriebenen Verhaltensweisen, Haltungen

(Gesinnungen) und Leistungen“ und betont damit den Anpassungsprozess an die Gesellschaft.

Sport unterstützt die soziale Kompetenz, sofern dies kontrolliert im Training angestrebt wird (Baier, 1999).

Heinemann (1974) vertritt folgende Meinung:

Welche Wirkungen tatsächlich eintreten, hängt dabei im Wesentlichen von der Gestaltung des Trainings, der Organisation, der Bedeutung des Publikums, Art und Umfang positiv und negativ externer Sanktionen usw. ab. Sport kann dazu beitragen, ICH-Stärke, Identität, Solidarität zu prägen oder auch zu festigen. Um die Sozialisationswirkungen sportlicher Betätigung beurteilen zu können, bedarf es der Berücksichtigung der Situations- und Kontextbezogenheit. (S.84)

Diesbezüglich ist der Trainer von entscheidender Bedeutung, da er einerseits als Vorbild (Modell) fungiert und andererseits die Inhalte des Trainings steuert. Dieser zentrale Aspekt wird vom Autor noch eingehend in der Diskussion (vgl. Kap. 13) behandelt.

3.7. Traditionelle und moderne Budo-Praxis im Vergleich

Das folgende Kapitel setzt sich mit der Differenzierung zwischen traditioneller und moderner Budopraxis auseinander und beschreibt deren unterschiedliche psychosoziale Effekte innerhalb der beiden Kampfsportarten.

In der fachspezifischen Literatur wird immer wieder zwischen traditioneller und moderner Budo-Praxis differenziert.

Bloem, Moget und Petzold (2004) erläutern:

„´Traditionell´ bedeutet, dass der traditionelle Verhaltenscodex (Rituale) und das traditionelle Curriculum stark betont werden, während mit ´modern´ vor allem Wettkampf, Leistung und Erfolgs- bzw. Siegesstreben hervorgehoben werden“ (S.104).

Bloem, Moget und Petzold (2004) spezifizieren ihre Erklärung:

„Der traditionelle Zugang legt Wert auf die meditativ-kontemplative Dimension, Selbstkontrolle, Konfliktvermeidung, Respekt vor anderen, Selbstentfaltung, Katatraining und Philosophie. [...] Moderne Varianten legen Wert auf sportive, kompetitive Aspekte, sind ganz auf physische Gesichtspunkte ausgerichtet“ (S.115).

Diese zwei Disziplinen unterscheiden sich deutlich in der didaktischen Struktur des Trainingsaufbaus und können zu äußerst unterschiedlichen psychosozialen Effekten innerhalb der Kampfsportarten führen. Die für diese Arbeit relevanten Aspekte der Persönlichkeitsformung werden hauptsächlich in der traditionellen Form vorgefunden, während diese in der modernen Form selten auftreten, da im Wettkampfsport für einen Sieg nur die sportiv-körperlichen Aspekte von großer Bedeutung sind. Nichtsdestotrotz haben beide Disziplinen ihre Berechtigung.

Petzold (1974d, zitiert nach Bloem et al., 2004, S.103) meint dazu:

„Die psychohygienische Funktion der ´Martialen Künste´, Ju-Jutsu, Aikido, Kung-Fu, Judo, Karate steht außer Zweifel, vorausgesetzt, sie werden in der geistlichen Disziplin, die zum Wesen der fernöstlichen Kampfsportarten gehört, praktiziert.“

Folgende Autoren der in Kapitel 5 dargestellten empirischen Studien differenzierten in ihren wissenschaftlichen Untersuchungen zwischen traditioneller und moderner Budopraxis und stellten unterschiedliche Auswirkungen auf verschiedene Persönlichkeitsvariablen fest:

- Trulson (1986), siehe Kap. 5.3.
- Nosanchuk und MacNeil (1989), siehe Kap. 5.3.
- Kakoun (1985), siehe Kap. 5.3.

Diese frappanten Unterschiede spalten die Budosportler in zwei Lager und sorgen sowohl unter Kampfsporttrainern als auch unter Psychologen, die sich mit diesem Thema beschäftigen, für ausreichend Diskussionsstoff. Aufgrund der daraus entstehenden Unterschiede bezüglich der psychosozialen Auswirkungen ist diese Trennung von größter Bedeutung.

4. Persönlichkeitspsychologie

Das folgende Kapitel dient der Übersicht über jene Persönlichkeitstheorien, die den in der empirischen Untersuchung dieser Arbeit verwendeten Messinstrumenten (vgl. Kap. 9) zugrunde liegen, um das Verständnis für die Konzeption der Eigenschaften zu vergrößern. In weiterer Folge werden diese in einen Zusammenhang mit thematisch relevanten Forschungsergebnissen gebracht. Des Weiteren werden die verbalen Benennungen der Skalen der verwendeten Fragebögen und deren inhaltliche Bedeutung angeführt, um Persönlichkeitsunterschiede zwischen den Untersuchungsgruppen besser begreiflich machen zu können.

4.1. NEO-PI-R: Zugrundeliegende Persönlichkeitsmodelle und dessen Skalen

4.1.1. Das Fünf-Faktorenmodell der Persönlichkeit

Die in der empirischen Untersuchung dieser Arbeit verwendete deutsche Übersetzung des mehrdimensionalen Persönlichkeitsfragebogens „Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)“ von Paul T. Costa und Robert R. McCrae basiert auf dem in der gegenwärtigen Forschung vorherrschenden Fünf-Faktorenmodell (FFM) der Persönlichkeit (Ostendorf & Angleitner, 2004). Mit dem NEO-PI-R ist es möglich breite, aber auch spezifische Persönlichkeitsmerkmale zu erfassen. Verschiedenste Persönlichkeitsforscher, die unterschiedliche Persönlichkeitstheorien konzipiert haben, stimmen bezüglich der Frage, welche spezifischen Persönlichkeitszüge gemessen werden sollen, nicht überein. Die meisten dieser Skalen lassen sich jedoch dem Fünf-Faktorenmodell sinnvoll zuordnen. In den meisten Fällen wird von den Kritikern des Fünf-Faktorenmodells anerkannt, dass es zum Vornehmen einer sinnvollen Klassifikation der in der Persönlichkeitsdiagnostik benutzten unterschiedlichsten Tests verwendbar ist.

Anfänglich waren Costa und McCrae der Meinung interindividuelle Unterschiede nur über die drei großen Bereiche Extraversion, Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen abbilden zu können. Nach der Konstruktion eines ersten Fragebogens zur Messung der besagten drei Faktoren stießen die beiden Autoren auf das Fünf-Faktorenmodell.

Das FFM geht davon aus, dass sich Persönlichkeitseigenschaften in fünf weitgehend unabhängige Dimensionen ordnen lassen. Tupes und Christal (1961, 1992) gelten als die Väter des Fünf-Faktorenmodells, da sie erstmals durch Reanalysen der Daten früherer Studien von Cattell (1945,1947), Fiske (1949) und anhand eigener Stichproben die fünf Faktoren belegen konnten (Ostendorf & Angleitner, 2004, S.30). Die Entwicklung des Modells entstand aus der wichtigen Forschungslinie der lexikographischen Tradition, bei der persönlichkeitsbeschreibende Begriffe in Wörterbüchern analysiert wurden. Die zugrundeliegende Hypothese postuliert die Repräsentation der individuellen Unterschiede, die für den Umgang innerhalb sozialer Gefüge wichtig sind, in der natürlichen Sprache. In zahlreichen Untersuchungen führten Faktorenanalysen personbeschreibender Adjektive zu fünf breiten Faktoren höherer Ordnung, für die Goldberg (1981) die Bezeichnung „Big Five“ wählte (Ostendorf & Angleitner, 2004, S.31). Costa und McCrae bezeichnen diese fünf Faktoren bevorzugt als Persönlichkeitsbereiche, die als „vielgestaltige Ansammlungen von spezifischen Kognitionen, Affekten und von Verhaltenstendenzen, die unterschiedlich gruppierbar sind“ (Costa & McCrae, 1995, zitiert nach Ostendorf & Angleitner, 2004, S.10) definiert werden.

„Diesen Gruppierungen werden dann hierarchisch niedriger eingestufte Eigenschaften als Facetten zugeordnet“ (Ostendorf & Angleitner, 2004, S.10).

„Sie [die Facetten; Anm. des Verfassers] beschreiben Verhaltensorientierungen im zwischenmenschlichen Umgang, aber auch interindividuelle Unterschiede im Einstellungs-, Erlebens- und Motivationsbereich“ (Ostendorf & Angleitner, 2004, S.31).

Die exakte Benennung der Faktoren des Fünf-Faktorenmodells unterscheidet sich in Abhängigkeit vom jeweiligen Messinstrument.

In der vorliegenden Arbeit wird in der empirischen Untersuchung das Revidierte Neo-Persönlichkeitsinventar zur Datengewinnung herangezogen. Deshalb wird auch dessen Terminologie übernommen.

4.1.2. Die Skalen des Revidierten NEO-PI-R

Die fünf Persönlichkeitsbereiche des Fünf-Faktorenmodells heißen hier (Ostendorf & Angleitner, 2004):

- Neurotizismus (N)
- Extraversion (E)
- Offenheit für Erfahrungen (O)
- Verträglichkeit (V)
- Gewissenhaftigkeit (G)

Jeder dieser Persönlichkeitsbereiche umfasst sechs Facetten, die eine differenziertere Beschreibung der Persönlichkeit ermöglichen. Um den Rahmen dieser Arbeit nicht zu sprengen, werden in Klammer die einzelnen Facetten anhand hoher Merkmalsausprägungen in dem jeweiligen Bereich stichwortartig erläutert. Für eine detailliertere Beschreibung siehe Ostendorf & Angleitner (2004, S.34ff).

Neurotizismus

„Die Neurotizismusdimension erfasst Unterschiede zwischen Personen hinsichtlich ihrer gefühlsmäßigen Robustheit einerseits und ihrer emotionalen Empfindlichkeit bzw. Ansprechbarkeit andererseits. [...] Der gemeinsame Kern der verschiedenen Aspekte (Facetten) dieser Dimension ist darin zu sehen, wie stark positive und negative Emotionen erlebt werden“ (Ostendorf & Angleitner, 2004, S.33).

Der Persönlichkeitsbereich Neurotizismus setzt sich aus den folgend genannten Facetten zusammen:

- Ängstlichkeit (angespannt, beunruhigt, furchtsam, nervös, besorgt),
- Reizbarkeit (leicht verärgert, verbittert, frustriert),
- Depression (bedrückt, hoffnungslos, schuldbewusst, traurig, deprimiert),
- Soziale Befangenheit (schüchtern, fühlt sich leicht unterlegen, beschämt),
- Impulsivität (unkontrolliert, wenig fähig Bedürfnissen zu widerstehen),
- Verletzlichkeit (gestresst, leicht aus der Fassung und in Panik zu bringen, verletzlich)

Extraversion

Ostendorf und Angleitner (2004) meinen dazu:

Dem alltäglichen Sprachgebrauch entsprechend lassen sich Personen mit hoher Ausprägung als gesellig, gesprächig, freundlich, unternehmensfreudig und aktiv beschreiben. Extravertierte mögen die Gesellschaft anderer, sie fühlen sich wohl in Gruppen, sind aber auch durchsetzungsfähig, selbstbewusst, dominant, lieben aufregende Situationen und Stimulierungen. Sie neigen zu Optimismus, sind eher heiter gestimmt und sind gute Unterhalter (S.40).

Zur differenzierteren Beschreibung der Extraversionsskala lassen sich folgende Facetten heranziehen:

- Herzlichkeit (freundlich, warmherzig),
- Geselligkeit (kontaktfreudig, Vorliebe für die Gesellschaft anderer Menschen),
- Durchsetzungsfähigkeit (dominant, energisch, überlegen, führend),
- Aktivität (energievoll, voll Tatendrang, hektisch, aktiv),
- Erlebnissuche (erlebnishungrig, sensationshungrig, sehnen sich nach Stimulation, risikofreudig),

- Frohsinn/positive Emotionen (fröhlich, glücklich, gutgelaunt, lachen leicht)

Offenheit für Erfahrungen

Ostendorf und Angleitner (2004) beschreiben diesen Persönlichkeitsbereich wie folgt:

Personen mit hoher Merkmalsausprägung in O [im Persönlichkeitsbereich Offenheit für Erfahrungen; Anm. des Verfassers] sind interessiert an neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken. Sie sind interessiert an der Außenwelt, aber auch an ihrer Innenwelt. So geben sie an, ein reges Fantasieleben zu haben und eigene positive wie negative Gefühle sehr deutlich wahrzunehmen. Sie lassen sich auf neue Ideen ein und sind unkonventionell in ihren Wertorientierungen. Sie beschreiben sich als vielfältig interessiert, wissenshungrig, schöpferisch und interessiert an Theorien und am kulturellen Geschehen, als geneigt, bestehende Normen und Wertvorstellungen kritisch zu hinterfragen und als bereit, sich mit neuen ethischen, politischen und sozialen Themen und Orientierungen zu beschäftigen. (S.42)

Die Offenheitsdimension kann in folgende sechs Facetten aufgegliedert werden:

- Offenheit für Fantasie (fantasievoll, vorstellungsreich, tagträumerisch),
- Offenheit für Ästhetik (von Kunst und Schönheit angesprochen, poetisch),
- Offenheit für Gefühle (einfühlsam, empfindungsstark, erlebt vielfältige und intensive Gefühle),
- Offenheit für Handlungen (experimentierfreudig, sucht neue Aktivitäten, bevorzugt Abwechslung),
- Offenheit für Ideen (wissbegierig, neugierig, an intellektuellen Herausforderungen interessiert),
- Offenheit für Normen- und Wertesysteme (kritisch, liberal, aufgeschlossen)

Verträglichkeit

Ostendorf und Angleitner (2004) umschreiben mit dieser Dimension Einstellungen und gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen in sozialen Beziehungen. Personen mit hoher Merkmalsausprägung im Bereich Verträglichkeit sind den beiden Autoren zufolge hilfsbereit, entgegenkommend, vertrauensbereit und bemüht anderen zu helfen. Meistens sind sie davon überzeugt, dass andere Personen genauso hilfsbereit reagieren. Sie begegnen anderen Menschen mit Wohlwollen, neigen zu Gutmütigkeit, sind bereit in Auseinandersetzungen nachzugeben und können im Extremfall als unterwürfig oder abhängig erscheinen.

Die sechs Verträglichkeitsfacetten lauten:

- Vertrauen (vertrauensvoll, gutgläubig, arglos),
- Freimütigkeit (aufrichtig, freiheraus, offenherzig, unbefangen),
- Altruismus (großzügig, hilfsbereit, rücksichtsvoll, aufopferungsvoll),
- Entgegenkommen (nachgiebig, nachsichtig, sanft, versöhnlich),
- Bescheidenheit (bescheiden, zurückhaltend),
- Gutherzigkeit (human, mitfühlend, warmherzig, mitleidsvoll)

Gewissenhaftigkeit

Ostendorf und Angleitner (2004) beschreiben Personen mit hohen Ausprägungen in diesem Bereich als zielstrebig, willensstark und entschlossen. Hohe Werte in dieser Skala gehen meistens mit schulischem, akademischem und beruflichem Leistungserfolg einher. Folgende Adjektive umschreiben eine hohe Merkmalsausprägung näher: planvoll, selbstdiszipliniert, arbeitsam, beharrlich, fleißig, gewissenhaft, ordnungsliebend, pflichtbewusst und zielstrebig.

Die sechs Facetten der Gewissenhaftigkeit lauten:

- Kompetenz (effektiv, umsichtig, hohe Einschätzung eigener Fähigkeiten),
- Ordnungsliebe (ordentlich, systematisch, ordnungsliebend),
- Pflichtbewusstsein (prinzipientreu, gewissenhaft, pflichtbewusst, verantwortungsbewusst),
- Leistungsstreben (ehrgeizig, eifrig, strebsam, zielbewusst, arbeitsfreudig),
- Selbstdisziplin (ausdauernd, beharrlich, konsequent, willensstark),
- Besonnenheit (achtsam, wohl überlegte Entscheidungsfindung, vorsichtig)

4.1.3. Die Fünf-Faktoren-Theorie

Anschließend an das Fünf-Faktorenmodell der Persönlichkeit (FFM) bieten McCrae und Costa (1996, 1999) eine Fünf-Faktoren-Theorie (FFT) an (Ostendorf & Angleitner, 2004). Die Autoren bezeichnen die fünf Faktoren des FFM als Basistendenzen. Diese weisen eine biologisch fundierte Grundlage auf. Die Persönlichkeitsbereiche können zwar nicht direkt gemessen, jedoch aus ihren Wirkungen erschlossen werden. Diese Wirkungen werden in den charakteristischen Anpassungen, die sich über die Lebensspanne in Interaktion mit der Umgebung entwickeln, eines Individuums erkennbar. Gewohnheiten, Fertigkeiten, Einstellungen und Vorlieben können als solche Anpassungsformen genannt werden. Am stärksten wurde die FFT durch verhaltensgenetische Untersuchungen mittels des NEO-PI-R bestätigt. Jang, McCrae, Angleitner, Riemann und Livesley (1998) entdeckten vergleichbare Erblichkeitswerte sowohl für die Hauptskalen als auch für die Facetten des NEO-PI-R für kanadische und deutsche Zwillingsstichproben (Ostendorf & Angleitner, 2004). Im Rahmen der Fünf-Faktoren-Theorie wird von recht stabilen und der Umwelt gegenüber relativ resistenten Persönlichkeitseigenschaften ausgegangen. Die fünf Persönlichkeitsbereiche sowie deren Facetten können als Temperamentsmerkmale angesehen werden, die als biologisch begründete Basistendenzen verstanden werden. Eine detailliertere Beschreibung der FFT

ist in McCrae und Costa (1996, 1999) und McCrae et al. (2000) nachlesbar (Ostendorf & Angleitner, 2004).

4.2. FKK: Zugrundeliegende Persönlichkeitsmodelle und dessen Skalen

4.2.1. Das handlungstheoretische Partialmodell der Persönlichkeit

Die Entwicklung des von Günter Krampen vorgelegten „Fragebogens zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen“, der ein Instrument zur Erfassung generalisierter Erwartungen ist, geht auf ein Interesse des Autors an dem Konstrukt der Kontrollüberzeugungen und, damit verbunden, an der sozialen Lerntheorie der Persönlichkeit von Julian B. Rotter (1955, 1982) zurück (Krampen, 1991). Krampen erkannte nicht nur die Nützlichkeit des Persönlichkeitskonstrukts der Kontrollüberzeugungen, sondern sah auch ein Defizit in der theoretischen Anbindung, welches ihn dazu bewegt hat, den Entwurf einer handlungstheoretischen Partialtheorie der Persönlichkeit (Krampen, 1987, 1988) vorzulegen (Krampen, 1991). Auf der einen Seite kommt es mit dieser Persönlichkeitstheorie zu einer klaren Abgrenzung von behavioristisch-lerntheoretischen und faktorenanalytisch fundierten Ansätzen der Persönlichkeitspsychologie, auf der anderen Seite werden handlungs- und persönlichkeits-theoretische Modellvorstellungen systematisch integriert.

„Das Persönlichkeitskonstrukt der Kontrollüberzeugungen wird dabei nicht nur eindeutig zu situationsspezifischen Kognitionen von Personen und Person-Situation-Interaktionen, sondern auch zu anderen handlungstheoretisch abgeleiteten Persönlichkeitsvariablen (u.a. dem Selbstkonzept eigener Fähigkeiten) systematisch in Beziehung gesetzt“ (Krampen, 1991, S.5).

Zielsetzung ist es also, Persönlichkeitsvariablen an einen Ansatz, der direkt der Beschreibung, Rekonstruktion und Vorhersage von Handeln dient, anzubinden. Den Ausgangspunkt zur Weiterentwicklung der sozialen Lerntheorie zu einem handlungstheoretischen Partialmodell stellt ein differenziertes Erwartungs-Wert-Modell dar, das alle inhaltlich relevanten Differenzierungen der basalen

Konstrukte „subjektive Bewertungen/Valenzen“ und „subjektive Erwartungen“ mit einschließt.

Im Rahmen des handlungstheoretischen Partialmodells ist Krampen der Auffassung, dass auf allen Konstruktebenen Generalisierungen erfolgen. Diese führen zu unterscheidbaren, situativ und zeitlich relativ stabilen Persönlichkeitsvariablen, die eine Beschreibung von Personen und interindividuellen Unterschieden möglich machen.

Handlungen und Handlungsintentionen werden nach Krampen (1991) auf folgende Erwartungen und Bewertungen zurückgeführt:

- 1) Situations-Ereignis-Erwartungen: situationsgebundene Erwartungen, dass bestimmte Ereignisse ohne eigene Aktivitäten auftreten (Generalisierung → Persönlichkeitskonstrukt: Vertrauen),
- 2) Kompetenzerwartungen: situative Erwartungen, dass mindestens eine Handlungsmöglichkeit zur Verfügung steht (Generalisierung → Persönlichkeitskonstrukt: Selbstkonzept eigener Fähigkeiten),
- 3) Kontingenzerwartungen: subjektive Erwartungen, dass auf eine Handlung bestimmte Ergebnisse folgen (Generalisierung → Kontrollüberzeugungen),
- 4) Instrumentalitätserwartungen: subjektive Erwartungen, dass bestimmten Ergebnissen oder Ereignissen bestimmte Konsequenzen folgen (Generalisierung → Konzeptualisierungsniveau),
- 5) Subjektive Bewertungen (Valenzen) der Handlungsergebnisse und Ereignisse (Generalisierung → Wertorientierungen und Lebensziele),
- 6) Subjektive Bewertungen (Valenzen) der Folgen (Generalisierung → Wertorientierungen und Lebensziele)

Durch diese zentralen handlungstheoretischen Persönlichkeitskonstrukte können die Persönlichkeitsvariablen Ängstlichkeit und Hoffnungslosigkeit rekonstruiert und spezifiziert werden. Hoffnungslosigkeit umfasst alle genannten handlungstheoretischen Persönlichkeitsvariablen.

„Hoffnungslosigkeit wird definiert als negative Erwartungen einer Person über sich selbst, die personenspezifische Umwelt und über das künftige Leben, die mit

reduzierten Handlungs- und Lebenszielen verbunden sind“ (Krampen, 1991, S.15).

Befindet sich eine Person in einer wohlbekannten, gut strukturierbaren Handlungs- oder Lebenssituation, spricht man von einer starken Situation. In solch einem Fall sind differenziertere Beschreibungen, Rekonstruktionen und Vorhersagen von Handlungen möglich. Aussagen über den Einfluss von zeitlich und situativ relativ stabilen Persönlichkeitsmerkmalen werden nicht gemacht. Befindet sich eine Person allerdings in einer sogenannten schwachen Situation, die dadurch gekennzeichnet ist, dass für diese keine individuellen noch kollektiven Erfahrungen und Repräsentationen in genügendem Maße vorhanden sind, so ist der deskriptive und prognostische Wert der handlungstheoretischen Persönlichkeitsvariablen dagegen hoch (Krampen, 1991).

4.2.2. Die Skalen des FKK

Der in der empirischen Untersuchung dieser Arbeit angewandte Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK) stellt eine Operationalisierung des handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit dar.

Der FKK bietet einerseits vier Primärskalen, andererseits zwei Sekundärskalen und eine Tertiärskala, die aus den Primärskalen abgeleitet werden und auswertungstechnisch direkt von diesen abhängig sind (Krampen, 1991). Die Items der Primärskalen werden in den beiden Sekundärskalen zu konzeptuell globaleren Indikatoren selbstbezogener Kognitionen aggregiert. Die Tertiärskala stellt eine unidimensionale, bipolare Persönlichkeitsdimension dar, die noch globaler und konzeptuell unschärfer ist.

Im Folgenden wird ein Überblick über die Skalen des FKK, deren verbale Benennung sowie deren inhaltliche Bedeutung gegeben. Zum besseren Verständnis werden in Klammer die einzelnen Skalen stichwortartig anhand hoher Merkmalsausprägungen beschrieben.

Für eine genauere Beschreibung der inhaltlichen Bedeutung hoher bzw. niedriger Werte in den einzelnen Skalen siehe Krampen (1991, S. 25ff).

Primärskalen des FKK:

- 1) Selbstkonzept eigener Fähigkeiten: generalisierte Erwartung darüber, dass in Handlungs- oder Lebenssituationen zumindest eine Handlungsmöglichkeit besteht (selbstsicher, tatkräftig, hohes Selbstvertrauen),
- 2) Internalität: subjektiv bei der eigenen Person wahrgenommene Kontrolle über das eigene Leben und über Ereignisse in der personspezifischen Umwelt (sieht Erfolge als abhängig von eigener Anstrengung und persönlichem Einsatz),
- 3) Soziale Externalität: generalisierte Erwartung, dass wichtige Ereignisse im Leben vom Einfluss anderer Personen abhängen (emotional stark vom Verhalten anderer abhängig, wenig durchsetzungsfähig),
- 4) Fatalistische Externalität: generalisierte Erwartung, dass das Leben und Ereignisse in ihm von Schicksal, Glück, Pech und dem Zufall abhängen (wenig rational)

Sekundärskalen des FKK:

- 1) Selbstwirksamkeit (hohes Selbstbewusstsein, sicher in Handlungsplanung und –realisation, aktiv und handlungsfähig)
- 2) Externalität (hohe Hilflosigkeit, starkes Gefühl der Abhängigkeit von äußeren Einflüssen, eher konform, sozial abhängig)

Tertiärskala des FKK:

- 1) Internalität versus Externalität (internale Kontrollüberzeugungen, hohe Autonomie, handlungsorientiert, relativ unabhängig von Zufallseinflüssen, geringe Fremdbestimmung)

4.3. FAF: Zugrundeliegende Persönlichkeitsmodelle und dessen Skalen

4.3.1. Die sozial-kognitive Lerntheorie

Werden neue Verhaltensweisen auf Grund der Beobachtung erfolgreichen fremden Lernens übernommen, spricht man von Imitationslernen (Becker-Carus, 2004, S.360f). Es handelt sich dabei um komplexe soziale Lernprozesse, die über die einfacheren Konditionierungsvorgänge hinausgehen, und vor allem in sozialen Situationen sowie im Sozialisierungsprozess des Menschen zu beobachten sind. Miller und Dollard postulierten 1941, dass im Rahmen des Sozialisierungsprozesses das Lernen von Verhaltensweisen weniger auf Versuch und Irrtum beruht als auf Nachahmung von Vorbildern (Becker-Carus, 2004). In den 1960er Jahren konnten Bandura et al. (1963, 1973) diese Hypothese durch Experimente nachweisen. Sie benannten die Theorie als Lernen am Modell oder als sozial-kognitive Lerntheorie. Heute sind auch die Bezeichnungen Imitationslernen, Beobachtungslernen oder Lernen durch Nachahmung gebräuchlich. Dieses findet sich meistens in Situationen, in denen nach der klassischen behavioristischen Lerntheorie eigentlich kein Lernen zu erwarten wäre, da weder eine Reaktion noch eine Verstärkung erfolgt. Beim Beobachtungslernen, das auch als stellvertretendes operantes Konditionieren bezeichnet wird, ahmt der Lernende ein Verhalten nach, das beim Vorbild/Modell zum Erfolg führte. Bandura und seine Arbeitsgruppe zeigten, dass vor allem Kinder dazu tendieren, das zu imitieren, was eine Modellperson macht oder sagt, unabhängig davon, ob es sich um ein pro- oder antisoziales Verhalten handelt. Auch Erwachsene neigen dazu Verhaltensweisen von Personen, die sie als erfolgreich, bewundernswürdig oder auch nur als ihnen ähnlich wahrnehmen, zu übernehmen.

Laut Bandura (1965, zitiert nach Becker-Carus, 2004, S.361f) lässt sich das Lernen durch Beobachtung im Wesentlichen in zwei Phasen unterteilen:

- 1) Akquisitions- oder Aneignungsphase: Das Verhalten eines Modells wird in einer bestimmten Situation beobachtet und seine spezifischen Reaktionen werden gespeichert, ohne dass ein Handeln nötig ist.
- 2) Performanz- oder Ausführungsphase: Das bereits gespeicherte gelernte Verhalten wird gezeigt. Ob in einer entsprechenden Situation dann das angeeignete Verhalten tatsächlich dargeboten wird, hängt von den folgend genannten Faktoren ab:

- Identifikation,
- Stellvertretende Bekräftigung,
- Erfolgserwartung,
- Emotionales Erleben des Beobachters,
- Bewertung des beobachteten Verhaltens

Banduras mannigfaltige Untersuchungen machen weiters folgende Ableitungen möglich (Becker-Carus, 2004):

Das beobachtete Verhalten wird im Zusammenhang mit den kontextuellen Hinweisen gespeichert. Diese dienen als mögliche Auslöser für die Imitation des Verhaltens. Die Beobachtung führt zu Bahnungs- und Enthemmungseffekten, wenn sich herausstellt, dass das beobachtete Verhalten erfolgreich ist. Wenn das Modell jedoch bestraft wird, führt die Beobachtung zu Hemmungseffekten, die das Nachahmen des gelernten Verhaltens unterbinden. Auch schon vorhandene Reaktionspotentiale (bereits vertrautes Verhalten in einer bestimmten Situation) können durch die Beobachtung eines Verhaltens entweder erleichtert oder gehemmt werden.

Will man die Verhaltensvarianz bezüglich der interindividuellen Aggressionsunterschiede erklären, so sind triebdynamische Konzepte als auch die Erklärung durch biologische oder physiologische Faktoren von begrenztem Wert (Amelang, Bartussek, Stemmler & Hagemann, 2006). Auch die Frustrations-Aggressions-Hypothese scheint der Diversität und Komplexität

menschlicher aggressiver Handlungen nicht gerecht zu werden. Deshalb ist es berechtigt anzunehmen, dass auch aggressives Verhalten erlernt wird.

Der in der empirischen Untersuchung dieser Arbeit angewendete Fragebogen von Hampel und Selg aus dem Jahr 1975, der FAF (Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren), stellt das im deutschen Sprachraum am häufigsten eingesetzte Verfahren zur Messung von Aggressivität dar (Amelang et al., 2006). Faktorenanalysen auf Itemebene ließen eine Binnenstrukturierung in fünf gut interpretierbare Dimensionen der Aggressivität erkennen.

4.3.2. Die Aggressivitätsfaktoren des FAF

Die Bereitschaften zu aggressiven Verhaltensweisen lassen sich in folgende Faktoren aufgliedern (Hampel & Selg, 1975). Zum besseren Verständnis der inhaltlichen Bedeutung der Skalen des FAF werden diese stichwortartig anhand hoher Merkmalsausprägungen beschrieben.

Für eine genauere Beschreibung der einzelnen Skalen des FAF siehe Hampel & Selg (1975, S.11f.):

1. Spontane Aggressivität: fantasierte, verbale oder körperliche Aggressionen gegen Menschen und Tiere; fühlen sich stark, wenn sie zu mehreren sind; sadistische Tendenzen sind nicht selten; relativ unbeherrscht;
2. Reaktive Aggressivität: entschiedenes Durchsetzungsstreben bei konformistischer Grundhaltung; reaktive Formen aggressiven Verhaltens sind gesellschaftlich weitgehend toleriert;
3. Erregbarkeit (mit den Qualitäten Ärger und Wut): erhöhte Affizierbarkeit, die zu vermehrten Wut- und Zornserlebnissen führt; Mangel an Affektsteuerung; niedrige Frustrationstoleranz;
4. Depressivität mit Selbstaggressionen: depressive Züge; Unzufriedenheit; negative Einstellung zum Leben; Selbstvorwürfe; Misstrauen;
5. Gewissensstrenge mit Aggressionshemmungen: allgemeine Gehemmtheiten; selbstquälerische Gewissensaktivitäten;

6. Summe der Aggressivität: Zusammenfassung der ersten drei Aggressionsbereiche; repräsentiert die nach außen gerichteten Aggressionsbereitschaften

5. Empirische Studien

Um einen Überblick über den derzeitigen Forschungsstand der Materie zu bekommen, werden im folgenden Kapitel diverse wissenschaftliche Untersuchungen angeführt. Diese sollen auch eine Vergleichsmöglichkeit für die Ergebnisse der empirischen Studie der vorliegenden Arbeit bieten.

Bei der Analyse der wissenschaftlichen psychologischen Fachliteratur zum Thema Kampfsport und dessen psychologische Effekte stellt sich heraus, dass der größte Teil der Untersuchungen mit der japanischen Kampfkunst Karate durchgeführt worden ist. Aussagekräftige Studien, in denen die Auswirkungen von Jiu-Jitsu und Judo auf verschiedene Persönlichkeitsvariablen untersucht werden, sind kaum vorhanden. Aufgrund dessen sind Analogieschlüsse von den Budoformen Karate und Aikido zu Jiu-Jitsu und Judo unumgänglich. Wie schon in Kapitel 1.1.1. erläutert, stellt das in der Gegenwart gebräuchliche Jiu-Jitsu eine Mischform aus den Budokünsten Aikido, Karate und Judo dar, die wiederum aus dem ursprünglichen Jiu-Jitsu entstanden sind. In diesem Zusammenhang ist auf einen empirischen Untersuchungsbedarf zu den Auswirkungen der beiden Kampfkünste Jiu-Jitsu und Judo auf die Persönlichkeitsstruktur hinzuweisen.

In Hinblick auf die Untersuchungsergebnisse stellt sich das Problem der Vergleichbarkeit der einzelnen Untersuchungen, da in den Studien eine große Anzahl verschiedener Messinstrumente mit ihren unterschiedlichen Skalen/Dimensionen zur Anwendung gekommen ist.

Im Folgenden kommt es zu einer Betrachtung der Studien im Einzelnen. Im Zuge dessen werden neben der namentlichen Erwähnung der verwendeten Messinstrumente kurz die wichtigsten Eckdaten der Untersuchungsbedingungen angegeben und die bedeutsamsten Ergebnisse angeführt.

5.1. Untersuchungen zur Budo-Kampfkunst Judo

Lamarre und Nosanchuk führten im Jahre 1999 eine wissenschaftliche Studie durch, um Informationen über die Effekte der Budo-Sportart Judo auf die Persönlichkeitsvariable Aggression zu erhalten. Zur Datengewinnung zogen sie einerseits den Rosenzweig-Picture-Frustration-Test von Rosenzweig (1978) und andererseits sechs aggressionsfördernde Szenarien basierend auf Novaco (1975) als Messinstrumente heran, die bei 51 Probanden zur Anwendung kamen. Sie wählten ein präexperimentelles Untersuchungsdesign mit Prä- und Post-Test.

Die Untersuchungsergebnisse ergaben eine Verminderung von Aggression durch Judo.

Auch Kramer (1991) wollte die Auswirkungen von Judo auf das Persönlichkeitsmerkmal Aggression untersuchen. Im Gegensatz zu Lamarre und Nosanchuk setzte sich die Stichprobe allerdings aus jugendlichen Gefangenen in Untersuchungshaft zusammen. Bedauerlicherweise liegen keine Informationen über das Untersuchungsdesign, bzw. welche Messinstrumente den 17 Versuchspersonen vorgelegt wurden, vor.

Nach Angabe des Autors kam es jedenfalls zu einer starken Abnahme von verbaler und körperlicher Aggression.

5.2. Untersuchungen zur Budo-Kampfkunst Jiu-Jitsu

Reitingen (1997) versuchte Auswirkungen von Jujitsu (bzw. Jiu-Jitsu) und Karate auf Aggressions- und Persönlichkeitsvariablen zu untersuchen. Dafür wurden 227 Jujitsukas bzw. Karatekas der Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF, 1970) und vier Skalen aus der revidierten Fassung des Freiburger Persönlichkeitsinventars (FPI-R, 1983) zur Bearbeitung vorgelegt. Die Untersuchungsteilnehmer wurden nach ihrer Trainingsdauer in „kein Training“, „mittlere Trainingsdauer (6-18 Monate)“ und „lange Trainingsdauer (über 18 Monate)“ eingeteilt. Die Personen der Gruppe „kein Training“ bearbeiteten die Items der Fragebögen vor ihrem ersten Training, um

der Frage nachzugehen, ob Personen, die vorhaben in Zukunft Kampfsport auszuüben, schon a priori auffällige Persönlichkeitsmerkmale aufweisen. Aufgrund der Untersuchungsergebnisse kann davon aber nicht ausgegangen werden. Des Weiteren zeigten die Ergebnisse, dass sich bei allen relevanten Aggressionsvariablen die folgende Tendenz abzeichnete:

Die niedrigsten Mittelwerte in den betreffenden Skalen wiesen die Probanden mit langer Trainingsdauer auf, gefolgt von den Versuchspersonen, die erst vorhaben in Zukunft Kampfsport zu trainieren. Die höchsten Mittelwerte in den Dimensionen des FAF wies die Gruppe mit „mittlerer Trainingsdauer“ auf. Außerdem fühlten sich Personen mit „mittlerer Trainingsdauer“ stärker beansprucht und emotional labiler als die Personen der anderen beiden Gruppen.

Nur sehr wenige Autoren widmeten eine wissenschaftliche Untersuchung der Budo-Sportart Jiu-Jitsu (bzw. Ju-Jutsu). So auch Baier (1999), der ein Trainingsprogramm entwickelte, um sozial benachteiligte Jugendliche zu betreuen. Dabei wurde traditionelles Ju-Jutsu mit einem begleitenden Verhaltens- und Konflikttraining kombiniert, welches an den Prinzipien der Themenzentrierten Interaktion ausgerichtet war. Es wurde eine Verminderung des Aggressionsniveaus sowie eine Erhöhung des Selbstwerts angestrebt, wodurch pro soziales Verhalten gefördert werden sollte. Die Untersuchungsgruppe setzte sich aus 15 jugendlichen Probanden zusammen. Der Trainingsumfang betrug wöchentlich zwei Stunden Ju-Jutsu und eine Stunde Konflikttraining. Die Kontrollgruppe wurde keiner Intervention unterzogen. Um etwaige Verhaltensänderungen festzustellen, wurden der FAF (1975), der FPI (1983) als auch problemzentrierte Interviews herangezogen.

Aus der kombinierten Trainingsmaßnahme resultierte eine deutliche Verringerung der Aggressivität. In Bezug auf die soziale Orientierung gab es keine signifikanten Ergebnisse, jedoch tendenzielle. Dasselbe gilt für das Gesundheitsverhalten. Die Skala Emotionalität, die auf das Selbstvertrauen rückschließen lässt, ergab ein tendenzielles Ergebnis in Richtung eines verbesserten Selbstvertrauens. Aus dem Interviewverfahren ließ sich hingegen eine deutliche Zunahme an Selbstvertrauen ableiten. Der FAF zeigte im Bereich der Erregbarkeit eine Verringerung. Außerdem kam es zu einer tendenziellen

Verbesserung des Selbstkonzepts. Alle Versuchspersonen, mit Ausnahme von zwei Jugendlichen, nahmen bei sich selbst eine Verbesserung des Selbstwertgefühls wahr. Dieses war nach ihrer Angabe mit einem verbesserten Körpergefühl verbunden. Nach Beendigung des Trainingsprogramms wurden die Jugendlichen durch ihre Verhaltensänderungen nicht mehr bei der Polizei auffällig. Baier merkt an, dass die Untersuchungsergebnisse wahrscheinlich nicht nur auf das Treatment sondern auch auf die Gegenläufigkeit der beiden Untersuchungsgruppen zurückzuführen sind.

5.3. Untersuchungen zur Budo-Kampfkunst Karate

Kakoun (1985) führte ebenfalls im Rahmen seiner Dissertation eine Studie zur differential-psychologischen Effektivität von Kampfsport durch. Allerdings untersuchte er die Auswirkungen von traditionellem Karate. Seine Stichprobe bestand aus 99 Karatekas (Versuchsgruppe) und 33 nicht organisierten Freizeitsportlern, die weder Karate noch eine ähnliche Kampfsportart ausübten (Kontrollgruppe). Die Versuchsgruppe wurde weiters in Anfänger (bis 6 Monate Training), Fortgeschrittene (6 Monate bis 2,5 Jahre Training) und weiter Fortgeschrittene (mind. 3 Jahre Training) aufgeteilt. Alle Probanden in dieser Untersuchung waren männlich. Zur Datengewinnung setzte Kakoun den Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF, 1975), das 16 Personality Factor Questionnaire von Cattell, Eber und Tatsuoka (1970), das State-Trait Anxiety Inventory von Spielberger (1970) und den IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen von Krampen (1981) ein.

Es stellte sich heraus, dass die Gruppe der weiter fortgeschrittenen Karatekas signifikant beherrschter und ruhiger in der Skala spontane Aggressionen des FAF war als die Kontrollgruppe der Freizeitsportler. Weiters zeigte sich, dass die Fortgeschrittenen in Relation zu den unorganisierten Freizeitsportlern signifikant weniger Aggressionshemmungen aufwiesen. Kakoun konnte ebenfalls signifikante Veränderungen in Form von einer Verminderung externer Attributionen, weniger Selbstkontrolle sowie mehr Anpassungsfähigkeit und Toleranz bei den untersuchten Kampfsportlern feststellen.

Nach Beantwortung der vorgelegten Fragebögen wurden die Probanden zusätzlich über ihre Motive Karate auszuüben befragt. Die stichwortmäßigen

Antworten wurden in fünf Hauptmotive unterteilt. Diese wiederum wurden dann als neue unabhängige Variable herangezogen.

Die Versuchspersonen, die sportliche Gründe als Motiv angaben, wiesen mehr Symptome von Leistungssportlern wie Nervosität, innerer Unruhe und Ängstlichkeit auf. Karatekas, bei denen der philosophische Aspekt im Vordergrund ihrer Motivation stand, zeigten sich ruhiger und entspannter. Diejenigen Probanden, deren primäres Motiv Karate zu praktizieren Aggressionsabbau war, erwiesen sich im Vergleich zu den restlichen, anders motivierten als affizierbarer.

Im Rahmen dieser umfangreichen Studie wurde auch das Selbstbild erhoben. Die Probanden hatten die Aufgabe sich über die bereits gemessenen Faktoren des 16 Personality Factor Questionnaire selbst subjektiv einzuschätzen.

Die Anfänger und die weiter fortgeschrittenen Karatekas überschätzten gewisse Fähigkeiten in ihrem Selbstbild (Anfänger: Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Härte, Mut; weiter Fortgeschrittene: emotionale Stabilität, Willensstärke, Furchtlosigkeit, Selbstsicherheit) mehr als die Kontrollgruppe. Die Gruppe der Fortgeschrittenen zeigte keinen Unterschied im Selbstbild zur Kontrollgruppe. Kakoun führt dies darauf zurück, dass man oft in dieser Trainingsphase an Wettkämpfen teilnimmt und dadurch das aufgebaute Selbstkonzept wieder desillusioniert wird.

So wie die meisten Autoren, die Studien zu den psychologischen Auswirkungen von Kampfsport gemacht haben, war auch Katz (1992) an der Persönlichkeitsvariable Aggression interessiert. Sie verglich praktizierende Karatekas einerseits mit Personen, die andere Sportarten (Handball, Tennis) ausüben, andererseits mit Nichtsportlern. Um Effekte auf die abhängigen Variablen beobachten zu können, wurden den Probanden das revidierte Freiburger Persönlichkeitsinventar (1983), der Fragebogen zur Erfassung der Aggressivitätsfaktoren (1975) und die Faschismus-Skala vorgegeben. Dies wurde durch Interviews und Videoaufzeichnungen ergänzt, um mehr Informationen gewinnen zu können.

Sie kam in ihrer Untersuchung zu dem Ergebnis, dass sich das Aggressionsniveau von Karatesportlern unwesentlich von dem der Nichtsportler bzw. von dem der Handballspieler und Tennisspieler unterschied.

Duthie, Hope und Barker (1978) verglichen 100 fortgeschrittene Karatekas mit 52 weit fortgeschrittenen Karatekas mittels der Adjektiv-Checkliste von Cough und Heilbrun (1971). Alle Probanden waren männlichen Geschlechts.

Die Autoren konnten zeigen, dass die Kampfsportler höheren Niveaus signifikant höhere Werte in Selbstvertrauen, Autonomie, Hingabe, Durchsetzungsvermögen, Wehrhaftigkeit, Zielgerichtetheit und Dominanz aufwiesen als die mittleren Niveaus. Außerdem verfügten sie über ein signifikant positiveres Selbstbild.

Colombus und Rice untersuchten 1998 eine Stichprobe von 17 Karatekas, die Anfänger (weniger als 6 Monate Praxis) bis Fortgeschrittene zum 2. Dan (mehr als 10 Jahre Praxis) beinhaltete (Bloem, Moget & Petzold, 2004). Mit Hilfe der Phenomenological Method of Psychological Research von Pollinghorne (1989) konnten sie Effekte des Karatetrainings auf die Sicherheit, die Selbstsicherheit, die Selbstaktualisierung sowie auf die Möglichkeiten zu Verhaltensänderungen und die Copingstrategien feststellen.

Im Jahre 1990 legte Madden eine Studie vor, in der die Auswirkung von Karate auf 41 College-Studenten erforscht wurde. Sie verwendete die Depression Scale von Zung (1965) und Rotter's Reinforcement Scale (1966). Es wurden den Versuchspersonen auch Fragebögen über die Gründe für die Teilnahme und über eventuelle Opfererfahrungen vorgegeben. Madden entschied sich bei dieser Studie für ein präexperimentelles Untersuchungsdesign mit Prä- und Posttest.

Die Ergebnisse zeigten eine Verbesserung der selbst erlebten Kontrolle sowie eine Verminderung von Depression und der selbst erlebten Verletzbarkeit. Ebenso konnte in der Gruppe der Probanden, die Erfahrungen mit Gewalt gemacht hatten, eine Verminderung von Depression und der Befürchtung überfallen zu werden, festgestellt werden.

Madden führte 1995 eine weitere Untersuchung durch. Diesmal wählte sie im Unterschied zu ihrer früheren Studie ein quasiexperimentelles Untersuchungsdesign mit Prä- und Posttest. Zusätzlich führte sie eine Kontrollgruppe ein, die aus 83 Studenten bestand, die an einem Fitnesskurs

teilnahmen. Die Versuchsgruppe setzte sich aus weiteren 59 Studenten zusammen, die traditionelles Karate erlernten. Madden gab allen Versuchspersonen dieselben Messinstrumente vor wie in der Untersuchung im Jahre 1990.

Im Unterschied zu ihrer ersten Untersuchung zeigten die Ergebnisse dieser Studie, dass bei den Karatekas zum Zeitpunkt des Post-Tests ein erhöhtes Maß an Verletzbarkeit resultierte. Vergleicht man die Kampfsporttreibenden jedoch mit der Kontrollgruppe, ergaben sich geringere Werte für Verletzbarkeit und signifikant höhere Werte für interne Kontrollüberzeugung.

Bezüglich der Teilnahmemotivation der Versuchspersonen stellte sich heraus, dass in den Stichproben beider Untersuchungen Maddens einige Probanden über Angststörungen, ein geringes Selbstvertrauen und emotionale Folgeerscheinungen sexueller Gewalttaten verfügten.

Bitzer-Gavornik (1995) machte eine methodisch sehr aufwendige Untersuchung. Er verglich im Rahmen seiner Dissertation 270 Personen, die traditionelles Karate praktizierten mit 152 Nichtsportlern, die die Kontrollgruppe darstellten. Im Gegensatz zu den meisten anderen Autoren verwendete er ein experimentelles Design mit Randomisierung. Als verwendete Messinstrumente kamen das revidierte Freiburger Persönlichkeitsinventar (1984) und die deutsche Version des State-Trait Anxiety Inventory von Spielberger (1992) zur Anwendung.

Psychologische Veränderungen stellten sich in Form von größerer Gelassenheit, verminderter Aggressivität, verringerter Ängstlichkeit (trait/state), einem höherem Durchsetzungsvermögen und einem verbesserten Selbstbild dar.

Es bleibt anzumerken, dass Bitzer-Gavornik Psychotherapeut und Lehrtherapeut für integrative Therapie und Gestalttherapie ist, der seinen Unterricht auf die geistig-spirituelle Dimension des Budo sowie auf sozialpädagogische Zielsetzungen konzentriert. Es könnte durchaus große Auswirkungen auf die psychosoziale Effektivität von Budo-Sport haben, wer den Unterricht gestaltet, und vor allem wie er das macht.

Auch bei Grabert (1996) war die untersuchte Budoform traditionelles Karate. In seiner Arbeit „Karate-Do und Gewaltverhalten“ verwendete er selbst entwickelte Messinstrumente, nämlich den „Fragebogen Karate und Gewalt“ und den „Fragebogen zur Einschätzung des Umgangs mit Gewalt im Alltag“. Zusätzlich wurden Experteninterviews durchgeführt. Er zog ein quasiexperimentelles Untersuchungsdesign heran und führte eine Kontrollgruppe bestehend aus 549 Basketballspielern, Fußballspielern, Taekwondokas, Kung-Fu-Praktikern, Psychologie-Studenten, Polizeibeamten, jungen Arbeitern, Jugendlichen aus Problemverhältnissen und Mitarbeitern einer protestantischen Kirche ein. Innerhalb der Versuchsgruppe (1028 Karatekas) zeigte sich zwischen der ersten (Prä-Test) und der zweiten Befragung (Post-Test) eine Abnahme in der Häufigkeit bei der Teilnahme an Gewaltsituationen und eine bessere Selbsteinschätzung. Vergleicht man die Versuchsgruppe mit der Kontrollgruppe, so ergab sich eine signifikante Abnahme von gewalttätigen Konfrontationen bei den Karatekas, die bei der Kontrollgruppe nicht zu beobachten war. Außerdem zeigten die Karatekas in dieser Studie höhere Werte in der Tendenz zu aggressivem Verhalten als die Personen der Kontrollgruppe (mit Ausnahme der jungen Arbeiter und Basketballspieler).

Eine weitere Studie, die sich mit traditionellem Karate auseinandersetzt, lieferte Nosanchuk (1981) ab. So wie in einigen anderen Untersuchungen wurden auch in dieser Studie die Probanden in die 3 Subgruppen Anfänger (n=22), Fortgeschrittene (n=12) und weit Fortgeschrittene (n=7) aufgeteilt. Unter Verwendung des Rosenzweig-Picture-Frustration-Tests von Rosenzweig (1978) und der sechs aggressionsfördernden Szenarien basierend auf Novaco (1975) konnte eine signifikante negative Korrelation festgestellt werden:

Mit steigender Anzahl an Trainingsjahren und Graduierungen kam es zu einer Verringerung von Aggression.

Wolters (1994) kombinierte das Training von traditionellem Karate mit einem psychotherapeutisch angelegten Konflikttraining. Zielsetzung war die Verminderung aggressiven Verhaltens seitens 15 delinquenter Jugendlicher. Er verwendete ein präexperimentelles Untersuchungsdesign mit Prä- und Post-Test. Allerdings gab es in dieser Studie keine Kontrollgruppe. Die Auswirkungen

dieses kurativen Programms überprüfte er mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar (1984) und dem Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (1975), ergänzt durch Intensivinterviews.

Er fand eine signifikante Zunahme an sozialer Orientierung heraus. Wolters stellte fest, dass es zu einer signifikanten Reduzierung der allgemeinen, der spontanen und der reaktiven Aggression kam. Auch die körperlichen Beschwerden sowie die Persönlichkeitsmerkmale Gehemmtheit, Offenheit und Emotionalität sanken signifikant.

Trulson (1986) erforschte anhand von 34 männlichen Probanden die unterschiedlichen Trainingsauswirkungen von traditionellem und modernem Karate. Zu diesem Zweck wählte Trulson ein quasiexperimentelles Design mit Prä- und Post-Test und installierte eine Kontrollgruppe. Die 3 Gruppen wurden anhand des Jackson Person Inventory, des Minnesota Multiphasic Personality Inventory und des Rosenzweig-Picture-Frustration-Tests von Rosenzweig (1978) untersucht.

Es ergaben sich normale Werte für die Neigung zu delinquentem Verhalten bei der Gruppe, die traditionelles Karate ausübte. Ebenso zeigten sich bei dieser Gruppe von Versuchspersonen signifikant höhere Werte in Aggressivität als auch signifikante Verbesserungen, was den Selbstwert, die Angst und die soziale Bezogenheit betrifft. Im Gegensatz dazu resultierte für die Personen, die die moderne, auf Wettkampf ausgerichtete Form von Karate ausübten, eine Neigung zu delinquentem Verhalten und eine starke Zunahme von delinquentem Verhalten. Bei der Kontrollgruppe ergaben sich keine signifikanten Unterschiede.

Analog dazu versuchten auch Nosanchuk und MacNeil (1989) den unterschiedlichen Trainingseinfluss von traditionellem und modernem Budotraining zu beleuchten. Den 38 Versuchspersonen wurden der Rosenzweig-Picture-Frustration-Test von Rosenzweig (1978) und die sechs aggressionsfördernden Szenarien basierend auf Novaco (1975) vorgegeben.

Die mit einem präexperimentellen Design durchgeführte Untersuchung brachte das Ergebnis hervor, dass es bei der Gruppe, die die traditionelle Form praktizierte, zu einer signifikanten Verringerung von Aggression kam. Umso

länger das Training in dieser Gruppe andauerte, desto geringer wurde die Aggressivität der Probanden. In der Gruppe, in der die Kampfsportler eine moderne Form ausübten, zeichnete sich ein gegenläufiges Ergebnis ab. Die Aggressivitätswerte stiegen mit der Dauer des Trainings.

Akuzawa-Foster verglich 1997 in ihrer Studie Karatekas (n=24) mit Personen, die der Budoform Aikido nachgehen (n=20) und Golfspielern (n=25). Mittels der Selfesteem Scale von Rosenberg (1965), des State-Trait Anxiety Inventory von Spielberger (1983) und der Anger Expression Scales aus dem State-Trait Anxiety Expression Inventory von Spielberger (1988) konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen der Aikidogruppe und der Golfgruppe herausgefunden werden. Die Gruppe der Karateka jedoch wies signifikant geringere Werte in der Persönlichkeitsvariable Angst auf. Akuzawa-Foster ist der Auffassung, dass traditionelles Karate, bezogen auf die psychosoziale Effektivität, wirksamer ist als Aikido.

5.4. Untersuchungen zur Budo-Kampfkunst Aikido

Delva-Tauiliili (1995) war ebenfalls an den psychologischen Auswirkungen der Kampfkunst Aikido, insbesondere auf Kinder, interessiert. Er machte eine quasiexperimentelle Untersuchung mit Prä- und Post-Test und richtete zum Vergleich eine Kontrollgruppe ein. Die Stichprobe bestand aus 21 Probanden im Alter von 9-12 Jahren. Alle Versuchspersonen waren männlich und besuchten eine öffentliche Grundschule.

Anhand der Teacher`s Self Control Rating Scale von Humphrey (1982) konnten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen festgestellt werden. Allerdings zeigte sich eine klinisch relevante Verminderung von Aggression als auch eine Erhöhung der Selbstkontrolle. Delva-Tauiliili gesteht Fehler in der Methodik ein, und ist der Auffassung, dass die Ergebnisse (keine Signifikanzen) eventuell darauf zurückzuführen sind, dass der Post-Test bereits nach einem dreiwöchigen Programm durchgeführt wurde.

Auch Edelman (1994) legte eine Untersuchung zu Aikido vor (Bloem, Moget & Petzold, 2004). Im Gegensatz zu Delva-Tauiliili (1995) setzte sich die

Stichprobe dieser Studie aus Teilnehmern einer therapeutischen anger control counselling group zusammen. Es handelte sich um 15 Jugendliche im mittleren Schulalter mit schweren emotionalen Störungen. Zur Informationsgewinnung zog Edelman ein standardisiertes Observationssystem anhand von Videoanalysen heran, das eine Abnahme von Störverhalten in der Klasse sowie die Verminderung von verbaler und körperlicher Gewalt gegen Klassenkameraden und Lehrer ergab.

5.5. Zusammenfassung der dargestellten empirischen Studien

Fasst man die Ergebnisse der im Kapitel 5 dargestellten Untersuchungen zusammen, konnten die jeweils angeführten Autoren die positiven Auswirkungen auf die folgenden Persönlichkeitsmerkmale und deren Verhaltensäußerungen untermauern:

Abnahme von Angst, verringerte Ängstlichkeit (trait/state), größere Gelassenheit:

Bitzer-Gavornik (1995); Trulson (1986); Akuzawa- Foster (1997)

Abnahme verbaler und körperlicher Aggressionen, Verringerung der Aggressivität, Abnahme von gewalttätigen Konfrontationen:

Lamarre und Nosanchuk (1999); Kramer (1991); Reitinger (1997); Baier (1999); Kakoun (1985); Katz (1992); Bitzer-Gavornik (1995); Grabert (1996); Nosanchuk (1981); Wolters (1994); Trulson (1986); Nosanchuk und MacNeil (1989); Edelman (1994); Delva- Tauiliili (1995)

Verminderung externer Attributionen, internale Kontrollüberzeugung, Verbesserung der selbst erlebten Kontrolle:

Kakoun (1985); Madden (1990); Madden (1995)

Verbesserung des Selbstwertgefühls, Verbesserung des Selbstvertrauens, Verbesserung des Selbstkonzepts, verbessertes Selbstbild, bessere Selbsteinschätzung:

Baier (1999); Duthie, Hope und Barker (1978); Bitzer-Gavornik (1995); Grabert (1996); Trulson (1986)

Zunahme an Sicherheit, Selbstsicherheit:

Colombus und Rice (1998)

Gestiegene Autonomie, Unabhängigkeit:

Duthie, Hope und Barker (1978)

Verringerung der körperlichen Beschwerden, weniger beansprucht und emotional stabiler, Verminderung von Depression und der selbst erlebten Verletzbarkeit:

Reiting (1997); Madden (1990); Wolters (1994)

Erwerb von problem- und emotionsfokussierten Bewältigungsstrategien:

Colombus und Rice (1998)

Zunahme an sozialer Orientierung, Verbesserung der sozialen Bezogenheit, mehr Anpassungsfähigkeit und Toleranz:

Wolters (1994); Kakoun (1985); Trulson (1986)

Zunahme an Hingabe, Zielgerichtetheit:

Duthie, Hope und Barker (1978)

Zunahme an Dominanz, Durchsetzungsvermögen, Wehrhaftigkeit:

Duthie, Hope und Barker (1978); Bitzer- Gavornik (1995)

Andererseits resultierten aus den Ergebnissen einiger weniger Studien auch negative Effekte von Budo Sport auf bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und deren Verhaltensäußerungen:

Erhöhte Aggressivität, verminderte Aggressionshemmungen, erhöhte Neigung zu delinquentem Verhalten und Zunahme von delinquentem Verhalten bei modernem Karate:

Kakoun (1985)

Grabert (1996)

Trulson (1986)

Nosanchuk und MacNeil (1989)

Verminderte Selbstkontrolle:

Kakoun (1985)

Verminderung der Offenheit:

Wolters (1994)

6. Zusammenfassung des theoretischen Teils

Im ersten Teil der vorliegenden Arbeit sollte eine theoretische Grundlage für die nun folgende empirische Studie geschaffen werden.

Zunächst wurde auf den historischen Hintergrund eingegangen (Kap. 1), um ein tieferes Verständnis für die Materie zu entwickeln. Es wird in kurzen Zügen erläutert, was die Budoformen Jiu-Jitsu und Judo sind, wie sie entstanden sind und welche Grundprinzipien dahinterstehen.

Jiu-Jitsu ist ein Selbstverteidigungssystem der Samurai, der Kriegerkaste der Japaner, das entwickelt wurde um auf dem Schlachtfeld auch ohne Waffen bestehen zu können. Im Gegensatz dazu stellt das in der Gegenwart gebräuchliche Jiu-Jitsu eine Mischform aus den Budokünsten Aikido, Karate und Judo dar, die wiederum aus dem ursprünglichen Jiu-Jitsu entstanden sind. Ende des vorigen Jahrhunderts entwickelte sich aus dem klassischen japanischen Jiu-Jitsu der Wettkampfsport Judo, indem alle Techniken mit übermäßiger Fremdverletzung beseitigt bzw. modifiziert wurden.

Um die Unterschiede zwischen den beiden Budoformen noch stärker herauszuarbeiten, wurde ein Überblick über die angewandten Techniken in beiden Kampfkünsten gegeben. Dieses Basiswissen soll erste Erklärungsansätze für mögliche Persönlichkeitsunterschiede zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Personen, die diese Kampfformen nicht praktizieren, liefern.

Des Weiteren wurde das Graduierungssystem der beiden Budoformen erläutert, da in der empirischen Untersuchung dieser Arbeit die Gruppeneinteilung der Jiu-Jitsukas und Judokas in die Subgruppen Anfänger, Fortgeschrittene und weit Fortgeschrittene auf der bereits erreichten Graduierung der einzelnen Probanden in der von ihnen praktizierten Kampfsportart beruht.

Da in der fachspezifischen Literatur viele wichtige Aspekte der Persönlichkeitsbildung im geistigen Hintergrund von Budo, der auf fernöstlicher Philosophie, Religion und ethischen Grundsätzen basiert, gesehen werden, beschäftigt sich Kapitel 2 eingehend mit dieser Thematik. Jene Aspekte werden in den Kapiteln Bushido, Etikette und Kampfvermeidung herausgearbeitet. Da jedoch nicht alle Autoren im Kampfsportbereich von der engen Beziehung zwischen den Budoformen und deren philosophischem Hintergrund überzeugt

sind, wird in diesem Abschnitt auch die Kritik daran thematisiert. Abschließend widmet sich dieses Kapitel der zunehmenden Vernachlässigung des geistigen Hintergrundes, die in Europa vorherrscht.

Die Erfahrungen und Erkenntnisse, die im Budotraining gemacht werden, sowie das Auseinandersetzen mit dem philosophischen Gedankengut von Jiu-Jitsu und Judo bewirken geistige Einsichten. Diese manifestieren sich in der Ausprägung bestimmter Persönlichkeitsmerkmale, die sich nicht nur im Training und in Wettkämpfen sondern auch im Alltag bewähren und deshalb in diesen transferiert werden sollen.

Budosportler eignen sich laut fachspezifischer Literatur Eigenschaften wie Verantwortungsbewusstsein, verminderte Angst, gesteigertes Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, erhöhtes Sicherheitsgefühl, Gelassenheit, Beharrlichkeit und Antizipationsfähigkeit, um nur einige zu nennen, an. Im Kapitel 3 werden diese, für den Lerntransfer relevanten Aspekte der Persönlichkeitsbildung, eingehend dargestellt und erläutert, da diese mögliche Erklärungen für Persönlichkeitsunterschiede zwischen Budosportlern und Nichtsportlern liefern.

Des Weiteren beschäftigt sich dieser Abschnitt mit der Frage ob Budosport aggressive Menschen noch gefährlicher macht und erklärt warum dieser nicht mit unkontrollierter Aggression vereinbar ist.

In weiterer Folge werden mögliche Motive zur Ausübung von Jiu-Jitsu und Judo angeführt und anhand der Erregungsleitung und –verarbeitung erklärt.

Anschließend wird der psychologisch-pädagogische Wert von Jiu-Jitsu im Bereich der Frauenselbstverteidigung dargestellt, der in erster Linie in der Vermittlung der Wichtigkeit der psychischen Ebene bei gewaltsamen Konfrontationen und dem Präventionsgedanken begründet ist.

Ein weiterer psychologisch-pädagogischer Bereich im Budosport, der in diesem Abschnitt behandelt wird, ist das autogene Training, das sowohl im Trainingsalltag, bei Wettkämpfen als auch bei der Umsetzung praktischer Selbstverteidigung zum Tragen kommt.

In diesem Kapitel wird ebenso auf den psychosozialen Wert von Jiu-Jitsu eingegangen, insbesondere dessen positiver Beitrag auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen sowie der Beitrag der beiden Budoformen zur Erlangung sozialer Kompetenz.

Das Kapitel 3 schließt mit einer Differenzierung zwischen traditioneller und moderner Budopraxis ab und beschreibt deren unterschiedliche psychosoziale Effekte innerhalb der beiden Kampfsportarten.

Kapitel 4 dient der Übersicht über jene Persönlichkeitstheorien, die den in der empirischen Studie dieser Arbeit verwendeten Messinstrumenten zugrunde liegen, um das Verständnis für die Konzeption der Eigenschaften zu vergrößern. In weiterer Folge werden diese in einen Zusammenhang mit thematisch relevanten Forschungsergebnissen gebracht. Des Weiteren werden die Skalen der verwendeten Fragebögen und deren inhaltliche Bedeutung angeführt, um verschiedene Forschungsergebnisse zum Themenbereich vergleichbar machen zu können. Außerdem können so die Persönlichkeitsunterschiede zwischen den Untersuchungsgruppen in der wissenschaftlichen Untersuchung dieser Arbeit besser nachvollzogen werden.

Um einen Überblick über den derzeitigen Forschungsstand der Materie zu bekommen, werden im Kapitel 5 diverse wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema angeführt. Diese sollen ebenfalls eine Vergleichsmöglichkeit für die Ergebnisse der empirischen Studie der vorliegenden Arbeit bieten.

Aus den dargestellten wissenschaftlichen Untersuchungen kann man schließen, dass durch ein Budo-Training überwiegend positive Auswirkungen auf verschiedene Persönlichkeitsvariablen und deren Verhaltensäußerungen erzielt werden. Wie sich herausgestellt hat, sind es vor allem die traditionellen Budoformen, die diesbezüglich positive Effekte bewirken. Andererseits zeigt sich, dass es in der modernen Budo-Praxis, bei der vor allem Wettkampf, Leistung und Siegesstreben im Vordergrund stehen, zu negativen Effekten kommen kann.

EMPIRISCHER TEIL

Aussagekräftige Studien, in denen die Auswirkungen von Jiu-Jitsu und Judo auf verschiedene Persönlichkeitsvariablen untersucht werden, sind kaum vorhanden. Will man die Frage, ob und inwiefern sich die Persönlichkeitsstrukturen von Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern unterscheiden, wissenschaftlich adäquat beantworten, reicht reine Literaturrecherche nicht aus. Aufgrund dessen wurde vom Verfasser dieser Arbeit eine empirische Studie zu ebendiesem Thema durchgeführt.

7. Fragestellung und Hypothesen

7.1. Fragestellung

Das Hauptanliegen der vorliegenden Arbeit ist die Beantwortung der Frage, ob sich Budosportler in ihrer Persönlichkeitsstruktur von Nichtsportlern unterscheiden, und welchen Einfluss dabei die praktizierte Budoform, das Geschlecht und die bereits erreichte Graduierung der Kampfsportler haben.

Der Schwerpunkt der Untersuchung liegt dabei auf einer umfassenden Überprüfung der Big Five-Persönlichkeitsbereiche, der Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen und der Aggressivität in den Gruppen der Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportler.

Die Forschungsfrage lautet daher: „Unterscheiden sich Budosportler von Nichtsportlern in den Big Five Persönlichkeitsdimensionen (Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit), in ihren Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Internalität, Soziale Externalität, Fatalistische Externalität) und in ihren Aggressivitätsfaktoren (Spontane Aggressionen, Reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen, Aggressionshemmung)? Unterscheiden sich weiters Personen, die Jiu-Jitsu betreiben in den oben genannten Persönlichkeitsfaktoren von jenen, die Judo praktizieren? Weisen die Persönlichkeitsstrukturen der Kampfsportler in Abhängigkeit ihrer Graduierung oder ihres Geschlechts Unterschiede auf? Gibt es hinsichtlich dieser Fragestellung Wechselwirkungen zwischen der Kampfsportart, dem Geschlecht und der Graduierung?“

7.2. Hypothesen

Alternativhypothesen

Da die Standpunkte und Untersuchungsergebnisse der verschiedenen Autoren in der spezifischen Fachliteratur bezüglich der psychosozialen Auswirkungen von Budokünsten differieren, manchmal sogar gegensätzlich sind, und es deshalb nicht vorhersehbar ist, in welcher Richtung etwaige Effekte bestehen, werden die Alternativhypothesen in der vorliegenden Untersuchung zweiseitig formuliert.

Aufgrund der sehr hohen Anzahl an erhobenen Persönlichkeitsdimensionen werden die Alternativhypothesen aus Gründen der Übersichtlichkeit und Nachvollziehbarkeit immer für eine Gruppe abhängiger Variablen formuliert.

Hypothese 1

Abhängige Variablen:

- Persönlichkeitsbereich Neurotizismus und dessen Facetten (Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Depression, Soziale Befangenheit, Impulsivität, Verletzlichkeit)
- Persönlichkeitsbereich Extraversion und dessen Facetten (Herzlichkeit, Geselligkeit, Durchsetzungsfähigkeit, Aktivität, Erlebnissuche, Positive Emotionen)
- Persönlichkeitsbereich Offenheit für Erfahrungen und dessen Facetten (Offenheit für Fantasie, für Ästhetik, für Gefühle, für Handlungen, für Ideen, für Wertesysteme)
- Persönlichkeitsbereich Verträglichkeit und dessen Facetten (Vertrauen, Freimütigkeit, Altruismus, Entgegenkommen, Bescheidenheit, Gutherzigkeit)
- Persönlichkeitsbereich Gewissenhaftigkeit und dessen Facetten (Kompetenz, Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Leistungsstreben, Selbstdisziplin, Besonnenheit)

H_{1.1}: Es gibt Unterschiede in der Persönlichkeitsstruktur hinsichtlich der oben genannten Persönlichkeitsbereiche und deren Facetten, gemessen mit dem NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004),

- a) zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern (Kampfsportart-Gruppen).
- b) zwischen Männern und Frauen (Geschlecht).
- c) zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit Fortgeschrittenen und Nichtsportlern (Graduierungs-Gruppen).
- d) Es resultieren aus den unabhängigen Variablen (Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung) Wechselwirkungen.

Hypothese 2

Abhängige Variablen:

- Selbstkonzept eigener Fähigkeiten (Primärskala),
- Internalität (Primärskala),
- Soziale Externalität (Primärskala),
- Fatalistische Externalität (Primärskala),
- Selbstwirksamkeit (Sekundärskala),
- Externalität (Sekundärskala),
- Internalität vs. Externalität (Tertiärskala)

H_{1.2}: Es gibt Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991),

- a) zwischen den Kampfsportart-Gruppen.
- b) zwischen den beiden Geschlechtern.
- c) zwischen den Graduierungs-Gruppen.
- d) Es resultieren aus den oben genannten unabhängigen Variablen (a, b, c) Wechselwirkungen

Hypothese 3

Abhängige Variablen:

- Faktor Spontane Aggressionen,
- Faktor Reaktive Aggressionen,
- Faktor Erregbarkeit,
- Faktor Selbstaggressionen,
- Faktor Aggressionshemmung,
- Summe von Aggressivitätsindikatoren

H_{1.3.}: Es gibt Unterschiede in der Aggressivität, gemessen mit dem FAF (Hampel & Selg, 1975)

- a) zwischen den Kampfsportart-Gruppen.
- b) zwischen den beiden Geschlechtern.
- c) zwischen den Graduierungs-Gruppen.
- d) Es resultieren aus den oben genannten unabhängigen Variablen (a, b, c) Wechselwirkungen.

Nullhypothesen

H_{0.1-3.a.}: Es gibt keine Unterschiede in den abhängigen Variablen zwischen den Kampfsportart-Gruppen.

H_{0.1-3.b.}: Es gibt keine Unterschiede in den abhängigen Variablen zwischen den beiden Geschlechtern.

H_{0.1-3.c.}: Es gibt keine Unterschiede in den abhängigen Variablen zwischen den Graduierungs-Gruppen.

H_{0.1-3.d.}: Es resultieren keine Wechselwirkungen aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung.

8. Planung und Design der Untersuchung

Die Gesamtstichprobe der vorliegenden empirischen Untersuchung dieser Arbeit besteht aus insgesamt 147 Probanden. Als die Daten erhoben wurden, übten davon 46 Personen Judo und 49 Personen die Kampfkunst Jiu-Jitsu aus. Die Kampfsportler wurden in verschiedenen Vereinen der jeweiligen Sportart in Wien, Niederösterreich und Salzburg rekrutiert.

Da es sich bei dieser Untersuchung um einen Extremgruppenvergleich handelt, wurde eine Gruppe von Nichtsportlern als Referenzgruppe gewählt und deren Daten erhoben. Im Rahmen dieser Studie wurden diejenigen Personen als Nichtsportler definiert, die maximal eine Stunde pro 14 Tage in Sport investieren.

Es liegt ein quasiexperimentelles Untersuchungsdesign vor, da die Versuchspersonen nicht zufällig durch Randomisierung, sondern in Abhängigkeit von deren sportlicher Tätigkeit (bzw. Geschlecht, Graduierung) den Gruppen zugeordnet wurden. Es handelt sich demnach um natürliche Gruppen, die im Rahmen dieser Untersuchung miteinander verglichen werden. Ein Parallelisieren der Gruppen war nicht notwendig, da sich die Probanden gleichmäßig über die einzelnen Parzellen verteilen. Kausale Hypothesen bzw. ein Kausalschluss sind bei solch einem Design nicht zulässig.

Allen Judokas, Jiu-Jitsukas und Nichtsportlern wurden dieselben Fragebögen via Testweb (<http://131.130.64.42/diffpsylabor/start.aspx>) vorgegeben. Zuerst wurde den potentiellen Versuchspersonen ein erklärendes Einleitungsschreiben (siehe Anhang) per E-Mail zugesandt, das mit einem Internetlink verbunden war. Mit Hilfe dieses Links gelangten die Probanden direkt auf eine Internetseite, auf der sie mit der Testung beginnen konnten. Die Daten wurden bis zur Auswertung auf einem Server der Universität Wien gespeichert. Die Anonymisierung erfolgte durch ein Kennwort, das von jedem Probanden frei gewählt werden konnte, und zu einer genauen Zuordnung der jeweiligen Versuchsperson zu ihrem Datensatz diente.

Die Versuchspersonen bearbeiteten die Testbatterie jeweils einzeln im Internet. Zur Beantwortung aller Fragen der Testbatterie benötigten die

Untersuchungsteilnehmer durchschnittlich 50 Minuten. Aufgrund der umfangreichen Testung dauerte die gesamte Datenerhebung circa ein Jahr.

Da mehrere Teilstichproben (Jiu-Jitsukas, Judokas, Nichtsportler) zu einem bestimmten Zeitpunkt untersucht wurden, entspricht das Design dieser Untersuchung einer Querschnittsstudie.

In der vorliegenden Studie setzt sich die Testbatterie aus den folgenden Messinstrumenten zusammen (für eine genauere Beschreibung der Messinstrumente siehe Kapitel 9):

- Revidiertes NEO-Persönlichkeitsinventar (NEO-PI-R) nach Costa und McCrae, übersetzt von Ostendorf und Angleitner (2004),
- Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK) nach Krampen (1991),
- Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF) nach Hampel und Selg (1975)

Den Versuchspersonen wurden jeweils alle Items der genannten Fragebögen vorgelegt. Zusätzlich wurde den Untersuchungsteilnehmern noch ein selbsterstellter Fragebogen zur Beantwortung vorgegeben. Dieser bezog sich auf die soziodemographischen Daten der Probanden (Alter, Geschlecht, Familienstand, höchste abgeschlossene Ausbildung, Berufssituation, Einkommen), sowie auf Fragen zur sportlichen Tätigkeit der Versuchspersonen (z.B. Investieren Sie mehr Zeit in Sport als 1 Std. pro 14 Tage?; Welche Kampfsportart üben Sie aus?; Welche Graduierung haben Sie?; Wie lange üben Sie schon Kampfsport aus?)

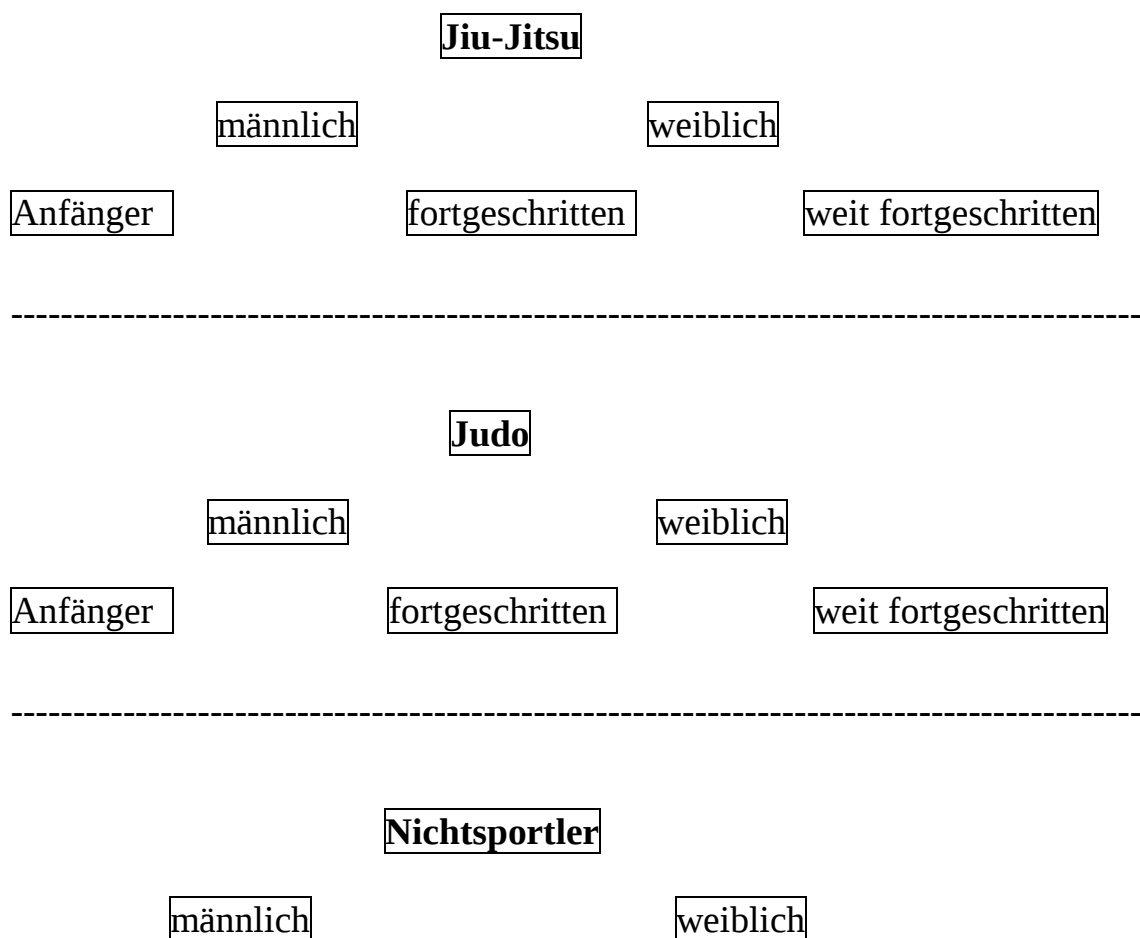
Alle Items des selbsterstellten Fragebogens befinden sich im Anhang. Da das NEO-PI-R, der FKK und der FAF urheberrechtlich geschützt sind, ist der Nachdruck bzw. die Vervielfältigung jeglicher Art, auch einzelner Teile oder Items, verboten. Deshalb können die Items dieser Messinstrumente im Anhang nicht dargestellt werden.

Nach Abschluss der Erhebung der Daten wurde der gesamte Datensatz in das Statistikprogramm SPSS übertragen und hinsichtlich der Fragestellung und der aufgestellten Hypothesen (Kap. 7) ausgewertet.

Zum besseren Verständnis wird in Abb.1 das Untersuchungsdesign illustriert. Aus dieser Abbildung werden auch die unabhängigen Variablen ersichtlich:

- Kampfsportart: Jiu-Jitsu, Judo, Kontrollgruppe Nichtsportler
- Geschlecht: männlich, weiblich
- Graduierung/Gürtelfarbe: Anfänger (weiß, gelb, orange), fortgeschritten (grün, blau), weit fortgeschritten (braun, schwarz, höher als 1. Dan), Kontrollgruppe Nichtsportler

Abb.1 Untersuchungsdesign/unabhängige Variablen



Die erreichten Rohwerte in den Skalen des NEO-PI-R, des FAF und des FKK stellen die abhängigen Variablen dar.

Im Rahmen dieser Studie werden auch die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen unabhängigen Variablen untersucht:

- Kampfsportart*Geschlecht
- Kampfsportart*Graduierung
- Geschlecht*Graduierung

9. Messinstrumente

9.1. Selbsterstellter Fragebogen zu den soziodemographischen Daten und der sportlichen Aktivität der Probanden

Der erste Teil der vorgegebenen Testbatterie beinhaltete Fragen zu den soziodemographischen Daten der Probanden. Es wurden das Alter, das Geschlecht, der Familienstand, die höchste abgeschlossene Ausbildung sowie die Berufssituation und das Einkommen erhoben.

Danach folgten einige Fragen zur sportlichen Tätigkeit der Untersuchungsteilnehmer. Es wurde erfragt, ob sie mehr Zeit in Sport investieren als eine Stunde pro 14 Tage. Weiters war zu beantworten, ob in der Zukunft geplant ist erstmals eine Kampfkunst zu erlernen. Die Probanden sollten angeben, ob sie zurzeit eine Kampfsportart betreiben, welche Kampfkunst sie ausüben, wie lange sie dieser sportlichen Aktivität schon nachgehen, und über welche Graduierung sie verfügen. Außerdem wurden die Wettkampferfahrung der Studienteilnehmer sowie die Erfahrung mit Übungskämpfen im Rahmen des Trainings erhoben.

Der vom Verfasser dieser Arbeit selbsterstellte Fragebogen zu den soziodemographischen Daten und der sportlichen Tätigkeit der Probanden wurde im multiple choice-Format vorgegeben. Mehrfachantworten waren hierbei nicht möglich und im Zusammenhang mit den Fragestellungen auch nicht sinnvoll. Der Fragebogen befindet sich in voller Länge im Anhang.

9.2. Das Revidierte NEO-Persönlichkeitsinventar (NEO-PI-R)

Dieser Persönlichkeitsfragebogen wurde von Paul T. Costa und Robert R. McCrae konstruiert (Ostendorf & Angleitner, 2004). Die vorliegende Form ist eine Revision früherer Versionen und stammt aus dem Jahre 1992. Es handelt sich dabei um einen mehrdimensionalen Persönlichkeitsfragebogen, der eine Operationalisierung des „Big Five“-Modells (Fünf-Faktoren-Modells) darstellt.

Mit dem NEO-PI-R können auf der einen Seite fünf breite Hauptskalen, auf der anderen Seite jeweils sechs diesen Hauptskalen (Persönlichkeitsbereichen)

hierarchisch zugeordnete Subskalen (Facetten) erfasst werden. Die Facetten sollen dabei eine differenzierte Darstellung der Persönlichkeit ermöglichen.

Das Inventar setzt sich aus insgesamt 240 Items zusammen, wobei jede Subskala aus acht Items besteht.

In der deutschen Übersetzung des Revidierten NEO-Persönlichkeitsinventars von Ostendorf und Angleitner (2004) wurden die Persönlichkeitsbereiche und deren Facetten wie folgt benannt:

- Die Skala Neurotizismus (N) mit den Facetten Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Depression, Soziale Befangenheit, Impulsivität und Verletzlichkeit;
- Die Skala Extraversion (E) mit den Facetten Herzlichkeit, Geselligkeit, Durchsetzungsfähigkeit, Aktivität, Erlebnishunger und Frohsinn;
- Die Skala Offenheit für Erfahrungen (O) mit den Facetten Offenheit für Phantasie, Offenheit für Ästhetik, Offenheit für Gefühle, Offenheit für Handlungen, Offenheit für Ideen und Offenheit für Werte;
- Die Skala Verträglichkeit (A) mit den Facetten Vertrauen, Freimütigkeit, Altruismus, Entgegenkommen, Bescheidenheit und Gutherzigkeit;
- Die Skala Gewissenhaftigkeit (C) mit den Facetten Kompetenz, Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Leistungsstreben, Selbstdisziplin und Besonnenheit

Für eine ausführlichere Beschreibung der Persönlichkeitsbereiche und deren Facetten, sowie der dem NEO-PI-R zugrundeliegenden Persönlichkeitstheorie siehe Kapitel 4.1..

Als Antwortformat wird eine fünfstufige Likertskala herangezogen. Der Fragebogen kann für Probanden ab einem Mindestalter von 16 Jahren eingesetzt werden. Im Mittel beträgt die Bearbeitungszeit für die 240 Items 34 Minuten.

9.3. Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK)

Dieser spezielle Persönlichkeitsfragebogen, der ein Instrument zur Erfassung von Kompetenz- und Kontingenzerwartungen, die über verschiedene Handlungsklassen, Handlungs- und Lebenssituationen generalisiert sind, darstellt, wurde von Günter Krampen 1991 auf der Basis eines handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit (HPP; siehe Krampen, 1987b) konstruiert (Krampen, 1991). Dessen Zielsetzung ist es, die Persönlichkeitsvariablen an einen Ansatz, der direkt der Beschreibung, Rekonstruktion und Vorhersage von Handeln dient, systematisch anzubinden. Im Ansatz des handlungstheoretischen Partialmodells der Persönlichkeit wird die Beziehung zwischen situations- und handlungsspezifischen Personvariablen und generalisierten Persönlichkeitsvariablen auf dem Hintergrund eines differenzierten Erwartungs-Wert-Modells bestimmt.

Im FKK werden folgende Skalen unterschieden (Krampen, 1991):

.) Primärskalen:

- 1) Generalisiertes Selbstkonzept eigener Fähigkeiten,
- 2) Internalität in generalisierten Kontrollüberzeugungen,
- 3) Sozial bedingte Externalität in generalisierten Kontrollüberzeugungen,
- 4) Fatalistisch bedingte Externalität in generalisierten Kontrollüberzeugungen

.) Sekundärskalen:

- 1) Generalisierte Selbstwirksamkeitsüberzeugungen,
- 2) Generalisierte Externalität in Kontrollüberzeugungen

.) Tertiärskala:

- 1) Generalisierte Internalität versus Externalität in Kontrollüberzeugungen

Für eine ausführlichere Beschreibung des HPP sowie der Skalen des FKK siehe Kapitel 4.2..

Jede der 4 Primärskalen setzt sich aus 8 Items zusammen, die 6-kategorisch verrechnet werden (Krampen, 1991). Die erste Sekundärskala wird durch die Addition der ersten beiden Primärskalen berechnet und besteht dadurch aus 16 Items. Dasselbe gilt für die zweite Sekundärskala, die sich durch die Addition der anderen beiden Primärskalen ergibt. Subtrahiert man den Wert der zweiten Sekundärskala von dem der ersten, so resultiert der Wert der Tertiärskala, die alle 32 Items des FKK umfasst. Die Tertiärskala ist somit noch globaler und konzeptuell unschärfer als die beiden Sekundärskalen.

Der Fragebogen ist für Probanden ab 14 Jahren anwendbar und nimmt circa 10 bis 20 Minuten in Anspruch.

9.4. Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF)

Hampel und Selg entwickelten 1975 diesen speziellen Persönlichkeitsfragebogen (Hampel & Selg, 1975). Der FAF soll gestatten aggressive Tendenzen bei Erwachsenen und Jugendlichen über 15 Jahren zu erfassen.

Die Bereitschaften zu aggressiven Verhaltensweisen lassen sich in folgende Faktoren aufgliedern (Hampel & Selg, 1975):

1. Spontane Aggressivität,
2. Reaktive Aggressivität,
3. Erregbarkeit (mit den Qualitäten Ärger und Wut),
4. Depressivität mit Selbstaggressionen,
5. Gewissensstrenge mit Aggressionshemmungen

Die Testwerte der ersten drei Aggressionsbereiche können zu einem umgreifenden Wert, zum Faktor „Summe der Aggressivität“, zusammengefasst werden (Hampel & Selg, 1975).

Da die Autoren des Fragebogens auf dem Boden lernpsychologischer Interpretationen aggressiven Verhaltens stehen, sind sie der Auffassung, dass Aggressionen genauso wie andere Verhaltensweisen gelernt werden. Sie sind der Ansicht, dass dabei dem Lernen durch Erfolg und dem Lernen durch

Beobachtung besondere Bedeutung zukommt, um aggressives Verhalten zu erklären. (für eine ausführlichere Beschreibung der Aggressivitätsfaktoren des FAF sowie dessen zugrundeliegende Persönlichkeitstheorie siehe Kapitel 4.3.)

Der FAF setzt sich aus 77 Items zusammen, die zweikategorial verrechnet werden. Die Bearbeitungszeit beträgt zwischen 10 und 20 Minuten (Kubinger, 1996).

10. Deskriptivstatistische Analyse der Daten

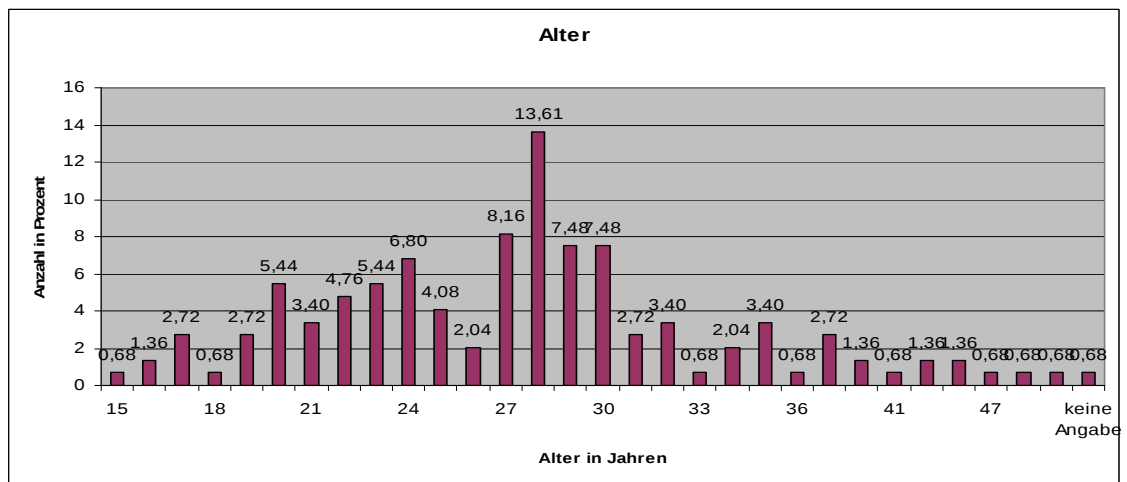
10.1. Die Gesamtstichprobe

Die Gesamtstichprobe setzte sich aus insgesamt 147 Probanden zusammen. Das Durchschnittsalter betrug 27,69 Jahre, die Standardabweichung 6,92 Jahre (Tab. 1, Abb. 2).

Tabelle 1: Alter

Alter	Häufigkeit	Prozent
15	1	0,68
16	2	1,36
17	4	2,72
18	1	0,68
19	4	2,72
20	8	5,44
21	5	3,40
22	7	4,76
23	8	5,44
24	10	6,80
25	6	4,08
26	3	2,04
27	12	8,16
28	20	13,61
29	11	7,48
30	11	7,48
31	4	2,72
32	5	3,40
33	1	0,68
34	3	2,04
35	5	3,40
36	1	0,68
38	4	2,72
39	2	1,36
41	1	0,68
42	2	1,36
45	2	1,36
47	1	0,68
50	1	0,68
58	1	0,68
keine Angabe	1	0,68
Gesamt	147	100,00

Abbildung 2: Alter

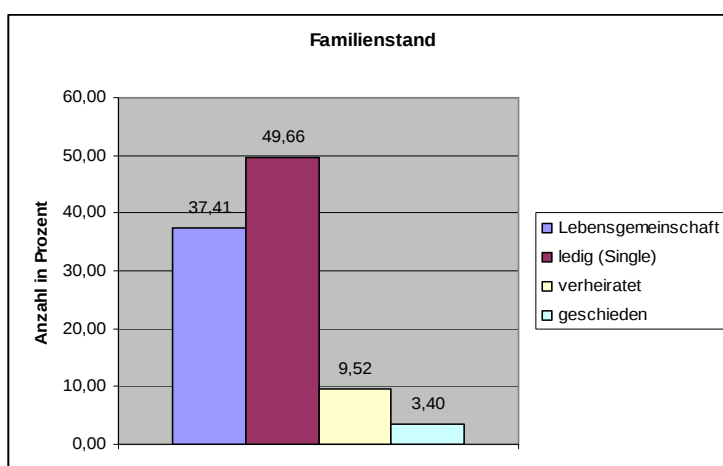


Den Familienstand betreffend gaben 73 Personen an ledig (Single) zu sein. 55 der befragten Versuchspersonen befanden sich in einer Lebensgemeinschaft, 14 waren verheiratet und 5 Probanden waren geschieden (Tab. 2, Abb. 3).

Tabelle 2: Familienstand

Familienstand	Häufigkeit	Prozent
Lebensgemeinschaft	55	37,41
ledig (Single)	73	49,66
verheiratet	14	9,52
geschieden	5	3,40
Gesamt	147	100,00

Abbildung 3: Familienstand



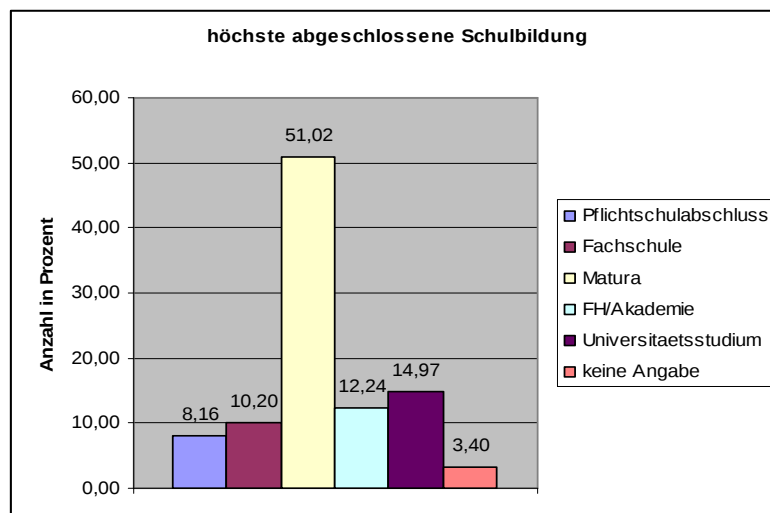
Da sehr viele Probanden Studenten waren, die ihr Studium noch nicht beendet hatten, war die höchste abgeschlossene Ausbildung in den meisten Fällen Matura. 18 Personen hatten eine Fachhochschule bzw. eine Akademie

absolviert, 22 Personen brachten ein Universitätsstudium zum Abschluss. 15 der Befragten beendeten erfolgreich eine Fachschule, und 12 Personen gaben einen Pflichtschulabschluss als ihre höchste abgeschlossene Ausbildung an. Insgesamt 5 Versuchspersonen machten hierzu keine Angabe (Tab. 3, Abb. 4).

Tabelle 3: höchste abgeschlossene Schulbildung

höchste abgeschlossene Schulbildung	Häufigkeit	Prozent
Pflichtschulabschluss	12	8,16
Fachschule	15	10,20
Matura	75	51,02
FH/Akademie	18	12,24
Universitätsstudium	22	14,97
keine Angabe	5	3,40
Gesamt	147	100,00

Abbildung 4: höchste abgeschlossene Schulbildung

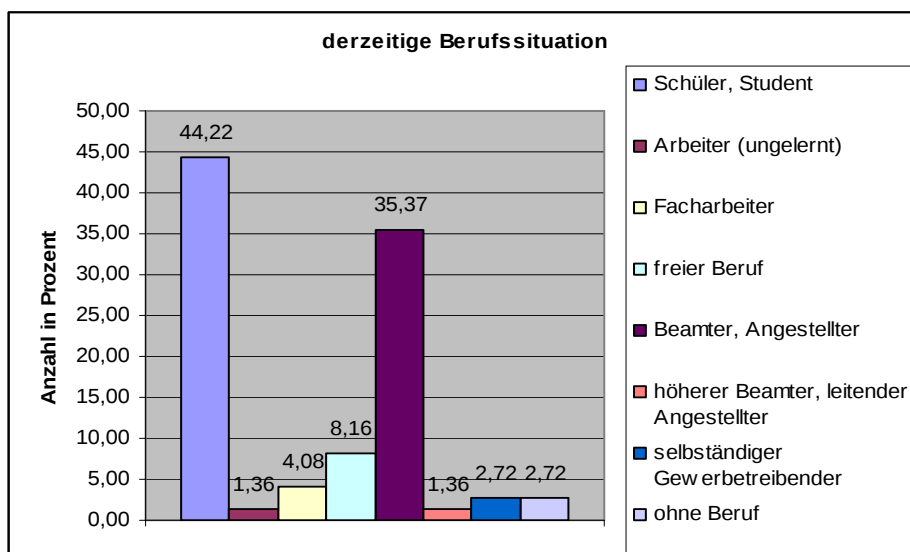


Wie schon erwähnt, waren die meisten der Probanden dieser Untersuchung, nämlich 65 an der Zahl, Studenten bzw. Schüler. 54 Personen waren entweder Beamte oder andere Angestellte, 2 davon hatten höhere Positionen inne. 12 Personen gingen einer freien Berufstätigkeit nach. 2 Probanden waren ungelernte Arbeiter, 6 waren Facharbeiter. 4 Versuchspersonen arbeiteten als selbständige Gewerbetreibende, und weitere 4 Probanden gaben an keinen Beruf zu haben (Tab. 4, Abb. 5).

Tabelle 4: derzeitige Berufssituation

derzeitige Berufssituation	Häufigkeit	Prozent
Schüler, Student	65	44,22
Arbeiter (ungelernt)	2	1,36
Facharbeiter	6	4,08
freier Beruf	12	8,16
Beamter, Angestellter	52	35,37
höherer Beamter, leitender Angestellter	2	1,36
selbständiger Gewerbetreibender	4	2,72
ohne Beruf	4	2,72
Gesamt	147	100,00

Abbildung 5: derzeitige Berufssituation

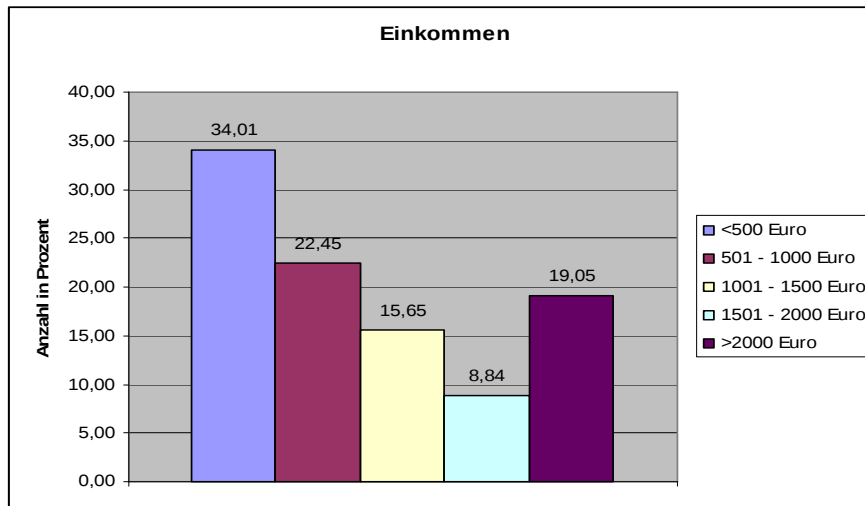


50 Personen der Untersuchungsstichprobe verdienten monatlich weniger als 500 Euro brutto, 33 Personen zwischen 501 und 1000 Euro, 23 Personen zwischen 1001 und 1500 Euro, 13 Probanden zwischen 1501 und 2000 Euro, und 28 der Versuchspersonen mehr als 2000 Euro (Tab. 5, Abb. 6).

Tabelle 5: Einkommen

Einkommen (brutto)	Häufigkeit	Prozent
<500 Euro	50	34,01
501 - 1000 Euro	33	22,45
1001 - 1500 Euro	23	15,65
1501 - 2000 Euro	13	8,84
>2000 Euro	28	19,05
Gesamt	147	100,00

Abbildung 6: Einkommen



10.2. Aufteilung der Gesamtstichprobe in Gruppen

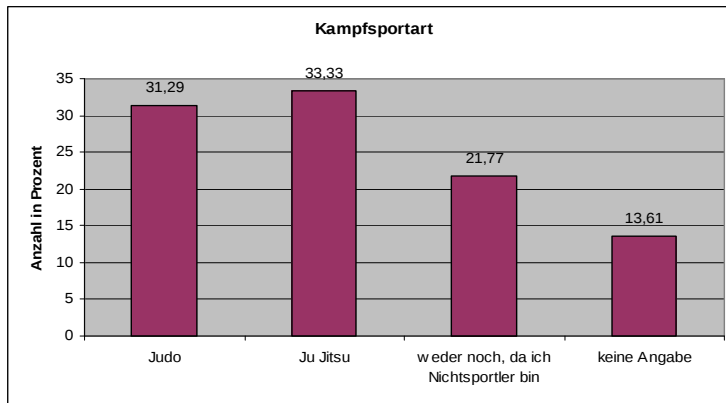
10.2.1. Gruppenaufteilung nach Kampfsportart

Die Gesamtstichprobe bestand aus 147 Versuchspersonen. Aufgrund der Angaben der Probanden, welche Sportart sie praktiziert haben und wie oft, wurden zuerst drei Kampfsportart-Gruppen gebildet: 46 Personen waren Judokas, 49 Probanden betrieben Jiu-Jitsu, und 32 Versuchspersonen übten maximal einmal pro 14 Tage Sport aus (Tab. 6, Abb. 7). 20 Personen machten keine Angabe bezüglich ihrer ausgeübten Sportart.

Tabelle 6: Kampfsportart

Welche Kampfsportart üben Sie aus?	Häufigkeit	Prozent
Judo	46	31,29
Jiu-Jitsu	49	33,33
weder noch, da ich Nichtsportler bin	32	21,77
keine Angabe	20	13,61
Gesamt	147	100,00

Abbildung 7: Kampfsportart



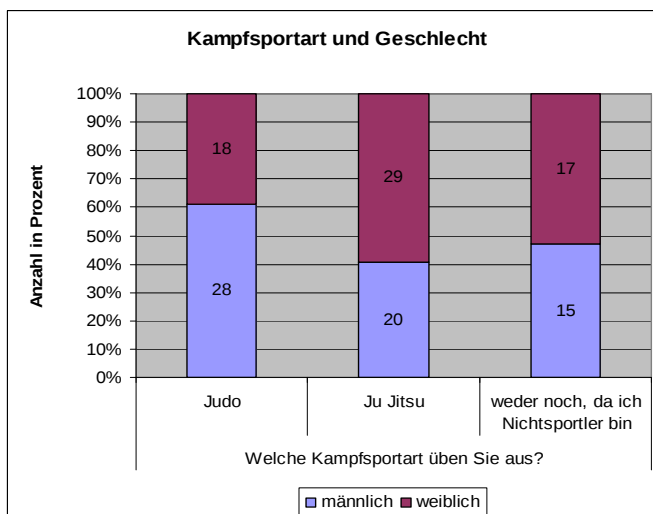
10.2.1.1. Geschlechtsverteilung in den Kampfsportart-Gruppen

Von den insgesamt 46 Judokas dieser Stichprobe waren 28 männlich und 19 weiblich. In der Gruppe der Jiu-Jitsukas standen 20 Männer 29 Frauen gegenüber. Unter den Nichtsportlern waren 15 Personen männlichen und 17 weiblichen Geschlechts (Tab. 7, Abb. 8).

Tabelle 7: Geschlechtsverteilung in den Kampfsportart-Gruppen

Geschlecht	Welche Kampfsportart üben Sie aus?			Gesamt
	Judo	Jiu-Jitsu	weder noch, da ich Nichtsportler bin	
männlich	28	20	15	63
weiblich	18	29	17	64
Gesamt	46	49	32	127

Abbildung 8: Geschlechtsverteilung in den Kampfsportart-Gruppen



10.2.1.2. Verteilung der Graduierungen (Gürtelfarben) in den Kampfsportart-Gruppen

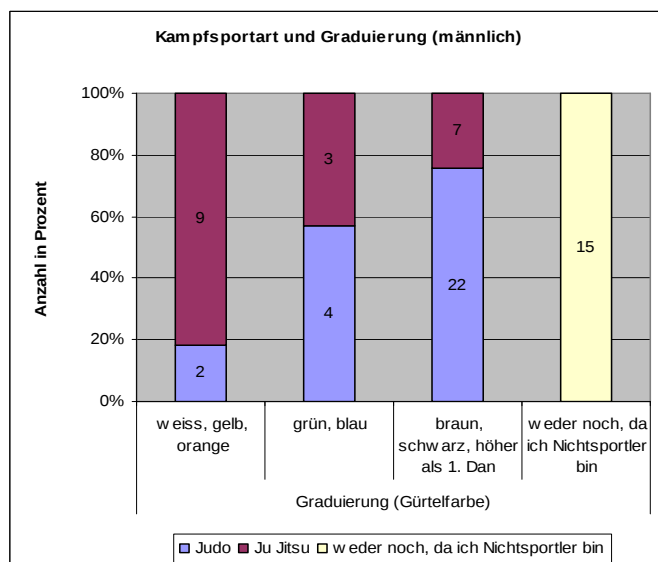
.) bei Männern

Unter den männlichen Judokas der vorliegenden Stichprobe fanden sich 2 Anfänger, 4 Fortgeschrittene und 22 weit Fortgeschrittene. Die insgesamt 19 männlichen Jiu-Jitsukas teilten sich in 9 Anfänger, 3 Fortgeschrittene und 7 weit Fortgeschrittene auf. Der Anteil der männlichen Nichtsportler betrug 15 Personen (Tab. 8, Abb. 9).

Tabelle 8 : Verteilung der Graduierungen (Gürtelfarben) in den Kampfsportart-Gruppen bei den Männern

Welche Kampfsportart üben Sie aus?	Graduierung (Gürtelfarbe)				Gesamt
	weiß, gelb, orange	grün, blau	braun, schwarz, höher als 1. Dan	weder noch, da ich Nichtsportler bin	
Judo	2	4	22	0	28
Jiu-Jitsu	9	3	7	0	19
weder noch, da ich Nichtsportler bin	0	0	0	15	15
Gesamt	11	7	29	15	62

Abbildung 9: Verteilung der Graduierungen (Gürtelfarben) in den Kampfsportart-Gruppen bei den Männern



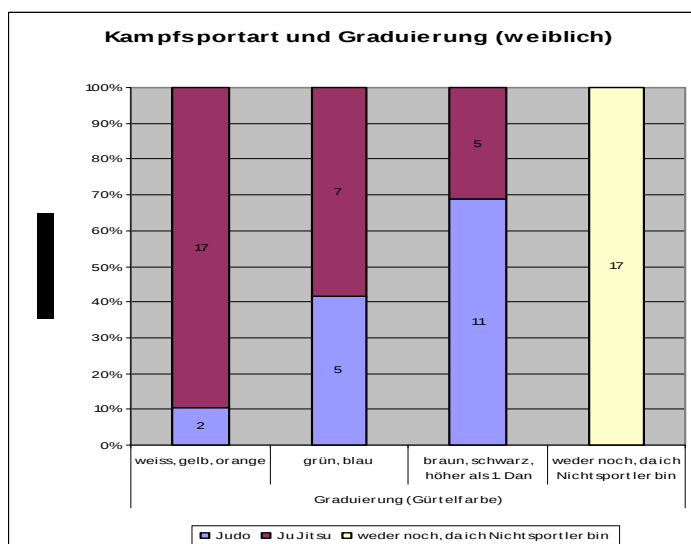
.) bei Frauen

Bei den Frauen gab es in der Kampfsportart Judo 2 Anfängerinnen, 5 Fortgeschrittene und 11 weit fortgeschrittene Judokas. 17 der insgesamt 29 weiblichen Jiu-Jitsukas waren als Anfängerinnen einzuordnen, 7 als Fortgeschrittene. 5 der Untersuchungsteilnehmerinnen konnten bereits den 1. Kyu (brauner Gürtel), den 1. Dan (1. schwarzer Gürtel) oder eine höhere Graduierung erreichen. 17 Frauen wurden als Nichtsportlerinnen einkategorisiert (Tab. 9, Abb. 10).

Tabelle 9: Verteilung der Graduierungen (Gürtelfarben) in den Kampfsportart-Gruppen bei den Frauen

Welche Kampfsportart üben Sie aus?	Graduierung (Gürtelfarbe)				Gesamt
	weiß, gelb, orange	grün, blau	braun, schwarz, höher als 1. Dan	weder noch, da ich Nichtsportler bin	
Judo	2	5	11	0	18
Jiu-Jitsu	17	7	5	0	29
weder noch, da ich Nichtsportler bin	0	0	0	17	17
Gesamt	19	12	16	17	64

Abbildung 10: Verteilung der Graduierungen (Gürtelfarben) in den Kampfsportart-Gruppen bei den Frauen



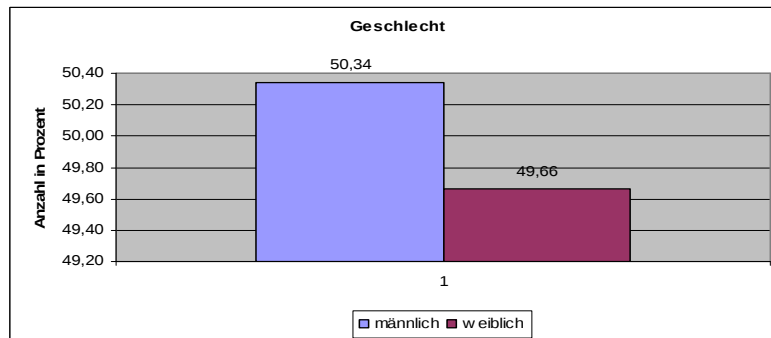
10.2.2. Gruppenaufteilung nach Geschlecht

Auch bezüglich des Geschlechts konnte die Gesamtstichprobe in zwei quasi gleich große Subgruppen unterteilt werden. Von den insgesamt 147 Personen waren 74 männlich und 73 weiblich (Tab. 10, Abb. 11).

Tabelle 10: Geschlecht

Geschlecht	Häufigkeit	Prozent
männlich	74	50,34
weiblich	73	49,66
Gesamt	147	100,00

Abbildung 11: Geschlecht



10.2.3. Gruppenaufteilung nach Graduierung

Die Probanden der Gesamtstichprobe wurden weiters in Anfänger, Fortgeschrittene, weit Fortgeschrittene und in Nichtsportler unterteilt. Diejenigen Versuchspersonen, die pro 14 Tage maximal 1 Stunde in Sport investieren, wurden für die vorliegende Untersuchung vom Versuchsleiter willkürlich als Nichtsportler definiert. Kampfsportler mit dem weißen, gelben oder orange Gürtel wurden der Gruppe der Anfänger zugeteilt. Judokas bzw. Jiu-Jitsukas, die bereits die Prüfung zum grünen oder blauen Gürtel erfolgreich abgelegt haben, wurden als Fortgeschrittene deklariert. Kampfsportler, deren Graduierung dem braunen oder dem schwarzen Gürtel entspricht, wurden als weit Fortgeschrittene definiert.

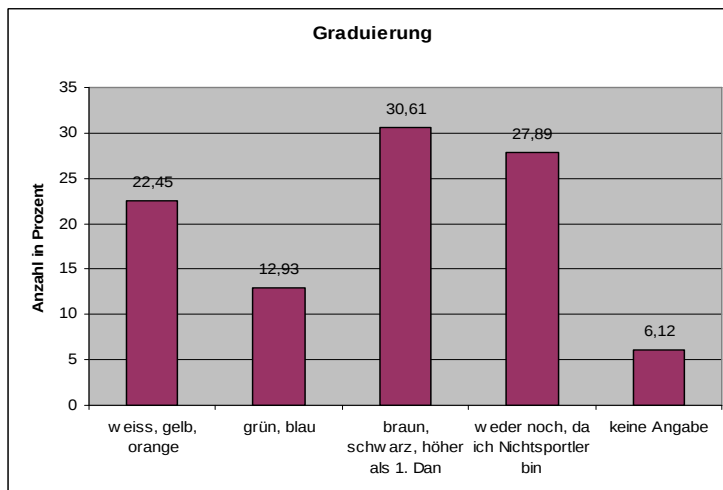
Wie man der Tabelle 11 (Abbildung 12) entnehmen kann, setzte sich die Gesamtstichprobe aus 33 Anfängern, 19 Fortgeschrittenen, 45 weit

fortgeschrittenen Kampfsportlern und 41 Nichtsportlern zusammen. 9 Probanden machten diesbezüglich keine Angabe.

Tabelle 11: Graduierung

Graduierung (Gürtelfarbe)	Häufigkeit	Prozent
weiß, gelb, orange	33	22,45
grün, blau	19	12,93
braun, schwarz, höher als 1. Dan	45	30,61
weder noch, da ich Nichtsportler bin	41	27,89
keine Angabe	9	6,12
Gesamt	147	100,00

Abbildung 12: Graduierung



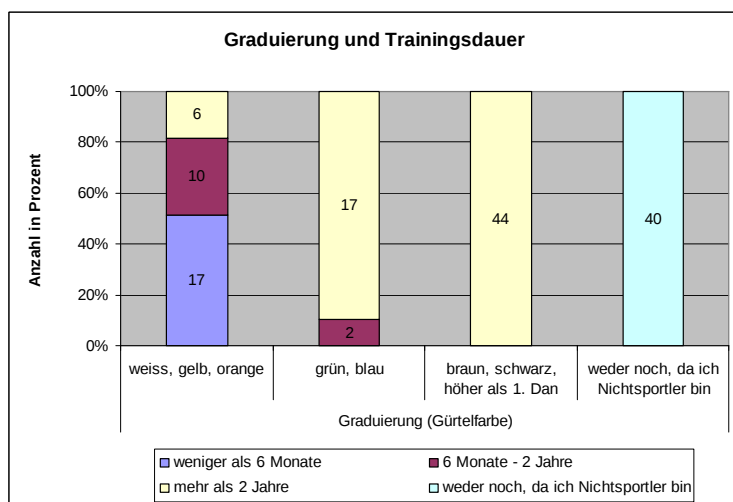
10.2.3.1. Trainingsdauer in den Graduierungs-Gruppen

Alle Kampfsportler, die maximal 6 Monate trainierten, waren erwartungsgemäß, ihrer Graduierung nach zu urteilen, als Anfänger einzuordnen. Von den 12 Judokas/Jiu-Jitsukas, die schon zwischen 6 Monaten und 2 Jahren ihre Sportart praktizierten, konnten bereits 2 den grünen bzw. den blauen Gürtel erreichen. Die restlichen 10 waren nach wie vor niedriger graduiert. Jeder der 44 weit Fortgeschrittenen trainierte länger als 2 Jahre. In der Gruppe der Fortgeschrittenen waren 17 Personen, in der Gruppe der Anfänger 6 Personen, die länger als 2 Jahre Kampfsport ausübten. 40 Probanden gaben an Nichtsportler zu sein (Tab. 12, Abb. 13).

Tabelle 12: Trainingsdauer in den Graduierungs-Gruppen

Wie lange üben Sie schon Kampfsport aus?	Graduierung (Gürtelfarbe)				Gesamt
	weiß, gelb, orange	grün, blau	braun, schwarz, höher als 1. Dan	weder noch, da ich Nichtsportler bin	
weniger als 6 Monate	17	0	0	0	17
6 Monate - 2 Jahre	10	2	0	0	12
mehr als 2 Jahre	6	17	44	0	67
weder noch, da ich Nichtsportler bin	0	0	0	40	40
Gesamt	33	19	44	40	136

Abbildung 13: Trainingsdauer in den Graduierungs-Gruppen



11. Inferenzstatistische Datenanalyse – Hypothesenprüfung

11.1. Vorbemerkungen zur Auswertungsmethodik

Die Daten wurden nach den gängigen Richtlinien (Bortz, 1993) mit einer SPSS Version 15 statistisch ausgewertet. Zur Prüfung der Hypothesen wurde ein Signifikanzniveau von 0,05 (5%) herangezogen. Ergebnisse, die einen Wert von bis zu 0,10 (10%) zeigten, wurden als Tendenzen interpretiert. Inhaltlich erfolgt für diejenigen Skalen eine Interpretation, deren Ergebnisse entweder eine Signifikanz oder eine Tendenz ergaben.

Zur Darstellung der Unterschiede zwischen den Gruppen wurden Fehlerbalkendiagramme für die Haupteffekte und Liniendiagramme bei Wechselwirkungen erstellt. Die Verwendung des Standardfehlers bei den Fehlerbalkendiagrammen bewährt sich vor allem bei der Darstellung tendenzieller Ergebnisse mehr als die der Standardabweichung oder die der Konfidenzintervalle. Auch mit einem Post Hoc Test (Tukey) würde man bei Tendenzen nicht mehr erreichen. Da nicht nur signifikante sondern auch tendenzielle Ergebnisse aus dem Datensatz resultierten, wurde 1 Standardfehler zur Darstellung herangezogen.

Zur Überprüfung, ob die abhängigen Variablen (Rohwerte der Fragebögen) in den einzelnen Subgruppen normalverteilt sind, wurde der Kolmogorov-Smirnov-Test verwendet. Vor jeder Anwendung einer multivariaten, mehrfaktoriellen Varianzanalyse wurde ein Box Test eingesetzt, um die Stichprobenvarianzen der UV auf Homogenität zu überprüfen. Im Falle von weiterführenden univariaten Analysen wurde zusätzlich ein Levine-Test angewandt.

Da die Voraussetzungen für parametrische Verfahren (Vorliegen von Normalverteilung, Intervallskalierung und Homogenität der Varianzen) gegeben waren, konnten Varianzanalysen verwendet werden. Da in den drei relevanten unabhängigen Variablen (Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung) in Summe zu wenig Probanden vorhanden waren, um alle unabhängigen Variablen in einem einzigen Rechenschritt in eine Varianzanalyse aufnehmen zu können, konnte keine dreifaktorielle Varianzanalyse gerechnet werden. Aufgrund dessen wurden zur Überprüfung der Hypothesen multi- und univariate

zweifaktorielle Varianzanalysen herangezogen. Dazu mussten allerdings die Varianzanalysen für jeden Haupteffekt zweimal berechnet werden, um alle Kombinationen von zweifachen Wechselwirkungen herzustellen. Resultierte aus einer der multivariaten, zweifaktoriellen Varianzanalysen ein signifikantes bzw. ein tendenzielles Ergebnis, wurden im Folgenden mittels univariater, zweifaktorieller Varianzanalyse die einzelnen Primärskalen genauer betrachtet. Zeigten diese wiederum Effekte wurden die einzelnen Facetten mittels univariater Varianzanalyse untersucht.

Im folgenden Kapitel (Ergebnisdarstellung-Hypothesenprüfung-Kap.) werden die Effekte der UV getrennt für jeden Fragebogen dargestellt. Zuerst wird auf die Haupteffekte (Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung) eingegangen, im Anschluss daran auf alle Kombinationen von zweifachen Wechselwirkungen der unabhängigen Variablen.

11.2. Hypothesenprüfung

11.2.1. Hypothese 1

11.2.1.1. Hypothese 1a

H_{1.1.a.}: Zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern gibt es Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Betrachtet man mittels einer multivariaten Varianzanalyse den globalen Unterschied der einzelnen Kampfsportart-Gruppen/Nichtsportler (UV) in Hinblick auf die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen (AV) Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit, so zeigt sich ein nicht signifikantes Ergebnis (Tab. 13). Unterschiede der globalen Persönlichkeitsstruktur zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern lassen sich in dieser Stichprobe nicht alleine durch die Kampfsportart-Gruppen erklären. Aufgrund dessen wird im Folgenden auf die

nähere Betrachtung der einzelnen Facetten des NEO-PI-R mit der unabhängigen Variable Kampfsportart verzichtet.

Tabelle 13: multivariate Varianzanalyse für die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R (multivariat)	Kampfsportart	0,896	10	200	0,343	nicht signifikant

Da für die Persönlichkeitsdimensionen des NEO-PI-R und dessen Facetten keine signifikanten Ergebnisse resultierten, wird die $H_{0.1.a.}$ beibehalten.

Zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern gibt es keine Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R und deren Facetten.

11.2.1.2. Hypothese 1b

H_{1.1.b.}: Zwischen Männern und Frauen gibt es Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen

Wie aus Tabelle 14 hervorgeht, unterscheiden sich Männer und Frauen global gesehen bezüglich ihrer Persönlichkeitsdimensionen im NEO-PI-R (multivariat) signifikant voneinander.

Tabelle 14: multivariate Varianzanalyse für die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R (multivariat)	Geschlecht	0,857	5	106	0,005	signifikant

Betrachtet man die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen des NEO-PI-R mittels univariater Varianzanalyse genauer (Tab. 15), so zeigen sich Tendenzen im Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern in den Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus (Abb. 14a), Verträglichkeit (Abb. 14b) und Gewissenhaftigkeit (Abb. 14c).

Frauen (Neurotizismus: Mw=84,50; SE=3,05/ Verträglichkeit: Mw=118,19; SE=2,28/ Gewissenhaftigkeit: Mw=123,92; SE=2,64) weisen dabei in diesen drei Bereichen tendenziell höhere Mittelwerte auf als Männer (Neurotizismus: Mw=76,20; SE = 3,46/ Verträglichkeit: Mw=112,20; SE=2,58/ Gewissenhaftigkeit: Mw=116,39; SE=3,00).

Tabelle 15: univariate Varianzanalyse für die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R Neurotizismus (N)	Geschlecht	3,234	1	110	0,075	Tendenz
NEO-PI-R Extraversion (E)	Geschlecht	1,749	1	110	0,189	nicht signifikant
NEO-PI-R - Offenheit für Erfahrungen (O)	Geschlecht	1,186	1	110	0,279	nicht signifikant
NEO-PI-R Verträglichkeit (A)	Geschlecht	3,036	1	110	0,084	Tendenz
NEO-PI-R Gewissenhaftigkeit (C)	Geschlecht	3,551	1	110	0,062	Tendenz

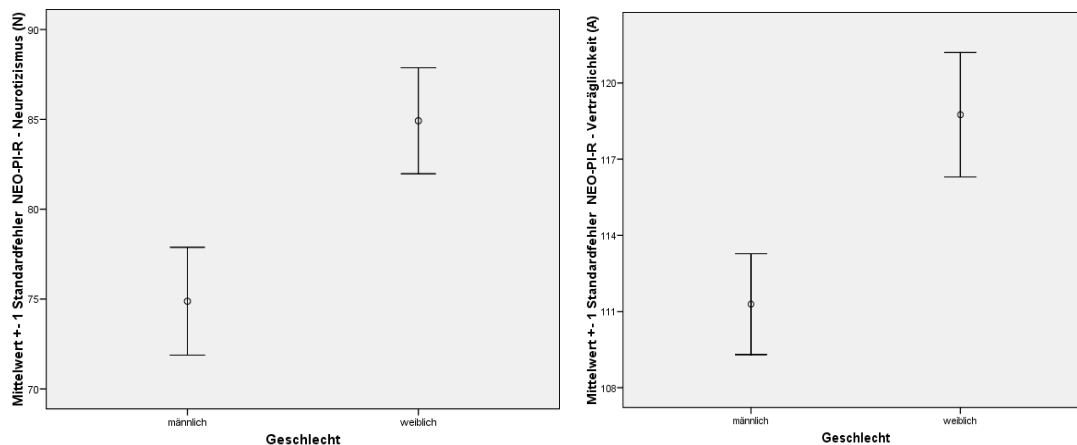


Abbildung 14a und b: graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen in den Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus und Verträglichkeit

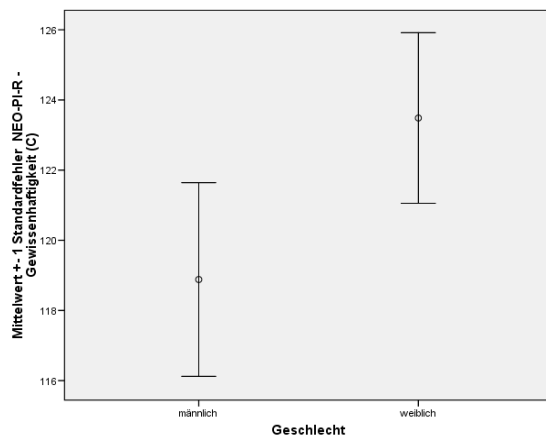


Abbildung 14c: graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen in der Skala Gewissenhaftigkeit

Die Neurotizismus-Facetten

Wie aus Tabelle 16 ersichtlich, wurden auch die einzelnen Facetten des Persönlichkeitsbereichs Neurotizismus einer Signifikanzprüfung mittels einer Varianzanalyse unterzogen. Es resultierten sowohl zwei Signifikanzen in den Facetten Ängstlichkeit (Abb. 15a) und Impulsivität (Abb. 15b) als auch eine Tendenz in der Facette Verletzlichkeit (Abb. 15c). Den graphischen Darstellungen kann man entnehmen, dass diese drei Facetten demselben Muster folgen, welches dem des Persönlichkeitsbereichs Neurotizismus entspricht. Frauen (Ängstlichkeit: $M_w=15,77$; $SE=0,76$ / Impulsivität: $M_w=17,93$; $SE=0,60$) zeigen in den Facetten Ängstlichkeit und Impulsivität einen signifikant höheren Mittelwert als Männer (Ängstlichkeit: $M_w=12,81$; $SE=0,86$ / Impulsivität: $M_w=16,00$; $SE=0,68$). In der Facette Verletzlichkeit besteht ebenfalls die Tendenz, dass Frauen ($M_w=11,53$; $SE=0,68$) höhere Mittelwerte als Männer ($M_w=9,78$; $SE=0,78$) aufweisen.

Tabelle 16: Varianzanalyse für die Facetten des Persönlichkeitsbereichs Neurotizismus

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R - Ängstlichkeit (N1)	Geschlecht	6,715	1	110	0,011	signifikant
NEO-PI-R - Reizbarkeit (N2)	Geschlecht	0,137	1	110	0,712	nicht signifikant
NEO-PI-R - Depression (N3)	Geschlecht	0,283	1	110	0,596	nicht signifikant
NEO-PI-R - soziale Befangenheit (N4)	Geschlecht	0,784	1	110	0,378	nicht signifikant
NEO-PI-R - Impulsivität (N5)	Geschlecht	4,522	1	110	0,036	signifikant
NEO-PI-R - Verletzlichkeit (N6)	Geschlecht	2,876	1	110	0,093	Tendenz

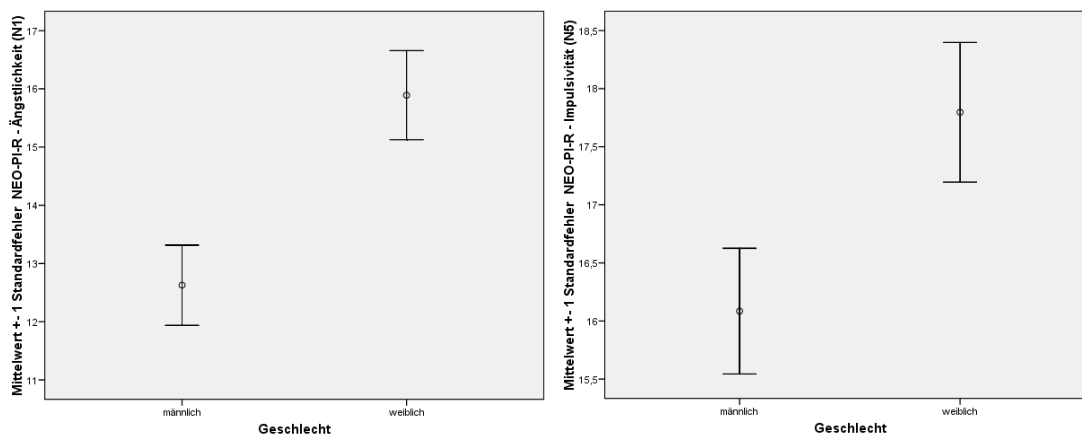


Abbildung 15a und b: graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen in den Neurotizismus-Facetten Ängstlichkeit und Impulsivität

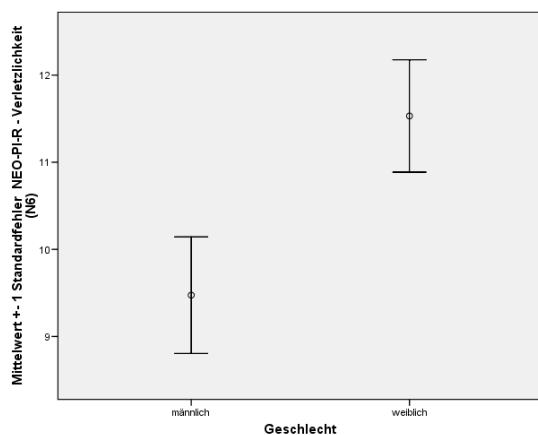


Abbildung 15c: graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen in der Neurotizismus-Facette Verletzlichkeit

Die Verträglichkeits-Facetten

Die Facetten des Persönlichkeitsbereichs Verträglichkeit wurden ebenfalls mittels Varianzanalyse genauer untersucht (Tab. 17).

Tabelle 17: univariate Varianzanalyse für die Facetten des Persönlichkeitsbereichs Verträglichkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R - Vertrauen (A1)	Geschlecht	2,872	1	110	0,093	Tendenz nicht signifikant
NEO-PI-R - Freimütigkeit (A2)	Geschlecht	2,659	1	110	0,106	
NEO-PI-R - Altruismus (A3)	Geschlecht	2,833	1	110	0,095	Tendenz nicht signifikant nicht signifikant nicht signifikant
NEO-PI-R - Entgegenkommen (A4)	Geschlecht	0,185	1	110	0,668	
NEO-PI-R - Bescheidenheit (A5)	Geschlecht	0,025	1	110	0,875	
NEO-PI-R - Gutherzigkeit (A6)	Geschlecht	2,301	1	110	0,132	

Es zeigt sich in den Facetten Vertrauen (Abb. 16a) und Altruismus (Abb. 16b) die Tendenz, dass Frauen auch hier höhere Mittelwerte (Vertrauen: Mw=21,12; SE=0,68/ Altruismus: Mw=24,39; SE=0,54) aufweisen als Männer (Vertrauen: Mw=19,38; SE=0,77/ Altruismus: Mw=23,01; SE=0,62).

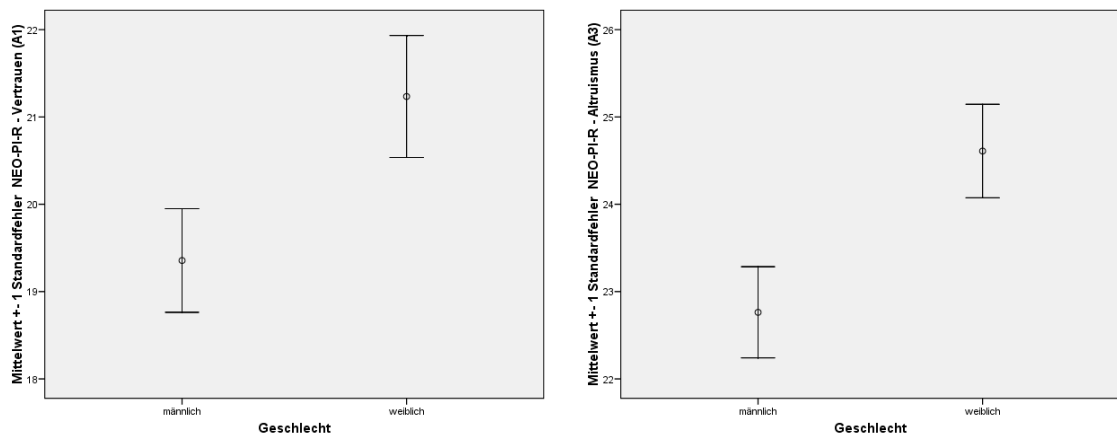


Abbildung 16a und b: graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen in den Verträglichkeits-Facetten Vertrauen und Altruismus

Die Gewissenhaftigkeits-Facetten

Bei genauerer Betrachtung des Faktors Gewissenhaftigkeit (Tab. 18) stellt sich heraus, dass sich Frauen (Mw=23,92; SE=0,54) in der Facette Pflichtbewusstsein signifikant durch einen höheren Mittelwert von Männern (Mw=21,80; SE=0,61) unterscheiden (Abb. 17a). In der Facette Selbstdisziplin resultierte eine Tendenz (Abb. 17b), die wieder demselben Muster folgt (Männer: Mw=18,36; SE=0,84/ Frauen: Mw=20,38; SE=0,74).

Tabelle 18: univariate Varianzanalyse für die Facetten des Persönlichkeitsbereichs Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R - Kompetenz (C1)	Geschlecht	2,468	1	110	0,119	nicht signifikant
NEO-PI-R - Ordnungsliebe (C2)	Geschlecht	1,621	1	110	0,206	nicht signifikant
NEO-PI-R - Pflichtbewusstsein (C3)	Geschlecht	6,855	1	110	0,010	signifikant
NEO-PI-R - Leistungsstreben (C4)	Geschlecht	2,218	1	110	0,139	nicht signifikant
NEO-PI-R - Selbstdisziplin (C5)	Geschlecht	3,299	1	110	0,072	Tendenz
NEO-PI-R - Besonnenheit (C6)	Geschlecht	0,302	1	110	0,584	nicht signifikant

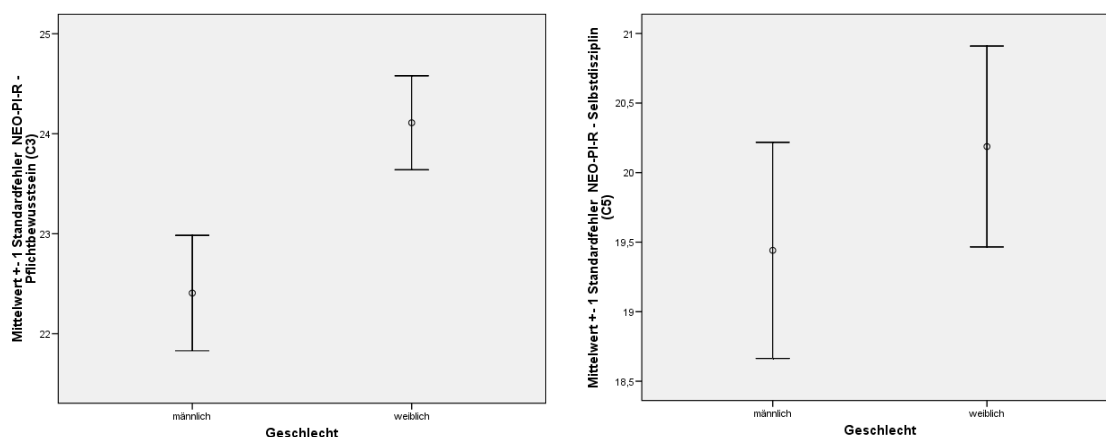


Abbildung 17a und b: graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen in den Gewissenhaftigkeits-Facetten Pflichtbewusstsein und Selbstdisziplin

Aufgrund der signifikanten Ergebnisse in den Neurotizismus-Facetten Ängstlichkeit und Impulsivität sowie in der Gewissenhaftigkeits-Facette Pflichtbewusstsein kann die H_1 der Hypothese 1b angenommen werden. Außerdem zeigen sich Tendenzen im Persönlichkeitsbereich Neurotizismus und

dessen Facette Verletzlichkeit, im Persönlichkeitsbereich Verträglichkeit und dessen Facetten Vertrauen und Altruismus sowie in der Persönlichkeitsdimension Gewissenhaftigkeit und deren Facette Selbstdisziplin. Sowohl alle soeben genannten signifikanten als auch tendenziellen Ergebnisse zeigen einen höheren Mittelwert bei Frauen als bei Männern.

Die Alternativhypothese $H_{1.1.b.}$, die besagt, dass es zwischen Männern und Frauen Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten gibt, kann demnach angenommen werden.

11.2.1.3. Hypothese 1c

$H_{1.1.c.}$: Zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit Fortgeschrittenen und Nichtsportlern gibt es Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen

Betrachtet man den globalen Unterschied der Graduierungs-Gruppen (UV) in Bezug auf die Big Five- Persönlichkeitsbereiche (AV) mittels multivariater Varianzanalyse, lässt sich erkennen, dass sich Anfänger (weiße, gelbe oder orange Gürtelfarbe), fortgeschrittene Jiu-Jitsukas/Judokas (grüne oder blaue Gürtelfarbe), weit fortgeschrittene Jiu-Jitsukas/Judokas (braune oder schwarze Gürtelfarbe) und Nichtsportler (betreiben maximal 1 Stunde Sport pro 14 Tage) signifikant voneinander unterscheiden (Tab. 19).

Tabelle 19: multivariate Varianzanalyse für die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R (multivariat)	Graduierung	0,809	10	196	0,020	signifikant

Wie aus der univariaten Varianzanalyse in Tabelle 20 hervorgeht, gibt es in den Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus und Verträglichkeit signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen unterschiedlicher Graduierung (Graduierungs-Gruppen).

Tabelle 20: univariate Varianzanalyse für die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df1	df2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R - Neurotizismus (N)	Graduierung	3,162	2	102	0,047	signifikant
NEO-PI-R - Extraversion (E)	Graduierung	0,059	2	102	0,943	nicht signifikant
NEO-PI-R - Offenheit für Erfahrungen (O)	Graduierung	0,122	2	102	0,886	nicht signifikant
NEO-PI-R - Verträglichkeit (A)	Graduierung	5,861	2	102	0,004	signifikant
NEO-PI-R - Gewissenhaftigkeit (C)	Graduierung	1,770	2	102	0,176	nicht signifikant

Für die Gruppe der weit fortgeschrittenen Kampfsportler mit dem braunen oder schwarzen Gürtel resultierte ein signifikant niedrigerer Neurotizismus-Mittelwert als für die übrigen Graduierungs-Gruppen. Nichtsportler (Mw=88,03; SE=4,47) weisen die höchsten Neurotizismuswerte auf (Abb. 18a). Mit steigender Graduierung sinken die Mittelwerte in diesem Persönlichkeitsfaktor. Während Anfänger in Jiu-Jitsu bzw. Judo einen Mittelwert von 89,10 (SE=7,39) aufweisen, beträgt dieser bei Fortgeschrittenen Mw=81,10 (SE=5,85), und bei weit Fortgeschrittenen nur noch Mw=69,05 (SE=4,45).

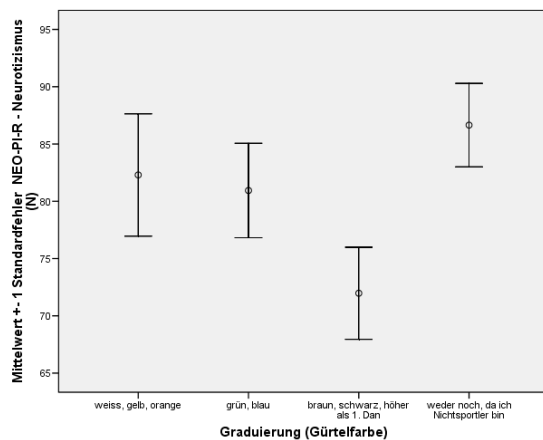


Abbildung 18a: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen im Persönlichkeitsbereich Neurotizismus

Den niedrigsten Mittelwert im Persönlichkeitsbereich Verträglichkeit zeigt die Gruppe der weit fortgeschrittenen Kampfsportler (Mw=106,56; SE=3,20), die sich diesbezüglich von den anderen Graduierungs-Gruppen signifikant unterscheidet. Nichtsportler (Mw=116,72; SE=3,21) verfügen über deutlich höhere Werte. Die höchste Verträglichkeit weisen die Gruppe der Anfänger (Mw=124,86; SE=5,30) und die Gruppe der Fortgeschrittenen (Mw=120,10; SE=4,20) auf (Abb. 18b).

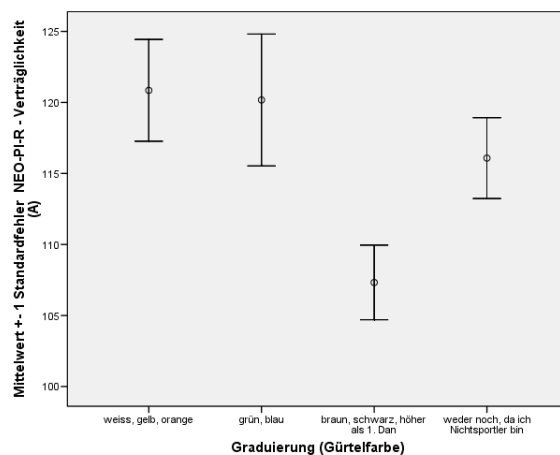


Abbildung 18b: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen im Persönlichkeitsbereich Verträglichkeit

Die Neurotizismus-Facetten

Sieht man sich die einzelnen Facetten des Persönlichkeitsfaktors Neurotizismus in Tabelle 21 genauer an, resultieren für die Facetten Ängstlichkeit (Abb. 19a) und Depression (Abb. 19b) Signifikanzen sowie für die Facetten soziale Befangenheit (Abb. 19c) und Verletzlichkeit (Abb. 19d) Tendenzen.

Tabelle 21: univariate Varianzanalyse für die Facetten des Persönlichkeitsbereichs Neurotizismus

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R - Ängstlichkeit (N1)	Graduierung	3,592	2	102	0,031	signifikant
NEO-PI-R - Reizbarkeit (N2)	Graduierung	0,023	2	102	0,978	nicht signifikant
NEO-PI-R - Depression (N3)	Graduierung	4,104	2	102	0,019	signifikant
NEO-PI-R - soziale Befangenheit (N4)	Graduierung	2,508	2	102	0,086	Tendenz
NEO-PI-R - Impulsivität (N5)	Graduierung	1,114	2	102	0,332	nicht signifikant
NEO-PI-R - Verletzlichkeit (N6)	Graduierung	2,908	2	102	0,059	Tendenz

Der graphischen Illustration kann man entnehmen, dass sich die Gruppe der weit fortgeschrittenen Judokas/Jiu-Jitsukas in der Facette Ängstlichkeit durch einen signifikant niedrigeren Mittelwert von den restlichen Graduierungs-Gruppen unterscheidet. Nichtsportler (Mw=16,03, SE=1,11) weisen den höchsten Mittelwert auf (Abb. 19a). Bei den Jiu-Jitsukas und Judokas sinkt die Ängstlichkeit je fortgeschrittener sie sind. Während der Mittelwert bei Anfängern bei Mw=16,60 (SE=1,83) liegt, beträgt dieser bei Fortgeschrittenen Mw=14,42 (SE=1,45), und bei den weit fortgeschrittenen Kampfsportlern Mw=11,27 (SE=1,11).

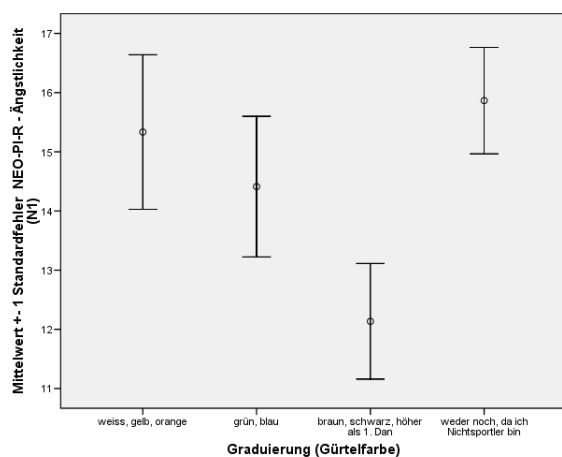


Abbildung 19a: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen in der Neurotizismus-Facette Ängstlichkeit

Auch für die Facette Depression zeigt sich, dass die Kampfsportler mit dem braunen oder schwarzen Gürtel einen signifikant niedrigeren Mittelwert aufweisen als die Kampfsportler mit niedrigerer Graduierung und als die Nichtsportler. Sieht man sich die Graphik genauer an, zeigt sich auch für diese Subskala, dass mit zunehmender Graduierung die Werte sinken (Abb.19b). Anfänger haben einen Mittelwert von Mw=13,26 (SE=1,72), Fortgeschrittene Mw=10,00 (SE=1,37) und weit Fortgeschrittene einen Mittelwert von Mw=7,60 (SE=1,04). Im Vergleich dazu ergibt sich für die Nichtsportler ein Mittelwert von Mw=11,86 und ein Standardfehler von SE=1,04.

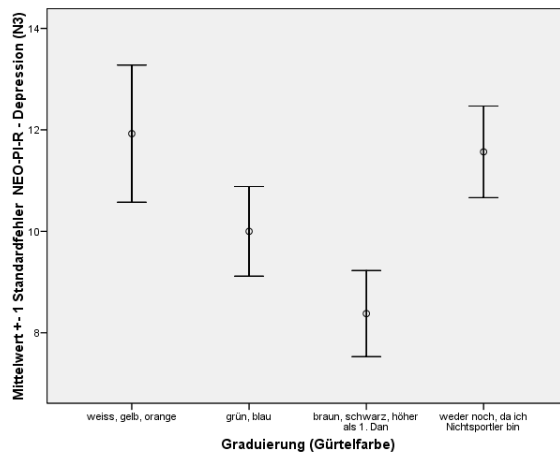


Abbildung 19b: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen in der Neurotizismus-Facetten Depression

In der Facette soziale Befangenheit resultiert in der Gruppe der weit fortgeschrittenen Jiu-Jitsukas/Judokas der niedrigste Mittelwert ($M_w=13,88$; $SE=0,76$), der sich tendenziell von den Mittelwerten der übrigen Graduierungs-Gruppen unterscheidet. Die restlichen Kampfsportler dieser Stichprobe (Anfänger: $M_w=16,88$; $SE = 1,26$ / Fortgeschrittene: $M_w=15,80$; $SE=1,00$) sowie die Nichtsportler ($M_w=15,76$; $SE=0,77$) verfügen im Vergleich dazu über relativ gleich hohe Mittelwerte, die über dem der weit Fortgeschrittenen liegen (Abb. 19c).

Das Muster der Ergebnisse in der Facette Verletzlichkeit (Abb. 19d) verhält sich analog zu dem in der Facette soziale Befangenheit. Auch hier zeigt sich die Tendenz, dass sich die Gruppe mit den höchsten Graduierungen durch die niedrigsten Werte von den anderen Gruppen unterscheidet.

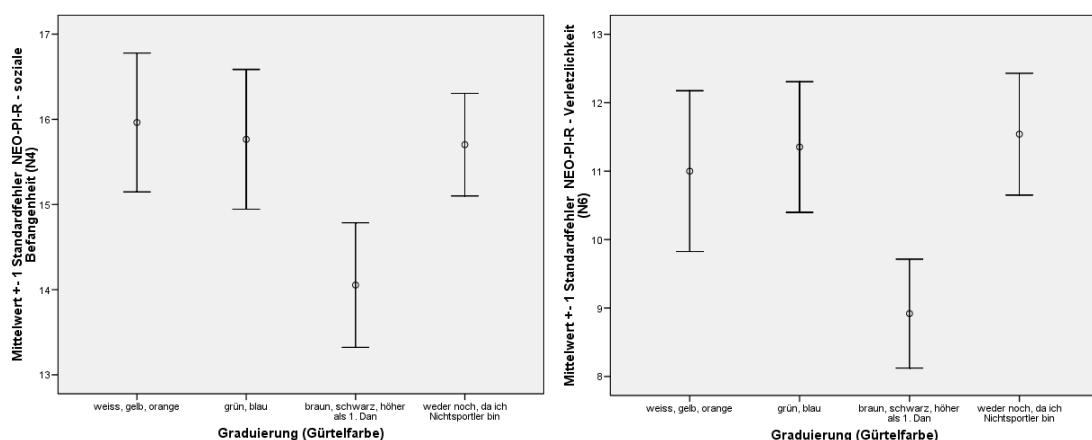


Abbildung 19c und d: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen in den Neurotizismus-Facetten soziale Befangenheit und Verletzlichkeit

Die Verträglichkeits-Facetten

Die Facetten des Verträglichkeits-Faktors (AV) wurden ebenfalls einer Signifikanzprüfung mittels univariater Varianzanalyse (AV: Facetten, UV: Graduierung-Gruppen) unterzogen (Tab. 22). Hierbei entstanden zwei Signifikanzen in den Facetten Altruismus und Entgegenkommen sowie zwei Tendenzen in den Facetten Vertrauen und Gutherzigkeit.

Tabelle 22: univariate Varianzanalyse für die Facetten des Persönlichkeitsbereichs Verträglichkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R - Vertrauen (A1)	Graduierung	3,003	2	102	0,054	Tendenz
NEO-PI-R - Freimütigkeit (A2)	Graduierung	1,529	2	102	0,222	nicht signifikant
NEO-PI-R - Altruismus (A3)	Graduierung	3,279	2	102	0,042	signifikant
NEO-PI-R - Entgegenkommen (A4)	Graduierung	4,292	2	102	0,016	signifikant
NEO-PI-R - Bescheidenheit (A5)	Graduierung	2,341	2	102	0,101	nicht signifikant
NEO-PI-R - Gutherzigkeit (A6)	Graduierung	2,531	2	102	0,085	Tendenz

Wie man der graphischen Illustration entnehmen kann, sinken die Mittelwerte der Kampfsportler in der Facette Altruismus mit zunehmender Graduierung (Abb. 20a). Die Gruppe der Jiu-Jitsukas bzw. Judokas mit schwarzer oder brauner Gürtelfarbe unterscheidet sich signifikant von den Anfängern und Nichtsportlern durch einen niedrigeren Altruismus-Mittelwert (Mw=22,13; SE=0,77). Die Anfänger dieser Kampfsportarten mit dem weißen, gelben oder orange Gürtel zeigen in dieser Facette die höchsten Werte (Mw=25,84; SE=1,27). Die Nichtsportler sind mit einem Mittelwert von Mw=24,48 (SE=0,77) knapp unter den Anfängern angesiedelt. Kampfsportler mit dem grünen oder blauen Gürtel haben einen Mittelwert von Mw=23,83 (SE=1,01).

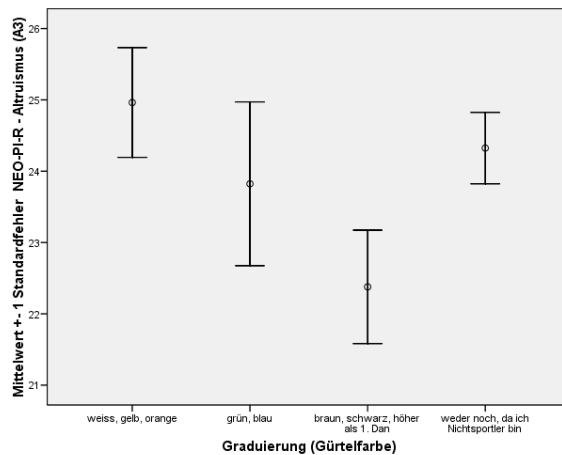


Abbildung 20a: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen in der Verträglichkeits-Facette Altruismus

In der Facette Entgegenkommen des Persönlichkeitsfaktors Verträglichkeit weist ebenfalls die Gruppe der Höchstgraduierten ($M_w=14,38$; $SE=0,74$) den niedrigsten Mittelwert auf, der sich wiederum signifikant von den Mittelwerten der anderen Graduierungs-Gruppen unterscheidet (Abb. 20b). Die beiden Gruppen mit niedrigeren Graduierungen (Anfänger: $M_w=16,62$; $SE=1,23$ / Fortgeschrittene: $M_w=17,86$; $SE=0,98$) zeigen wesentlich höhere Werte. Die Gruppe der Nichtsportler befindet sich im Mittelfeld ($M_w=16,14$; $SE=0,75$).

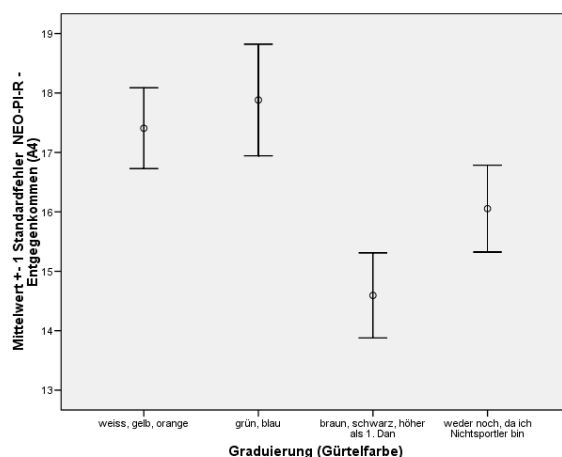


Abbildung 20b: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen in der Verträglichkeits-Facette Entgegenkommen

Sieht man sich die Abbildung 20c an, kann man feststellen, dass sich bei Jiu-Jitsukas und Judokas die Werte in der Facette Vertrauen umso mehr verringern, je fortgeschrittener sie sind. Es zeigt sich eine Tendenz dahingehend, dass in dieser Facette ebenfalls die Gruppe der weit Fortgeschrittenen niedrigere Werte aufweist als die restlichen Gruppen.

Während der Mittelwert bei Anfängern bei $M_w=23,13$ ($SE=1,61$) liegt, beträgt dieser bei Fortgeschrittenen $M_w=20,81$ ($SE=1,28$), und bei den weit fortgeschrittenen Kampfsportlern $M_w=18,67$ ($SE=0,97$). Nichtsportler weisen einen Mittelwert von $M_w=20,66$ ($SE=0,98$) auf.

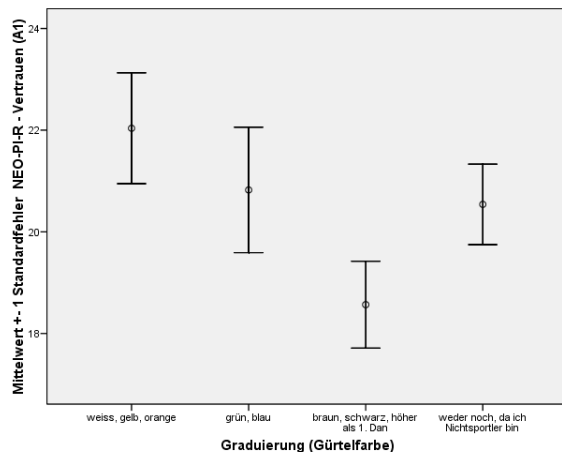


Abbildung 20c: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen in der Verträglichkeits-Facette Vertrauen

Auch das tendenzielle Ergebnis in der Facette Gutherzigkeit (Abb. 20d) zeigt wieder den niedrigsten Mittelwert in der Gruppe der weit fortgeschrittenen Kampfsportler ($M_w=20,72$; $SE=0,68$). Anfänger haben einen Mittelwert von $M_w=22,65$ ($SE=1,12$), Fortgeschrittene $M_w=23,04$ ($SE=0,89$), und Nichtsportler $M_w=22,45$ ($SE=0,68$).

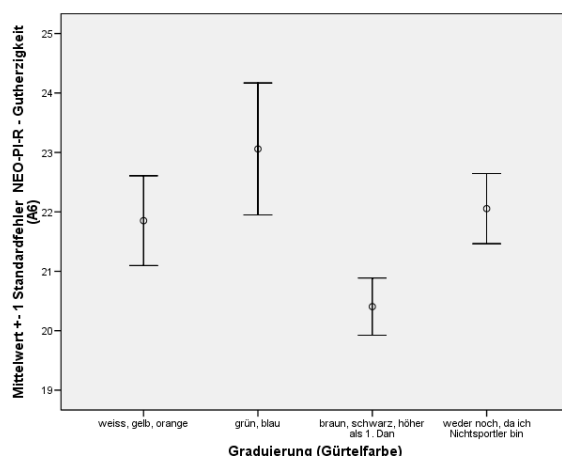


Abbildung 20d: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Graduierungs-Gruppen in der Verträglichkeits-Facette Gutherzigkeit

Bezüglich der Hypothese 1c weisen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung Signifikanzen in den Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus und Verträglichkeit auf. Außerdem zeigen sich signifikante Ergebnisse in den

Neurotizismus-Facetten Ängstlichkeit und Depression sowie in den Verträglichkeits-Facetten Altruismus und Entgegenkommen. Des Weiteren resultierten Tendenzen in den Neurotizismus-Facetten soziale Befangenheit und Verletzlichkeit als auch in den Verträglichkeits-Facetten Vertrauen und Gutherzigkeit.

Weit fortgeschrittene Budoportler unterscheiden sich in allen soeben genannten Persönlichkeitsdimensionen und Facetten von den restlichen Graduierungs-Gruppen. Ferner ist anzumerken, dass im Persönlichkeitsbereich Neurotizismus und dessen Facetten Ängstlichkeit, Depression und soziale Befangenheit sowie im Persönlichkeitsfaktor Verträglichkeit und dessen Facetten Vertrauen und Altruismus mit steigender Graduierung der Kampfsportler die Mittelwerte sinken.

Die Alternativhypothese $H_{1.1.c.}$, die besagt, dass es zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit Fortgeschrittenen und Nichtsportlern Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten gibt, kann demnach angenommen werden.

11.2.1.4. Hypothese 1d

$H_{1.1.d.}$: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

$H_{1.1.d(1)}$: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Geschlecht und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Unterschiede der globalen Persönlichkeitsstruktur im NEO-PI-R lassen sich in dieser Stichprobe nicht durch Wechselwirkungen zwischen dem Geschlecht und den Graduierungs-Gruppen erklären. Die multivariate Varianzanalyse in Tabelle 23 lieferte ein nicht signifikantes Ergebnis. Bezüglich dieser

unabhängigen Variable wird deshalb auf eine detaillierte Betrachtung der einzelnen Persönlichkeitsbereiche verzichtet.

Tabelle 23: multivariate Varianzanalyse für die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R (multivariat)	Geschlecht*Graduierung	0,887	15	293	0,601	nicht signifikant

H_{1.1.d(2)}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Die multivariate Varianzanalyse in Tabelle 24 lieferte ein nicht signifikantes Ergebnis. Unterschiede der globalen Persönlichkeitsstruktur im NEO-PI-R lassen sich in dieser Stichprobe nicht durch Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht erklären. Auch bezüglich der unabhängigen Variable Kampfsportart*Geschlecht wird deshalb nicht genauer auf die fünf Persönlichkeitsbereiche eingegangen.

Tabelle 24: multivariate Varianzanalyse für die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R (multivariat)	Kampfsportart*Geschlecht	0,874	10	200	0,184	nicht signifikant

H_{1.1.d(3)}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Es zeigen sich auch keine Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und den Graduierungs-Gruppen in Bezug auf die globale Persönlichkeitsstruktur. Aus der in Tabelle 25 dargestellten Varianzanalyse resultiert ein nicht signifikantes Ergebnis.

Tabelle 25: multivariate Varianzanalyse für die Big Five-Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
NEO-PI-R (multivariat)	Kampfsportart*Graduierung	0,875	10	196	0,207	nicht signifikant

Da für die Persönlichkeitsdimensionen des NEO-PI-R und dessen Facetten keine signifikanten Ergebnisse resultierten, wird die $H_{0.1.d.}$ beibehalten.

Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung keine Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

11.2.2. Hypothese 2

11.2.2.1. Hypothese 2a

$H_{1.2.a.}$: Zwischen den Kampfsportart-Gruppen gibt es Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991).

Die Varianzanalyse in Tabelle 26 lieferte für die Primärskalen (multivariat) des FKK ein nicht signifikantes Ergebnis.

Global gesehen lassen sich Unterschiede der Probanden in dieser Stichprobe bezüglich ihrer Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen nicht ausschließlich durch die Kampfsportart-Gruppen erklären. Deshalb wird im Folgenden auf eine genauere Betrachtung der einzelnen Primärskalen mit der unabhängigen Variable Kampfsportart verzichtet.

Tabelle 26: multivariate Varianzanalyse für die Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Internalität, soziale Externalität und fatalistische Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Primärskalen (multivariat)	Kampfsportart	0,980	4	92	0,764	nicht signifikant

Auch die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit/Externalität (multivariat) des FKK zeigen weder ein signifikantes noch ein tendenzielles Ergebnis auf (Tab. 27). Die Sekundärskala Selbstwirksamkeit wird dabei aus den Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten und Internalität zusammengesetzt. Die zweite Sekundärskala Externalität ergibt sich wiederum aus der Addition der Primärskalen soziale Externalität und fatalistische Externalität.

Tabelle 27: multivariate Varianzanalyse für die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit und Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK-Sekundärskalen-Selbstwirksamkeit/ Externalität (multivariat)	Kampfsportart	0,988	2	94	0,563	nicht signifikant

Die Tertiärskala Internalität vs. Externalität (univariat), die sich aus der Subtraktion Selbstwirksamkeit minus Externalität errechnet, liefert mit der unabhängigen Variable Kampfsportart ebenfalls ein nicht signifikantes Ergebnis (Tab. 28).

Tabelle 28: univariate Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK-Tertiärskala- Internalität vs. Externalität (univariat)	Kampfsportart	0,790	1	95	0,376	nicht signifikant

Da für die Skalen des FKK keine signifikanten Ergebnisse resultierten, wird die $H_{0.2.a.}$ beibehalten.

Es gibt keine Unterschiede zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern bezüglich ihrer Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen.

11.2.2.2. Hypothese 2b

H_{1.2.b.}: Zwischen den beiden Geschlechtern gibt es Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991).

Wie aus Tabelle 29 hervorgeht, unterscheiden sich Frauen und Männer in dieser Stichprobe global gesehen in ihren Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen nicht signifikant bzw. tendenziell voneinander. Bezüglich der unabhängigen Variable Geschlecht wird deshalb nicht im Einzelnen auf die Primärskalen eingegangen.

Tabelle 29: multivariate Varianzanalyse für die Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Internalität, soziale Externalität und fatalistische Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lambda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK-Primärskalen (multivariat)	Geschlecht	0,957	4	94	0,383	nicht signifikant

Für die FKK-Sekundärskalen Selbstwirksamkeit/Externalität (multivariat) lieferte eine durchgeführte Varianzanalyse ebenfalls kein signifikantes Ergebnis (Tab. 30).

Tabelle 30: multivariate Varianzanalyse für die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit und Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lambda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK-Sekundärskalen-Selbstwirksamkeit/Externalität (multivariat)	Geschlecht	0,958	2	96	0,127	nicht signifikant

Tabelle 31: univariate Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Tertiärskala- Internalität vs. Externalität (univariat)	Geschlecht	0,774	1	97	0,381	nicht signifikant

In der Tertiärskala- Internalität vs. Externalität (univariat) des Fragebogens zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen zeigen sich in der vorliegenden Stichprobe keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Geschlechtern (Tab. 31).

Da für die Skalen des FKK keine signifikanten Ergebnisse resultierten, wird die $H_{0.2.b.}$ beibehalten.

Es gibt keine Unterschiede zwischen Männern und Frauen bezüglich ihrer Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen.

11.2.2.3. Hypothese 2c

H_{1.2.c.}: Zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit Fortgeschrittenen und Nichtsportlern gibt es Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991).

Da aus der multivariaten Varianzanalyse in Tabelle 32 keine signifikanten oder tendenziellen Unterschiede zwischen den verschiedenen Graduierungs-Gruppen resultierten, wird bezüglich dieser unabhängigen Variable keine ausführlichere Darstellung der einzelnen Primärskalen vorgenommen.

Tabelle 32: multivariate Varianzanalyse für die Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Internalität, soziale Externalität und fatalistische Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Primärskalen (multivariat)	Graduierung	0,881	8	184	0,160	nicht signifikant

Für die Sekundärskalen (multivariat) als auch für die Tertiärskala (univariat) ergeben sich aus den durchgeführten Varianzanalysen keine signifikanten Ergebnisse (Tab.33, 34).

Tabelle 33: multivariate Varianzanalyse für die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit und Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Sekundärskalen-Selbstwirksamkeit/ Externalität (multivariat)	Graduierung	0,942	4	188	0,231	nicht signifikant

Tabelle 34: univariate Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Tertiärskala- Internalität vs. Externalität (univariat)	Graduierung	1,581	2	95	0,211	nicht signifikant

Da für die Skalen des FKK keine signifikanten Ergebnisse resultierten, wird die $H_{0.2.c.}$ beibehalten.

Es gibt keine Unterschiede zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit Fortgeschrittenen und Nichtsportlern bezüglich ihrer Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen.

11.2.2.4. Hypothese 2d

H_{1.2.d.}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991).

H_{1.2.d(1).}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Geschlecht und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991).

Die multivariate Varianzanalyse in Tabelle 35 liefert für die Primärskalen (multivariat) des FKK ein nicht signifikantes Ergebnis. Globale Unterschiede der Probanden in dieser Stichprobe bezüglich ihrer Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen lassen sich nicht durch Wechselwirkungen zwischen dem Geschlecht und den einzelnen Graduierungs-Gruppen erklären. Deshalb wird auf eine detaillierte Darstellung der einzelnen Primärskalen mit der unabhängigen Variable Geschlecht*Graduierung verzichtet.

Tabelle 35: multivariate Varianzanalyse für die Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Internalität, soziale Externalität und fatalistische Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Primärskalen (multivariat)	Geschlecht*Graduierung	0,910	12	262	0,658	nicht signifikant

Die Signifikanzprüfung der Sekundärskalen Selbstwirksamkeit/Externalität (multivariat) des FKK mit der unabhängigen Variable Geschlecht*Graduierung in Tabelle 36 weist ein nicht signifikantes Ergebnis auf.

Tabelle 36: multivariate Varianzanalyse für die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit und Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Sekundärskalen-Selbstwirksamkeit/ Externalität (multivariat)	Geschlecht*Graduierung	0,930	6	202	0,289	nicht signifikant

Tabelle 37: univariate Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Tertiärskala-Internalität vs. Externalität (univariat)	Geschlecht*Graduierung	1,672	3	102	0,178	nicht signifikant

Es zeigen sich keine signifikanten bzw. tendenziellen Wechselwirkungen zwischen dem Geschlecht und den Graduierungs-Gruppen in der FKK-Tertiärskala (Tab. 37).

H_{1.2.d(2)}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991).

Tabelle 38: multivariate Varianzanalyse für die Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Internalität, soziale Externalität und fatalistische Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK-Primärskalen (multivariat)	Kampfsportart*Graduierung	0,960	8	184	0,876	nicht signifikant

Es zeigen sich in den FKK-Primärskalen (multivariat) keine signifikanten Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Kampfsportart-Gruppen und den Graduierungs-Gruppen bezüglich der Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (Tab. 38). Aufgrund dessen wird im Folgenden auf eine genauere Betrachtung der einzelnen Primärskalen mit dieser unabhängigen Variable verzichtet.

Tabelle 39: multivariate Varianzanalyse für die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit und Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK-Sekundärskalen-Selbstwirksamkeit/Externalität (multivariat)	Kampfsportart*Graduierung	0,990	4	188	0,918	nicht signifikant

Auch die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit/Externalität (multivariat) des FKK zeigen weder ein signifikantes noch ein tendenzielles Ergebnis auf (Tab. 39).

Die Tertiärskala (univariat) liefert mit der unabhängigen Variable Kampfsportart*Graduierung ebenfalls ein nicht signifikantes Ergebnis, wie aus Tabelle 40 hervorgeht.

Tabelle 40: univariate Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Tertiärskala-Internalität vs. Externalität (univariat)	Kampfsportart*Graduierung	0,453	2	95	0,637	nicht signifikant

H_{1.2.d(3)}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991).

Die Primärskalen

Global gesehen zeigt die vorliegende Stichprobe signifikante Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht in ihren Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen im FKK (multivariat). Die durchgeführte Varianzanalyse wird in Tabelle 41 dargestellt.

Tabelle 41: multivariate Varianzanalyse für die Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Internalität, soziale Externalität und fatalistische Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK-Primärskalen (multivariat)	Kampfsportart*Geschlecht	0,850	8	188	0,049	signifikant

Wie die univariate Varianzanalyse in Tabelle 42 aufzeigt, ergibt sich für die Primärskala Selbstkonzept eigener Fähigkeiten ein signifikantes Ergebnis und für die Primärskala fatalistische Externalität eine Tendenz hinsichtlich der Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht.

Tabelle 42: univariate Varianzanalyse für die Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, Internalität, soziale Externalität und fatalistische Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df1	df2	p-Wert	Signifikanz
FKK - Selbstkonzept eigener Fähigkeiten	Kampfsportart*Geschlecht	3,826	2	97	0,025	signifikant
FKK - Internalität	Kampfsportart*Geschlecht	1,632	2	97	0,201	nicht signifikant
FKK - soziale Externalität	Kampfsportart*Geschlecht	1,538	2	97	0,220	nicht signifikant
FKK - fatalistische Externalität	Kampfsportart*Geschlecht	2,554	2	97	0,083	Tendenz

Die graphische Darstellung der Mittelwerte in Abbildung 21a veranschaulicht, dass bei Männern das Selbstkonzept eigener Fähigkeiten im FKK bei den Judokas (Mw=34,57; SE=1,14) am höchsten ist, gefolgt von den Jiu-Jitsukas (Mw=34,00; SE=1,27). Signifikant geringer sind die Werte der Männer, die als Nichtsportler (Mw=30,20; SE=1,65) einkategorisiert wurden. Bei den Frauen stellt sich das Ergebnis genau gegenläufig dar (Judo: Mw=31,56; SE=1,30/ Jiu-Jitsu: Mw=32,21; SE=1,07/ Nichtsportlerinnen: Mw=34,47; SE=1,35). Aufgrund dessen sind die bedeutsamen Unterschiede in der Primärskala Selbstkonzept eigener Fähigkeiten zwischen der Gruppe der Nichtsportler und der Gruppe der Nichtsportlerinnen am größten.

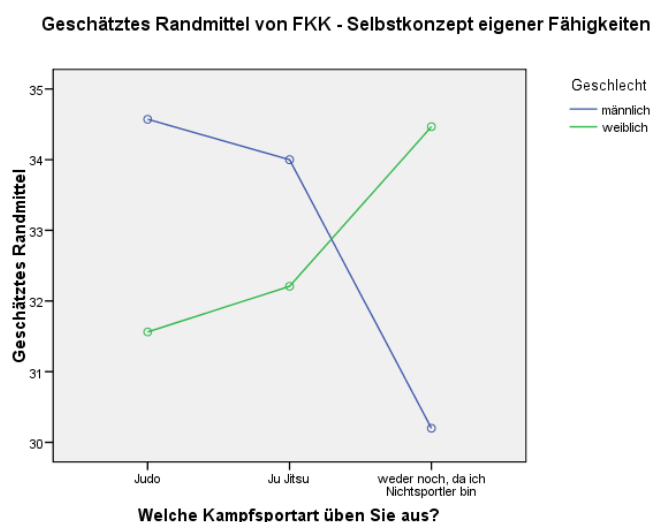


Abbildung 21a: graphische Darstellung der Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht in Bezug auf die Primärskala Selbstkonzept eigener Fähigkeiten

Im Bereich der Primärskala fatalistische Externalität haben Männer, die zugleich Nichtsportler sind, die höchsten Werte ($Mw=28,40$; $SE=1,65$), männliche Jiu-Jitsukas zeigen die niedrigsten ($Mw=23,41$; $SE=1,26$). Männliche Judokas befinden sich hinsichtlich fatalistischer Externalität im Mittelfeld ($Mw=26,48$; $SE=1,14$). Bei den Frauen weist im Gegensatz zu den Männern die Gruppe der Jiu-Jitsukas den höchsten Mittelwert auf ($Mw=24,88$; $SE=1,06$), gefolgt von den Nichtsportlerinnen ($Mw=24,60$; $SE=1,35$) und den Judokas ($Mw=23,50$; $SE=1,30$). Siehe dazu Abbildung 21b.

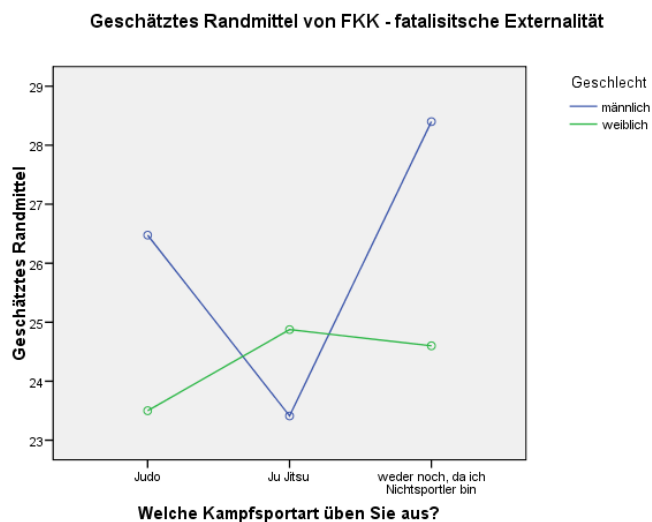


Abbildung 21b: graphische Darstellung der Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht in Bezug auf die Primärskala fatalistische Externalität

Die Sekundärskalen

Wie die Varianzanalyse in Tabelle 43 aufzeigt, weist die vorliegende Stichprobe in den Sekundärskalen Selbstwirksamkeit/Externalität (multivariat) des FKK die Tendenz zu einer Wechselwirkung zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht auf.

Tabelle 43: multivariate Varianzanalyse für die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit und Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lambda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK-Sekundärskalen-Selbstwirksamkeit/Externalität (multivariat)	Kampfsportart*Geschlecht	0,918	4	192	0,084	Tendenz

Die Varianzanalyse zeigt für die Sekundärskala Externalität keine Signifikanz. Für die Skala Selbstwirksamkeit liefert sie jedoch ein signifikantes Ergebnis hinsichtlich der Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht (Tab. 44).

Tabelle 44: univariate Varianzanalyse für die Sekundärskalen Selbstwirksamkeit und Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK - Selbstwirksamkeit (Sekundärskala)	Kampfsportart*Geschlecht	3,689	2	97	0,029	signifikant
FKK - Externalität (Sekundärskala)	Kampfsportart*Geschlecht	1,704	2	97	0,187	nicht signifikant

Auch in der Sekundärskala Selbstwirksamkeit, die sich additiv aus den beiden Primärskalen Selbstkonzept eigener Fähigkeiten und Internalität zusammensetzt, ergibt sich ein gegenläufiges Ergebnis zwischen den beiden Geschlechtern hinsichtlich der unabhängigen Variable Kampfsportart*Geschlecht (Abb. 22). Während Männer (Mw=63,00; SE=2,55), die der Gruppe der Nichtsportler angehören, signifikant niedrigere Werte aufweisen als Männer, die Judo (Mw=69,19; SE=1,76) oder Jiu-Jitsu (Mw=68,94; SE=1,95) betreiben, stellt sich das Ergebnis der Frauen genau umgekehrt dar (Nichtsportlerinnen: Mw=69,40; SE=2,08/ Judokas: Mw=65,19; SE=2,01/ Jiu-Jitsukas: Mw=65,25; SE=1,64). Aufgrund dessen sind die bedeutsamen Unterschiede in der Sekundärskala Selbstwirksamkeit zwischen der Gruppe der Nichtsportler und der Gruppe der Nichtsportlerinnen am größten.

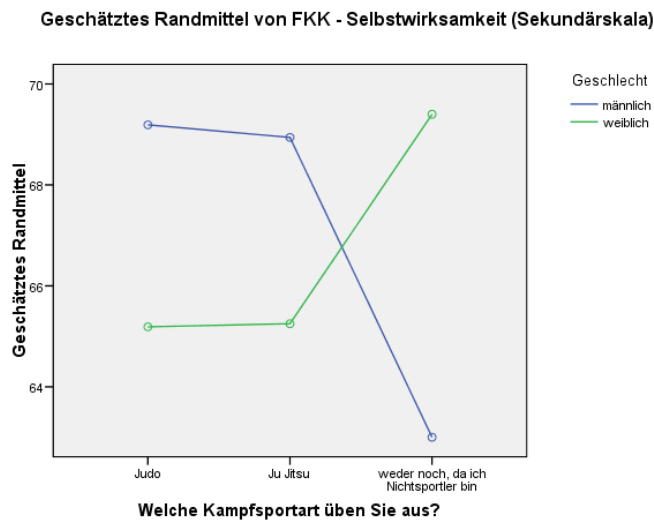


Abbildung 22: graphische Darstellung der Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht in Bezug auf die Sekundärskala Selbstwirksamkeit

Die Tertiärskala

Prüft man die Tertiärskala Internalität vs. Externalität (univariat) des FKK mittels Varianzanalyse bezüglich der Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht, so resultiert ein signifikantes Ergebnis (Tab. 45, Abb. 23). Männer, die keinen Sport betreiben, unterscheiden sich durch signifikant niedrigere Werte ($M_w=6,90$; $SE=4,68$) von den restlichen Gruppen. Nichtsportlerinnen zeigen im Gegensatz dazu in dieser Stichprobe die höchsten Werte ($M_w=21,00$; $SE=3,82$), die wiederum hohe interne Kontrollüberzeugung repräsentieren. Frauen, die Judo betreiben ($M_w=15,81$; $SE=3,70$), unterscheiden sich unwesentlich von jenen, die Jiu-Jitsu ausüben ($M_w=16,21$; $SE=3,02$). Männliche Judokas ($M_w=17,24$; $SE=3,23$) zeigen jedoch im Vergleich zu Männern, die Jiu-Jitsu betreiben ($M_w=20,88$; $SE=3,59$), niedrigere Werte, was auf ein höheres Maß an externaler Kontrollüberzeugung schließen lässt.

Tabelle 45: univariate Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FKK- Tertiärskala-Internalität vs. Externalität (univariat)	Kampfsportart*Geschlecht	3,202	2	97	0,045	signifikant

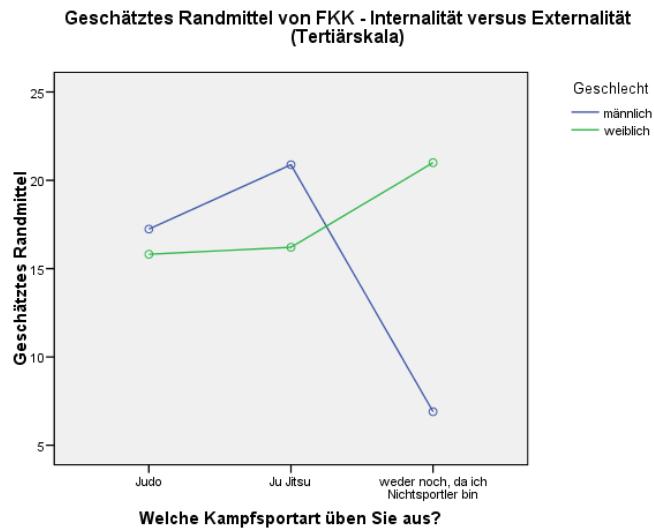


Abbildung 23: graphische Darstellung der Wechselwirkungen zwischen den Kampfsportart-Gruppen und dem Geschlecht in Bezug auf die Tertiärskala Internalität vs. Externalität

Bezüglich der Hypothese 2d weisen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung Signifikanzen in der Primärskala Selbstkonzept eigener Fähigkeiten sowie in der Sekundärskala Selbstwirksamkeit auf. In beiden Fällen unterscheiden sich die Geschlechter signifikant voneinander. Außerdem unterscheiden sich die Nichtsportler signifikant von den restlichen Männern (Jiu-Jitsukas/Judokas) als auch die Nichtsportlerinnen von den übrigen Frauen. Hinsichtlich der Geschlechter resultiert ein gegenläufiges Ergebnis in diesen Skalen, und zwar dahingehend, dass bei Männern die Gruppe der Judokas die höchsten Mittelwerte aufweist, knapp gefolgt von der Gruppe der Jiu-Jitsukas. Signifikant niedrigere Mittelwerte zeigt die Gruppe der Nichtsportler. Bei Frauen stellt sich das Ergebnis genau umgekehrt dar.

Die Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität lieferte ebenfalls ein signifikantes Ergebnis. Wiederum unterscheiden sich männliche Nichtsportler durch signifikant niedrigere Werte von den männlichen Jiu-Jitsukas bzw. Judokas. In allen soeben genannten Skalen zeigt sich der größte Unterschied immer zwischen Nichtsportlern und Nichtsportlerinnen.

Die Alternativhypothese $H_{1.2.d.}$, die besagt, dass aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen resultieren, kann demnach angenommen werden. Alle dargestellten Unterschiede bezüglich der Kausalattribution ergeben sich ausschließlich

aus Wechselwirkungen zwischen den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht. Zwischen den anderen Kombinationen unabhängiger Variablen resultieren keine Wechselwirkungen.

11.2.3. Hypothese 3

11.2.3.1. Hypothese 3a

H_{1.3.a.}: Zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern gibt es Unterschiede in der Aggressivität, gemessen mit dem FAF (Hampel & Selg, 1975).

Die Aggressivitätsfaktoren

Wie aus der multivariaten Varianzanalyse in Tab. 46 hervorgeht, zeigen Judokas, Jiu-Jitsukas und Nichtsportler global gesehen keine signifikanten Unterschiede bezüglich der Aggressivität im FAF (multivariat). Allerdings lässt sich diesbezüglich eine Tendenz von $p = 0,054$ erkennen.

Tabelle 46: multivariate Varianzanalyse für die Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen und Aggressionshemmung

Abhängige Variable (AV)	Unabhängige Variable (UV)	Wilks-Lambda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF (multivariat)	Kampfsportart	0,892	5	93	0,054	Tendenz

Die einzelnen Aggressivitätsfaktoren des FAF wurden ebenfalls mittels einer Varianzanalyse einer Signifikanzprüfung unterzogen (Tab. 47).

Tabelle 47: univariate Varianzanalyse für die Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen und Aggressionshemmung

Fragebogen (AV)	UV	F	df1	df2	p-Wert	Signifikanz
FAF- spontane Aggressionen	Kampfsportart	0,013	1	97	0,911	nicht signifikant
FAF- reaktive Aggressionen	Kampfsportart	1,538	1	97	0,218	nicht signifikant
FAF- Erregbarkeit	Kampfsportart	0,946	1	97	0,333	nicht signifikant
FAF- Selbstaggressionen/ Depressionen	Kampfsportart	3,765	1	97	0,055	Tendenz
FAF- Aggressionshemmung	Kampfsportart	5,119	1	97	0,026	signifikant

Wie aus Tabelle 47 ersichtlich, ergibt sich im Faktor Aggressionshemmung ein signifikantes Ergebnis. Die Gruppe der Jiu-Jitsukas weist einen signifikant niedrigeren Mittelwert ($Mw=4,37$; $SE=0,34$) auf als die Gruppe der Judokas ($Mw=5,65$; $SE=0,46$). Die Nichtsportler unterscheiden sich ebenfalls durch einen höheren Mittelwert ($Mw=5,08$; $SE=0,39$) von den Jiu-Jitsukas (siehe graphische Darstellung, Abb. 24a).

In der Facette Selbstaggressionen/Depressionen zeigt sich eine Tendenz, die demselben Muster folgt. Wie die graphische Darstellung der Mittelwerte (Abb. 24b) zeigt, liegt der Mittelwert der Jiu-Jitsukas ($Mw=2,10$; $SE=0,41$) tendenziell unter denen der anderen beiden Gruppen. Am höchsten ist dieser bei den Judokas ($Mw=3,43$; $SE=0,55$). Die Werte der Nichtsportler sind ebenfalls relativ hoch ($Mw=2,88$; $SE=0,48$).

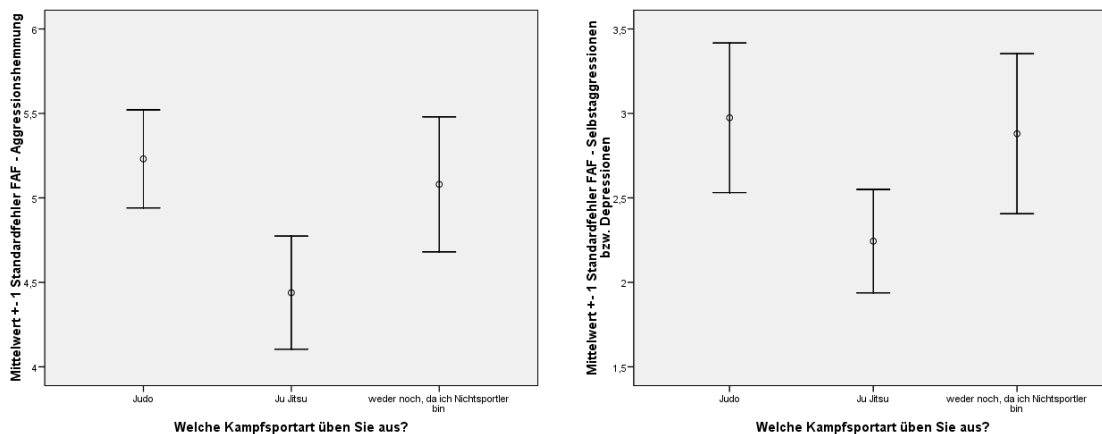


Abbildung 24a und b: graphische Darstellung der Mittelwerte für die Kampfsport-Gruppen (und die Nichtsportler) in den Aggressivitätsfaktoren Selbstaggressionen/Depressionen und Aggressionshemmung

Summe von Aggressivitätsindikatoren

In der Skala Summe Aggressivität, die sich aus den Subskalen spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen und Erregbarkeit zusammensetzt, ergibt sich ein nicht signifikantes Ergebnis (Tab. 48).

Tabelle 48: univariate Varianzanalyse für die Skala Summe Aggressivität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF- Summe Aggressivität (univariat)	Kampfsportart	0,922	1	97	0,322	nicht signifikant

Bezüglich der Hypothese 3a unterscheiden sich Jiu-Jitsukas von Judokas im Aggressivitätsfaktor Aggressionshemmung durch signifikant niedrigere Werte. Weiters besteht im Faktor Selbstaggressionen/Depressionen die Tendenz, dass Jiu-Jitsukas niedrigere Werte aufweisen als die restlichen Kampfsportart-Gruppen.

Aufgrund dessen kann die Alternativhypothese $H_{1.1.b.}$, die besagt, dass es zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern Unterschiede in der Aggressivität gibt, angenommen werden.

11.2.3.2. Hypothese 3b

$H_{1.3.b.}$: Zwischen Männern und Frauen gibt es Unterschiede in der Aggressivität, gemessen mit dem FAF (Hampel & Selg, 1975).

Die Aggressivitätsfaktoren

Wie mittels multivariater Varianzanalyse (Tab. 49) ersichtlich wird, unterscheiden sich Männer und Frauen tendenziell bezüglich ihrer Aggressivität im FAF (multivariat).

Tabelle 49: multivariate Varianzanalyse für die Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen und Aggressionshemmung

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF (multivariat)	Geschlecht	0,893	5	95	0,053	Tendenz

Betrachtet man in Tabelle 50 die einzelnen Faktoren des FAF (AV) bezüglich des Geschlechts (UV), lässt sich erkennen, dass sich Männer und Frauen in den Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen und Aggressionshemmung signifikant und im Faktor Selbstaggressionen/Depressionen tendenziell voneinander unterscheiden.

Wie man der graphischen Darstellung der Mittelwerte entnehmen kann, liegt der Mittelwert der Männer ($Mw=3,64$; $SE=0,39$) in der Facette der spontanen Aggressionen (Abb. 25a) signifikant über dem der Frauen ($Mw=2,55$; $SE=0,36$). Im Faktor Aggressionshemmung (Abb. 25b.) liegt wiederum der Mittelwert der

Frauen ($M_w=5,39$; $SE=0,27$) signifikant über dem der Männer ($M_w=4,32$; $SE=0,29$). Aus Abb. 25c. wird ersichtlich, dass die Tendenz eines höheren Mittelwerts bei Männern ($M_w=3,15$; $SE=0,35$) im Aggressivitätsfaktor Selbstaggressionen/Depressionen gegenüber Frauen ($M_w=2,34$; $SE=0,33$) besteht.

Tabelle 50: univariate Varianzanalyse für die Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen und Aggressionshemmung

Fragebogen (AV)	UV	F	df1	df2	p-Wert	Signifikanz
FAF- spontane Aggressionen	Geschlecht	4,188	1	99	0,043	signifikant
FAF- reaktive Aggressionen	Geschlecht	1,355	1	99	0,247	nicht signifikant
FAF- Erregbarkeit	Geschlecht	1,011	1	99	0,317	nicht signifikant
FAF- Selbstaggressionen/ Depressionen	Geschlecht	2,799	1	99	0,097	Tendenz
FAF- Aggressionshemmung	Geschlecht	7,344	1	99	0,008	signifikant

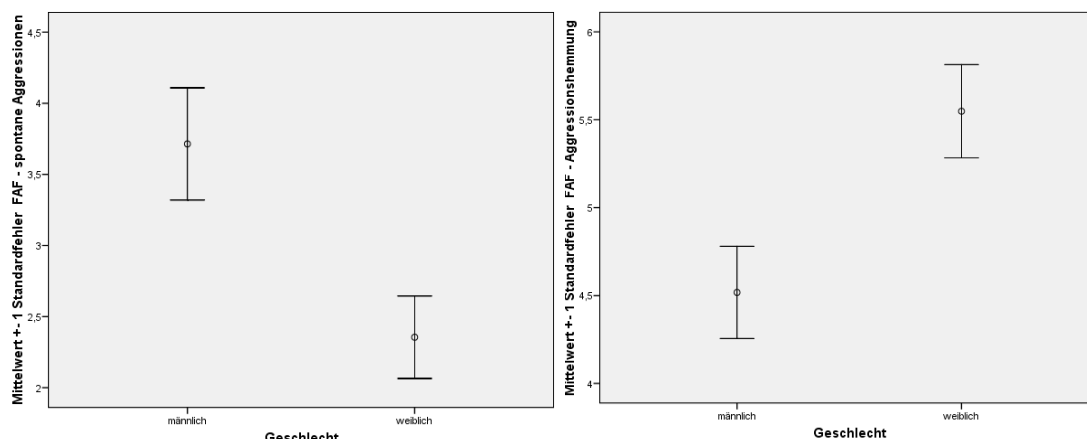


Abbildung 25a und b: graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen bezüglich der Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen und Aggressionshemmung

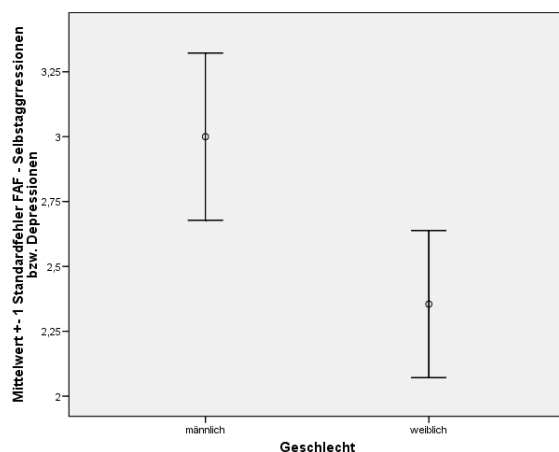


Abbildung 25c : graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen bezüglich des Aggressivitätsfaktors Selbstaggressionen/Depressionen

Summe von Aggressivitätsindikatoren

Auch das Ergebnis für die Skala Summe Aggressivität, die die Faktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen und Erregbarkeit zusammenfasst, zeigt eine Tendenz (Tab. 51), und zwar dahingehend, dass Männer ($M_w=12,24$; $SE=0,87$) deutlich höhere Werte aufweisen als Frauen ($M_w=10,06$; $SE=0,76$) (Abb. 26).

Tabelle 51: univariate Varianzanalyse für die Skala Summe Aggressivität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF- Summe Aggressivität (univariat)	Geschlecht	3,547	1	105	0,062	Tendenz

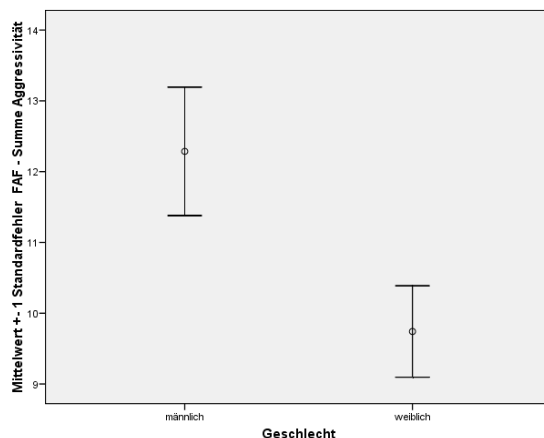


Abbildung 26: graphische Darstellung der Mittelwerte für Männer und Frauen bezüglich der Skala Summe Aggressivität

Bezüglich der Hypothese 3b weisen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung Signifikanzen in den Aggressivitätsfaktoren Spontane Aggressionen und Aggressionshemmung sowie eine Tendenz im Faktor Selbstaggressionen/Depressionen auf. Auch die Varianzanalyse für die Skala Summe Aggressivität lieferte ein tendenzielles Ergebnis. Genauso wie bei den Aggressivitätsfaktoren Spontane Aggressionen und Selbstaggressionen/Depressionen zeigen die Frauen dieser Stichprobe niedrigere Werte als die Männer. Nur im Faktor Aggressionshemmung unterscheiden sich die Frauen durch einen höheren Mittelwert von den Männern.

Die Alternativhypothese $H_{1.3.b.}$, die besagt, dass es zwischen Männern und Frauen Unterschiede in der Aggressivität gibt, kann demnach angenommen werden.

11.2.3.3. Hypothese 3c

$H_{1.3.c.}$: Zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit Fortgeschrittenen und Nichtsportlern gibt es Unterschiede in der Aggressivität, gemessen mit dem FAF (Hampel & Selg, 1975).

Im FAF (multivariat) und in der zusammengefassten Skala Summe Aggressivität gibt es keine signifikanten oder tendenziellen Unterschiede der Mittelwerte zwischen den verschiedenen Gruppen der Graduierung (Tab. 52, Tab. 53). Unterschiede in dieser Stichprobe lassen sich nicht alleine durch die Graduierungs-Gruppen erklären. Aufgrund dessen wird im Folgenden auf die nähere Betrachtung der einzelnen Faktoren des FAF mit der unabhängigen Variable Graduierung verzichtet.

Tabelle 52: multivariate Varianzanalyse für die Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen und Aggressionshemmung

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lambda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF (multivariat)	Graduierung	0,856	10	186	0,141	nicht signifikant

Tabelle 53: univariate Varianzanalyse für die Skala Summe Aggressivität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF- Summe Aggressivität (univariat)	Graduierung	1,915	3	105	0,132	nicht signifikant

Da für die Aggressivitätsfaktoren des FAF keine signifikanten Ergebnisse resultierten, wird die $H_{0.3.c.}$ beibehalten.

Es gibt keine Unterschiede zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit Fortgeschrittenen und Nichtsportlern bezüglich ihrer Aggressivität.

11.2.3.4. Hypothese 3d

H_{1.3.d.}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in der Aggressivität, gemessen mit dem FAF (Hampel & Selg, 1975).

H_{1.3.d(1).}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Geschlecht und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in der Aggressivität

Im FAF (multivariat) gibt es keine signifikanten oder tendenziellen Wechselwirkungen zwischen dem Geschlecht und der Graduierung (Tab. 54).

Tabelle 54: multivariate Varianzanalyse für die Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen und Aggressionshemmung

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lamda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF (multivariat)	Geschlecht*Graduierung	0,854	15	279	0,357	nicht signifikant

Auch für die Skala Summe Aggressivität resultiert ein nicht signifikantes Ergebnis (Tab. 55). Es treten keine Wechselwirkungen zwischen dem Geschlecht und den Graduierungs-Gruppen auf.

Tabelle 55: univariate Varianzanalyse für die Skala Summe Aggressivität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF- Summe Aggressivität (univariat)	Geschlecht*Graduierung	1,359	3	105	0,259	nicht signifikant

Hier wird ebenfalls auf die detaillierte Betrachtung der einzelnen Faktoren des FAF verzichtet.

H_{1.3.d(2)}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in der Aggressivität

Im FAF (multivariat) gibt es keine signifikanten oder tendenziellen Wechselwirkungen zwischen der Kampfsportart und dem Geschlecht (Tab. 56). Dasselbe gilt auch für die Skala Summe Aggressivität (Tab. 57). Aufgrund dessen wird im Folgenden auf die nähere Betrachtung der einzelnen Faktoren des FAF mit der unabhängigen Variable Kampfsportart*Geschlecht verzichtet.

Tabelle 56: multivariate Varianzanalyse für die Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen und Aggressionshemmung

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lambda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF (multivariat)	Kampfsportart*Geschlecht	0,869	10	190	0,192	nicht signifikant

Tabelle 57: univariate Varianzanalyse für die Skala Summe Aggressivität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF- Summe Aggressivität (univariat)	Kampfsportart*Geschlecht	0,378	2	99	0,686	nicht signifikant

H_{1.3.d(3)}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Graduierung Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in der Aggressivität

Im FAF (multivariat) gibt es keine signifikanten oder tendenziellen Wechselwirkungen zwischen der Kampfsportart und der Graduierung (Tab. 58). Dasselbe gilt auch für die Skala Summe Aggressivität (Tab. 59). Im Folgenden wird deshalb nicht näher auf die einzelnen Aggressivitätsfaktoren des FAF unter Berücksichtigung dieser unabhängigen Variable eingegangen.

Tabelle 58: multivariate Varianzanalyse für die Aggressivitätsfaktoren spontane Aggressionen, reaktive Aggressionen, Erregbarkeit, Selbstaggressionen und Aggressionshemmung

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	Wilks-Lambda	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF (multivariat)	Kampfsportart*Graduierung	0,896	10	186	0,406	nicht signifikant

Tabelle 59: univariate Varianzanalyse für die Skala Summe Aggressivität

Abhängige Variable	Unabhängige Variable	F	df 1	df 2	p-Wert	Signifikanz
FAF-Summe Aggressivität (univariat)	Kampfsportart*Graduierung	2,321	2	97	0,104	nicht signifikant

Da für die Aggressivitätsfaktoren des FAF keine signifikanten Ergebnisse resultierten, wird die $H_{0.3.d.}$ beibehalten.

Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung keine Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in der Aggressivität.

11.3. Zusammenfassung der verifizierten Hypothesen

Zur besseren Übersicht über die verifizierten Hypothesen sowie deren signifikanten und tendenziellen Ergebnisse werden diese nochmals in verkürzter Form dargestellt.

Hypothese 1b

H_{1.1.b.}: Zwischen Männern und Frauen gibt es Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Die Big Five-Persönlichkeitsbereiche

NEO-PI-R (multivariat): signifikant

NEO-PI-R (univariat):

Neurotizismus: Tendenz → Frauen > Männer

Verträglichkeit: Tendenz → Frauen > Männer

Gewissenhaftigkeit: Tendenz → Frauen > Männer

Die Neurotizismus-Facetten

Ängstlichkeit: signifikant → Frauen > Männer

Impulsivität: signifikant → Frauen > Männer

Verletzlichkeit: Tendenz → Frauen > Männer

Die Verträglichkeits-Facetten

Vertrauen: Tendenz → Frauen > Männer

Altruismus: Tendenz → Frauen > Männer

Die Gewissenhaftigkeits-Facetten

Pflichtbewusstsein: signifikant → Frauen > Männer

Selbstdisziplin: Tendenz → Frauen > Männer

Hypothese 1c

H_{1.1.c}: Zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit Fortgeschrittenen und Nichtsportlern gibt es Unterschiede in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Die Big Five-Persönlichkeitsbereiche

NEO-PI-R (multivariat): signifikant

NEO-PI-R (univariat):

Neurotizismus: signifikant →

weit Fortgeschrittene < Fortgeschrittene, Anfänger und Nichtsportler

Mit steigender Graduierung sinken die Mittelwerte in diesem Persönlichkeitsfaktor.

Verträglichkeit: signifikant →

weit Fortgeschrittene < Nichtsportler, Fortgeschrittene und Anfänger

Mit steigender Graduierung sinken die Mittelwerte in diesem Persönlichkeitsfaktor.

Die Neurotizismus-Facetten

Ängstlichkeit: signifikant →

weit Fortgeschrittene < Fortgeschrittene, Anfänger und Nichtsportler

Mit steigender Graduierung sinken die Mittelwerte in dieser Facette.

Depression: signifikant →

weit Fortgeschrittene < Nichtsportler und Anfänger

Mit steigender Graduierung sinken die Werte in dieser Facette.

soziale Befangenheit: Tendenz →

weit Fortgeschrittene < Nichtsportler, Fortgeschrittene und Anfänger

Mit steigender Graduierung sinken die Werte in dieser Facette.

Verletzlichkeit: Tendenz →

weit Fortgeschrittene < Anfänger, Fortgeschrittene und Nichtsportler

Die Verträglichkeits-Facetten

Altruismus: signifikant →

weit Fortgeschrittene < Nichtsportler und Anfänger

Mit steigender Graduierung sinken die Werte in dieser Facette.

Entgegenkommen: signifikant →

weit Fortgeschrittene < Anfänger, Fortgeschrittene und Nichtsportler

Vertrauen: Tendenz →

weit Fortgeschrittene < Nichtsportler, Fortgeschrittene und Anfänger

Mit steigender Graduierung sinken die Werte in dieser Facette.

Gutherzigkeit: Tendenz →

weit Fortgeschrittene < Anfänger, Nichtsportler, Fortgeschrittene

Hypothese 2d

H_{1.2.d(3)}: Es resultieren aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht Wechselwirkungen hinsichtlich der Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen, gemessen mit dem FKK (Krampen, 1991).

Die Primärskalen

FKK-Primärskalen (multivariat): signifikant

FKK-Primärskalen (univariat):

Selbstkonzept eigener Fähigkeiten: signifikant:

.) Männer: Nichtsportler < Jiu-Jitsukas, Judokas

.) Frauen: Nichtsportlerinnen > Jiu-Jitsukas, Judokas

Hinsichtlich der Geschlechter resultiert ein gegenläufiges Ergebnis in dieser Skala.

fatalistische Externalität: Tendenz:

.) Männer: Nichtsportler > Judokas > Jiu-Jitsukas

.) Frauen: Jiu-Jitsukas > Nichtsportlerinnen > Judokas

Die Sekundärskalen

FKK-Sekundärskalen (multivariat): Tendenz

FKK-Sekundärskalen (univariat):

Selbstwirksamkeit: signifikant:

.) Männer: Nichtsportler < Jiu-Jitsukas, Judokas

.) Frauen: Nichtsportlerinnen > Jiu-Jitsukas, Judokas

Hinsichtlich der Geschlechter resultiert ein gegenläufiges Ergebnis in dieser Skala.

Die Tertiärskala

FKK-Tertiärskala Internalität vs. Externalität (univariat): signifikant:

.) Männer: Nichtsportler < Judokas, Jiu-Jitsukas

.) Frauen: Nichtsportlerinnen > Jiu-Jitsukas > Judokas

Niedrige Werte in dieser Skala entsprechen externaler Kontrollüberzeugungen. Hohe Werte repräsentieren interne Kontrollüberzeugungen

Hypothese 3a

H_{1.3.a}: Zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern gibt es Unterschiede in der Aggressivität, gemessen mit dem FAF (Hampel & Selg, 1975).

Die Aggressivitätsfaktoren

FAF (multivariat): Tendenz

FAF (univariat):

Aggressionshemmung: signifikant →

Jiu-Jitsukas < Judokas

Selbstaggressionen/Depressionen: Tendenz →

Jiu-Jitsukas < Nichtsportler und Judokas

Hypothese 3b

H_{1.3.b.}: Zwischen Männern und Frauen gibt es Unterschiede in der Aggressivität, gemessen mit dem FAF (Hampel & Selg, 1975).

Die Aggressivitätsfaktoren

FAF (multivariat): Tendenz

FAF (univariat):

Spontane Aggressionen: signifikant → Männer > Frauen

Aggressionshemmung: signifikant → Frauen > Männer

Selbstaggressionen/Depressionen: Tendenz → Männer > Frauen

Summe von Aggressivitätsindikatoren

FAF-Summe Aggressivität (univariat): Tendenz → Männer > Frauen

12. Interpretation der Ergebnisse

Zur Beantwortung der vorliegenden Hypothesen wurde die Gesamtstichprobe unter Berücksichtigung dreier unabhängiger Variablen mit dem Revidierten NEO-Persönlichkeitsinventar (NEO-PI-R) nach Costa und McCrae, übersetzt von Ostendorf und Angleitner (2004), dem Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK) nach Krampen (1991) sowie dem Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF) nach Hampel und Selg (1975) überprüft. Die drei berücksichtigten unabhängigen Variablen sind die praktizierte Kampfsportart, das Geschlecht sowie die bereits erreichte Graduierung der Budosportler.

Hinsichtlich der Unterschiede zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit fortgeschrittenen Budosportlern (Jiu-Jitsukas und Judokas zusammengefasst) und Nichtsportlern in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R und deren Facetten weisen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung Signifikanzen in den Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus und Verträglichkeit auf. Außerdem unterscheiden sich die Graduierungsgruppen signifikant in den Neurotizismus-Facetten Ängstlichkeit und Depression sowie in den Verträglichkeits-Facetten Altruismus und Entgegenkommen. Innerhalb dieser Persönlichkeitsbereiche weisen weit fortgeschrittene Budosportler niedrigere Werte als die restlichen Graduierungs-Gruppen auf.

Demnach zeigen sich Kampfsportler mit hoher Graduierung als weniger emotional, empfindlich und unausgeglichen. Ebenso kommen diese unter Stress weniger leicht aus dem Gleichgewicht (Neurotizismus). Sie sind eher egozentrisch, berechnend und misstrauisch gegenüber den Intentionen anderer (Verträglichkeit). Ferner sind Budosportler mit brauner oder schwarzer Gürtelfarbe im Vergleich zu Kampfsportlern mit niedrigerer Graduierung angstfrei, gelassen und unerschütterlich (Ängstlichkeit), optimistisch und sorglos (Depression), eigennützig, egozentrisch und ungefällig (Altruismus) sowie dickköpfig, unversöhnlich und rechthaberisch (Entgegenkommen).

Des Weiteren resultierten Tendenzen in den Neurotizismus-Facetten soziale Befangenheit und Verletzlichkeit als auch in den Verträglichkeits-Facetten Vertrauen und Gutherzigkeit. Auch hier erreichen die hoch graduierten

Budosportler niedrigere Werte als die übrigen Kampfsportler und Nichtsportler, weshalb sie sich als selbstsicherer, unbefangener, ungezwungener und sicherer im Umgang mit anderen (Soziale Befangenheit) sowie als robuster und stressresistenter (Verletzlichkeit) erweisen. Sie tendieren ebenfalls dazu misstrauischer, skeptischer und zynischer (Vertrauen) als auch mitleidloser und unbarmherziger (Gutherzigkeit) zu sein.

Ferner gilt es aufzuzeigen, dass in den eben beschriebenen Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus und dessen Facetten Ängstlichkeit, Depression und soziale Befangenheit sowie im Persönlichkeitsfaktor Verträglichkeit und dessen Facetten Vertrauen und Altruismus mit steigender Graduierung der Kampfsportler die Mittelwerte sinken.

Die Effekte auf die soeben dargestellten Persönlichkeitsmerkmale werden im Folgenden den Ergebnissen anderer Autoren, die im theoretischen Teil dieser Arbeit dargestellt wurden (vgl. Kap.5), gegenübergestellt, um so in den derzeitigen Forschungsstand eingebettet zu werden.

Aussagekräftige Studien, in denen die Auswirkungen von Jiu-Jitsu und Judo auf verschiedene Persönlichkeitsvariablen untersucht werden, sind kaum vorhanden. Aufgrund dessen sind Analogieschlüsse von den Budoformen Karate und Aikido zu Jiu-Jitsu und Judo unumgänglich. Deshalb werden die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit auch mit Ergebnissen ebendieser Kampfkünste verglichen.

Zu dem Persönlichkeitsbereich Neurotizismus und dessen Facetten Depression und Verletzlichkeit fanden sich in den Arbeiten folgender Autoren relevante Parallelen.

Reiting (1997), der eine Untersuchung zu den Budoformen Jiu-Jitsu und Karate durchführte, stellte fest, dass sich Kampfsportler mit einer Trainingsdauer von 6-18 Monaten stärker beansprucht fühlen und emotional labiler sind als diejenigen, die bereits über 18 Monate trainieren, und jene, die noch nie Kampfsport ausgeübt haben. Das Ergebnis der vorliegenden Untersuchung weist im Unterschied dazu ein Ansteigen der Mittelwerte in der Facette Depression mit steigender Graduierung der Kampfsportler auf.

Madden (1990) konnte bei Karatekas eine Verminderung von Depression und der selbst erlebten Verletzbarkeit feststellen. Ebenso konnte in einer Gruppe von Probanden, die Erfahrungen mit Gewalt gemacht hatten, eine Verminderung von Depression und der Befürchtung überfallen zu werden, beobachtet werden. Dieses Ergebnis steht in Einklang mit dem der vorliegenden Untersuchung.

Wolters (1994) kombinierte das Training von traditionellem Karate mit einem psychotherapeutisch angelegten Konflikttraining. Dabei zeigte sich eine signifikante Verminderung der Emotionalität bei delinquenten Jugendlichen. Auch das Ergebnis Wolters deckt sich mit dem der Studie dieser Arbeit.

Die folgenden drei Autoren beschäftigten sich innerhalb ihrer Untersuchungen ebenfalls mit der Persönlichkeitsvariable Ängstlichkeit, weswegen sie zu näherem Vergleich herangezogen werden.

Bitzer-Gavornik (1995) konnte eine Verringerung der Ängstlichkeit (trait/state) bei Karatekas, die nach der traditionellen Form trainieren, nachweisen.

Analog zu dem Ergebnis von Bitzer-Gavornik zeigte auch Trulson (1986) eine signifikante Abnahme von Angst bei den Probanden, die traditionelles Karate praktizieren.

Akuzawa-Foster (1997) konnte ebenfalls bei einer Gruppe Karatekas signifikant geringere Werte in der Persönlichkeitsvariable Angst nachweisen, was jedoch auf eine Aikidogruppe, die ebenfalls im Rahmen dieser Studie untersucht wurde, nicht zutraf.

Es bleibt anzumerken, dass in der vorliegenden Untersuchung die ausschließliche Berücksichtigung der unabhängigen Variable Kampfsportart (Jiu-Jitsu, Judo, Nichtsportler) keine Effekte auf die Persönlichkeitsbereiche des NEO-PI-R und deren Facetten zeigt. Hinsichtlich dieser abhängigen Variablen resultieren auch keine Wechselwirkungen aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung

Bezüglich der Unterschiede zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern in den Aggressivitätsfaktoren des FAF zeigen Jiu-Jitsukas gegenüber Judokas im Faktor Aggressionshemmung signifikant niedrigere Werte. Dies äußert sich

im Vergleich zu Judokas in ihren eher skrupellosen Einstellungen im sozialen Bereich. Der Mittelwert der Kontrollgruppe der Nichtsportler ist über dem der Jiu-Jitsukas, jedoch unter dem der Judokas, angesiedelt.

Weiters besteht im Faktor Selbstaggressionen/Depressionen die Tendenz, dass Jiu-Jitsukas niedrigere Werte aufweisen als die restlichen Kampfsportart-Gruppen, was sich in einer ausgeglicheneren Stimmungslage niederschlägt.

Um einen Vergleich zwischen den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung und jenen anderer Autoren betreffend die Aggressivität ziehen zu können, werden folgende Studien herangezogen.

Kakoun (1985) konnte für eine Gruppe weit fortgeschrittener Karatekas, die eine traditionelle Form ausübten, zeigen, dass diese signifikant beherrschter und ruhiger in der Skala spontane Aggressionen des FAF war als eine Gruppe von Freizeitsportlern. Weiters zeigte sich, dass die Fortgeschrittenen in Relation zu den unorganisierten Freizeitsportlern signifikant weniger Aggressionshemmungen aufwiesen. Analog zu diesen Ergebnissen fanden sich in der vorliegenden Untersuchung bei der Gruppe der Jiu-Jitsukas niedrigere Aggressionshemmungen als bei der Kontrollgruppe der Nichtsportler. In diesem Zusammenhang ist auffallend, dass Judokas sogar einen signifikant höheren Mittelwert aufweisen als die Jiu-Jitsukas.

Kramer (1991) konnte weiters nachweisen, dass bei Judokas eine starke Abnahme von verbaler und körperlicher Aggression eintritt.

Ebenso konnten Lamarre und Nosanchuk (1999) eine Verminderung von Aggression bei Judokas untermauern.

Baier (1999), der traditionelles Ju-Jutsu mit einem begleitenden Verhaltens- und Konfliktraining kombinierte, konnte im Rahmen dieser Trainingsmaßnahme eine deutliche Verringerung der Aggressivität bei sozial benachteiligten Jugendlichen verzeichnen.

Wolters (1994) hingegen kombinierte ein psychotherapeutisch angelegtes Konfliktraining bei delinquenten Jugendlichen mit traditionellem Karate. Wie auch bei Baier kam es zu einer signifikanten Reduzierung der allgemeinen, der spontanen und der reaktiven Aggression.

In der Untersuchung von Katz (1992) resultierten das Aggressionsniveau betreffend unwesentliche Unterschiede zwischen Karatekas, Nichtsportlern sowie Handball- und Tennisspielern. Die Ergebnisse von Katz stimmen mit jenen der vorliegenden Untersuchung überein. In der vorliegenden Arbeit finden sich ausschließlich tendenzielle Unterschiede in den Faktoren Aggressionshemmung und Selbstaggressionen/Depressionen zu den Nichtsportlern.

Grabert (1996) stellte bei Karatekas des traditionellen Stils eine signifikante Abnahme von gewalttätigen Konfrontationen fest, Bitzer-Gavornik (1995) verminderte Aggressivität.

Auch Nosanchuk (1981) beschäftigte sich mit den Effekten von traditionellem Karate. Mit steigender Anzahl an Trainingsjahren und Graduierungen kam es zu einer Verringerung von Aggression.

Nosanchuk und MacNeil (1989) verglichen die Auswirkungen von traditionellem und modernem Budotraining. Bei jenen Probanden, die die traditionelle Form praktizierten, kam es zu einer signifikanten Verringerung von Aggression. Umso länger das Training in dieser Gruppe andauerte, desto geringer wurde die Aggressivität der Probanden. Für die Kampfsportler, die eine moderne Form ausübten, zeichnete sich ein gegenläufiges Ergebnis ab. Die Aggressivitätswerte stiegen mit der Dauer des Trainings.

Trulson (1986) widmete sich ebenfalls den unterschiedlichen Auswirkungen von traditionellem und modernem Karate. Hierbei ergaben sich normale Werte für die Neigung zu delinquentem Verhalten bei der Gruppe, die traditionelles Karate ausübte. Im Gegensatz dazu resultierte für die Personen, die die moderne, auf Wettkampf ausgerichtete Form von Karate ausübten, eine Neigung zu delinquentem Verhalten und eine starke Zunahme von delinquentem Verhalten.

Edelman (1994), der die psychosoziale Effektivität der Budoform Aikido bei Jugendlichen mit schweren emotionalen Störungen im mittleren Schulalter untersuchte, beobachtete eine Abnahme von Störverhalten in der Klasse sowie die Verminderung von verbaler und körperlicher Gewalt gegen Klassenkameraden und Lehrer.

Es bleibt festzustellen, dass in der vorliegenden Untersuchung die alleinige Berücksichtigung der unabhängigen Variable Graduierung (Anfänger, Fortgeschrittene, weit Fortgeschrittene und Nichtsportler) keine Effekte auf die Aggressivitätsfaktoren des FAF zeigt. Es resultieren auch keine Wechselwirkungen aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung

Bezüglich der Unterschiede in den Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen zeigen sich jedoch Wechselwirkungen zwischen den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht.

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung weisen Signifikanzen in der Primärskala Selbstkonzept eigener Fähigkeiten sowie in der Sekundärskala Selbstwirksamkeit auf. In beiden Fällen unterscheiden sich die Geschlechter signifikant voneinander. Außerdem unterscheiden sich die Nichtsportler signifikant von den restlichen Männern (Jiu-Jitsukas/Judokas) als auch die Nichtsportlerinnen von den übrigen Frauen. Hinsichtlich der Geschlechter resultiert ein gegenläufiges Ergebnis in diesen Skalen, und zwar dahingehend, dass bei Männern die Gruppe der Judokas die höchsten Mittelwerte aufweist, knapp gefolgt von der Gruppe der Jiu-Jitsukas. Signifikant niedrigere Mittelwerte hingegen zeigt die Gruppe der Nichtsportler, die durch geringes Selbstbewusstsein, Unsicherheit in Handlungsplanung und Handlungsrealisation (Selbstwirksamkeit) als auch durch Ideenarmut, Passivität und Unsicherheit im Umgang mit neuartigen Situationen (Selbstkonzept eigener Fähigkeiten) gekennzeichnet ist. Bei Frauen stellt sich das Ergebnis genau umgekehrt dar.

Die Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität lieferte ebenfalls ein signifikantes Ergebnis. Wiederum unterscheiden sich männliche Nichtsportler durch signifikant niedrigere Werte von den männlichen Jiu-Jitsukas bzw. Judokas. Die Nichtsportler weisen externale Kontrollüberzeugungen, hohe Fremdbestimmung, geringe Autonomie und Passivität auf. Außerdem fühlen sie sich abhängig von Zufallseinflüssen.

In allen soeben genannten Skalen zeigt sich der größte Unterschied immer zwischen Nichtsportlerinnen und Nichtsportlern. Die Nichtsportlerinnen weisen internale Kontrollüberzeugungen, hohe Autonomie sowie geringe

Fremdbestimmung auf und fühlen sich relativ unabhängig von Zufallseinflüssen (Internalität vs. Externalität). Sie sind sicher in Handlungsplanung und Handlungsrealisation und haben ein hohes Selbstbewusstsein (Selbstwirksamkeit), sind selbstsicher und sehen viele Handlungsmöglichkeiten in Problemsituationen (Selbstkonzept eigener Fähigkeiten).

Alle dargestellten Unterschiede bezüglich der Kausalattribution ergeben sich ausschließlich aus Wechselwirkungen zwischen den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht. Zwischen den anderen Kombinationen unabhängiger Variablen resultieren keine Wechselwirkungen.

Hinsichtlich der Ergebnisse zur Kausalattribution können folgende Untersuchungen als Vergleichsmöglichkeit herangezogen werden.

Kakoun (1985) stellte fest, dass es signifikante Veränderungen in Form einer Verminderung externer Attributionen als auch weniger Selbstkontrolle bei Karatekas gab.

Auch Madden (1995) verzeichnete signifikant höhere Werte für interne Kontrollüberzeugungen bei Karatekas als bei Studenten, die an einem Fitnesskurs teilnahmen.

In der vorliegenden Untersuchung erweist sich dieses Ergebnis bei der Gruppe der Männer als nahezu deckungsgleich. Männliche Nichtsportler weisen externale Kontrollüberzeugungen auf, während man bei männlichen Jiu-Jitsukas und Judokas interne Kontrollüberzeugungen beobachten kann. In der Gruppe der Frauen zeigen sich jedoch im Gegensatz zu der Kontrollgruppe der Nichtsportlerinnen bei den Budosportlerinnen externale Kontrollüberzeugungen.

Es bleibt anzumerken, dass in der vorliegenden Untersuchung die alleinige Berücksichtigung der unabhängigen Variable Kampfsportart (Jiu-Jitsu, Judo, Nichtsportler) keine Effekte auf die Skalen des FKK zeigt. Dasselbe gilt für die unabhängigen Variablen Geschlecht und Graduierung (Anfänger, Fortgeschrittene, weit fortgeschrittene Budosportler und Nichtsportler).

Hinsichtlich der Unterschiede zwischen Männern und Frauen (alle Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportler zusammengefasst) in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R und deren Facetten resultierten signifikante Ergebnisse in den

Neurotizismus-Facetten Ängstlichkeit und Impulsivität sowie in der Gewissenhaftigkeits-Facette Pflichtbewusstsein. Innerhalb dieser weisen Frauen der vorliegenden Stichprobe höhere Werte auf als Männer. Das bedeutet, dass Frauen eher angespannt, furchtsam, nervös und besorgt (Ängstlichkeit), aber auch gewissenhafter, verantwortungsbewusster und verlässlicher (Pflichtbewusstsein) sind als Männer. Diese wiederum zeichnet eine höhere Frustrationstoleranz sowie Selbstbeherrschung aus (Impulsivität). Weiters zeigten sich Tendenzen in den Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Auch in diesen Dimensionen zeigen Frauen höhere Werte als Männer. Frauen sind demnach empfindlicher, emotionaler und unausgeglichener und kommen unter Stress leichter aus dem Gleichgewicht (Neurotizismus). Ebenso tendieren sie dazu altruistisch, hilfsbereit, gutgläubig und nachgiebig (Verträglichkeit) als auch zielstrebig, motiviert und selbstdiszipliniert (Gewissenhaftigkeit) zu sein. Auch in der Neurotizismus-Facette Verletzlichkeit, den Verträglichkeits-Facetten Vertrauen und Altruismus sowie der Gewissenhaftigkeits-Facette Selbstdisziplin resultierten tendenzielle Ergebnisse, laut denen die Gruppe der Frauen abermals höhere Mittelwerte aufweist. Im Gegensatz zu Männern sind sie eher gestresst und leicht aus der Fassung zu bringen (Verletzlichkeit), arglos und gutgläubig (Vertrauen), hilfsbereit und großzügig (Altruismus) sowie ausdauernd und konsequent (Selbstdisziplin).

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung weisen auch signifikante Unterschiede zwischen Männern und Frauen (alle Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportler zusammengefasst) hinsichtlich der Aggressivität auf.

Im Faktor Spontane Aggressionen zeigen Frauen signifikant niedrigere Werte, wodurch sie sich als beherrscher und ruhiger erweisen. Im Faktor Aggressionshemmung hingegen erreichen sie signifikant höhere Werte, daher sind bei Frauen eher allgemeine Gehemmtheiten und selbstquälerische Gewissensaktivitäten zu finden als bei Männern.

Des Weiteren lässt sich eine Tendenz im Faktor Selbstaggressionen/Depressionen erkennen. Hier erreichen Frauen niedrigere Werte als Männer. Dies spiegelt sich in deren höherer Unzufriedenheit, einer negativeren Einstellung zum Leben, Selbstvorwürfen und Misstrauen wider.

Außerdem tendiert die Gruppe der Frauen zu einem niedrigeren Mittelwert in der Skala Summe Aggressivität, welche die nach außen gerichteten Aggressionsbereitschaften repräsentiert.

Im Hinblick auf die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung hinsichtlich des Unterschiedes zwischen den Geschlechtern in den Aggressivitätsfaktoren wiesen schon Hampel und Selg (1975) im Testmanual des FAF darauf hin, dass ebendiese Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen.

13. Diskussion

Im folgenden Kapitel soll die persönliche Meinung des Verfassers zu den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung und möglichen Zusammenhängen zwischen diesen zum Ausdruck kommen.

Viele der aus dem Budotraining ins Alltagsleben transferierten Persönlichkeitsmerkmale könnten sich durch eine genauere Betrachtung der jeweiligen Lehrinhalte und Trainingssituationen im Jiu-Jitsu- bzw. Judotraining erklären lassen.

So geraten möglicherweise weit fortgeschrittene Budosportler unter Stress deshalb weniger leicht aus dem Gleichgewicht als Nichtsportler (Neurotizismus/Verletzlichkeit), da im Budotraining Stresssituationen simuliert werden, um zu lernen adäquat auf diese reagieren zu können. Das Wissen um die Fähigkeit in Stresssituationen bestehen zu können, mag eine Erklärung liefern, weshalb diese weniger emotional, empfindlich und unausgeglichen sind (Neurotizismus). Im Zuge des Trainings lernt man zwangsläufig auch das Gefahrenpotential anderer kennen, was dazu führen könnte, dass man skeptischer (Vertrauen) und misstrauischer gegenüber den Intentionen anderer wird (Verträglichkeit). Da man im Budotraining lernt ebendiesem Gefahrenpotential entgegenzuwirken, und dass man im Ernstfall im Zuge dessen meistens auf sich alleine gestellt ist, könnte eine mögliche Folge sein, dass egozentrische und berechnende Züge (Verträglichkeit/Altruismus) entwickelt werden.

Der Schwerpunkt jedes Kampfsport-Kurses liegt im Erlernen von Techniken zur Abwehr von gewalttätigen Angriffen gegen sich selbst oder gegen andere Personen. Einer der bedeutsamsten Effekte guten Budotrainings ist sicherlich das steigende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Wissen über eventuelle Ablaufmöglichkeiten einer Gefahrensituation. Im Rahmen eines zweckmäßigen Selbstverteidigungstrainings, vor allem bei der Frauenselbstverteidigung, wird das Wissen, wie man Gefahrensituationen präventiv vermeiden bzw. im Ernstfall ohne gewaltsame Konfrontation abwenden kann, immer wieder geschult. Aufgrund dessen könnte bei weit fortgeschrittenen Kampfsportlern Angst (Ängstlichkeit) vermindert und

Selbstsicherheit gesteigert sein, was wiederum zu einem sichereren Umgang mit anderen führen könnte (soziale Befangenheit). Es wäre weiters möglich, dass dies der Grund ist, wieso sich weit fortgeschrittene Budosportler als optimistischer und sorgloser gegenüber Nichtsportlern erweisen (Depression).

Eine negative Konsequenz hinsichtlich des Wissens um die eigenen Fähigkeiten könnte eine eventuelle Überheblichkeit gegenüber anderen sein, zurückzuführen auf ein aus den eigenen Fähigkeiten entstandenes Überlegenheitsgefühl. Vielleicht zeigen sich weit fortgeschrittene Kampfsportler deshalb als rechthaberischer und dickköpfiger (Entgegenkommen).

Das Ansteigen der Werte in den Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus und Verträglichkeit mit steigender Graduierung könnte sich durch das ebenfalls anwachsende Können und der im Training einhergehenden Ausbildung oben beschriebener Persönlichkeitsvariablen, die in das alltägliche Leben transferiert werden, erklären lassen.

In diesem Zusammenhang sind die auffälligen Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung zu den Unterschieden zwischen Männern und Frauen hinsichtlich ihrer Kontrollüberzeugungen anzuführen. Männer, die keinen Sport betreiben, fühlen sich abhängig von Zufallseinflüssen und mächtigen Anderen. Dies ändert sich frappant, wenn sie eine Budoform praktizieren. Voraussichtlich begründet sich dies abermals durch das Wissen um die eigenen Fähigkeiten. So zeigen männliche Jiu-Jitsukas und Judokas internale Kontrollüberzeugungen und sehen Erfolge als abhängig von eigener Anstrengung und persönlichem Einsatz. Bei Frauen hingegen stellt sich dies genau umgekehrt dar. Sie erkennen möglicherweise erst im Zuge des Budotrainings das Gefahrenpotential anderer und werden sich so ihrer körperlichen Unterlegenheit und Machtlosigkeit gegenüber Stärkeren (mächtigen Anderen) bewusst. Dies könnte dazu führen, dass Kampfsportlerinnen ihre eigenen Handlungen als wenig effektiv erleben und sich dadurch ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstsicherheit verringern.

Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung zeigen signifikante Unterschiede zwischen Jiu-Jitsukas und Judokas hinsichtlich ihrer Aggressionshemmung. Diese könnten in den unterschiedlichen Lehrinhalten

begründet sein. Im Judoport ist die Ausführung fremdverletzender Techniken verboten und wird bei Wettkämpfen bestraft. Im Gegensatz dazu sind diese Techniken in der Budoform Jiu-Jitsu, vor allem in der Selbstverteidigung, oftmals unumgänglich, da es darum geht im Ernstfall einen Kampf zu seinen eigenen Gunsten zu entscheiden. Insbesondere in der Frauenselbstverteidigung wird den Schülerinnen ganz bewusst beigebracht diese Hemmungen abzulegen, um in einer Notwehrsituation adäquat und konsequent reagieren zu können. Diesbezüglich sei an dieser Stelle angemerkt, dass in der vorliegenden Untersuchung die meisten Probanden der Kampfsportart-Gruppe Jiu-Jitsu den Schwerpunkt Selbstverteidigung gewählt haben.

Dass verschiedene Lehrinhalte im Budoport zu unterschiedlichen psychosozialen Effekten führen können, zeigten auch die Untersuchung von Trulson (1986) sowie die von Nosanchuk und MacNeil (1989), die unterschiedliche Auswirkungen von traditionellem und modernem Budotraining feststellten. Bei der traditionellen Form, die den geistigen Hintergrund betont, verringerte sich die Aggressivität der Probanden umso mehr, je länger das Training andauerte. Außerdem kam es zu Verbesserungen, was Selbstwert, Angst und soziale Bezogenheit betrifft. Bei modernen Formen hingegen, die ganz auf physische Gesichtspunkte ausgerichtet sind, stiegen die Aggressivitätswerte mit der Dauer des Trainings, und es kam zu einer starken Zunahme von delinquentem Verhalten.

Einen weiteren wichtigen Aspekt von Budoport sieht der Verfasser der vorliegenden Arbeit in den positiven psychosozialen Effekten aus der Kombination traditioneller Budoformen mit psychotherapeutischer Betreuung im Rahmen kurativer Programme. Wolters (1994) konnte mit solch einer Kombination bei delinquenten Jugendlichen eine Reduzierung der Aggression sowie eine Zunahme an sozialer Orientierung bewirken. Baier (1999) erreichte durch sein kuratives Programm bei sozial benachteiligten Jugendlichen eine Verringerung der Aggressivität als auch eine Verbesserung des Selbstvertrauens und des Selbstkonzepts.

Die Frage, für welche Zielgruppen solche Kombinationen aus Budoformen und psychotherapeutischer Betreuung sinnvoll wären, könnte Gegenstand zukünftiger Untersuchungen sein. Des Weiteren wäre es interessant zu erforschen, welche Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensäußerungen mit solch kurativen Programmen modifiziert werden könnten.

Der Autor dieser Arbeit ist Träger des schwarzen Gürtels in Jiu-Jitsu und Trainer von Männern und Frauen aller Altersgruppen sowohl in dieser Kampfkunst als auch in praktischer Selbstverteidigung. Im Folgenden seien noch einige Aspekte aus der Sicht des Trainers angeführt.

Von entscheidender Bedeutung für die Auswirkungen von Budotraining auf verschiedene Persönlichkeitsmerkmale ist nach Meinung des Verfassers nicht nur die gewählte Kampfsportart und die Form, in der sie praktiziert wird (traditionell vs. modern), sondern natürlich auch von wem sie unterrichtet wird, und wie der Lehrende die Inhalte seinen Schülern präsentiert. Dies schlägt sich im Trainingsaufbau und in der didaktischen Struktur nieder. In diesem Zusammenhang ist die Zielsetzung, die in verschiedenen Kursen bzw. Programmen natürlich unterschiedlich ist und sein muss, als wichtiger Punkt hervorzuheben.

Weiters ist es von größter Wichtigkeit, dass der Trainer seine Vorbildwirkung ernst nimmt, vor allem im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit. Es ist seine Aufgabe im Rahmen des Trainings Bedingungen, Situationen sowie Reaktionen auf diese zu schaffen, die nachahmungswürdig erscheinen. In diesem Zusammenhang ist unter anderem zu beachten, dass Verstärkungsbedingungen eine große Rolle im Lernprozess spielen. Man sollte seinen Schülern Motivationsanreize in Form von konkreter, externer verbaler Verstärkung geben, da dies enormen Einfluss auf die Äußerung von Verhalten haben kann. Weiters ist zu bedenken, dass sich Kampfsportschüler, insbesondere Kinder und Jugendliche, natürlich auch gegenseitig beeinflussen, und darauf immer wieder eingegangen werden muss. In Bezug auf die Schaffung adäquater Bedingungen sind noch die altersgemäßen Erklärungen für die unterschiedlichen Altersgruppen zu betonen, da sich diese nach Meinung des Verfassers mit Sicherheit auf die psychosoziale Effektivität auswirken und sich im Lernfortschritt niederschlagen.

14. Zusammenfassung

Ziel der vorliegenden Arbeit war die Beantwortung der Frage, ob sich Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportler in ihrer Persönlichkeitsstruktur voneinander unterscheiden, und welchen Einfluss dabei die praktizierte Budoform, das Geschlecht und die bereits erreichte Graduierung der Kampfsportler haben.

In der fachspezifischen Literatur sind sich die Autoren über die Einschätzung bezüglich der psychosozialen Effekte von Budotraining uneinig. Einerseits gibt es Anhänger der Position, dass Kampfsport positive Auswirkungen auf verschiedenste Persönlichkeitsvariablen hat. Andererseits vertreten manche Autoren die Gegenposition, die dem Erlernen von Kampfsportarten keine positiven, manchmal sogar negative psychosoziale Veränderungen beimisst.

Die meisten relevanten persönlichkeitspsychologischen Untersuchungen, die die Auswirkungen von Budosport zum Gegenstand haben, wurden mit der Kampfsportart Karate durchgeführt. Zu den japanischen Kampfsystemen Jiu-Jitsu und Judo finden sich wesentlich weniger aussagekräftige Studien. Des Weiteren beschäftigte sich der größte Teil der Untersuchungen fast ausschließlich mit der Persönlichkeitsvariable Aggressivität.

Hier setzte die vorliegende Arbeit an und wollte untersuchen, auf welche Persönlichkeitsmerkmale das Ausüben von Jiu-Jitsu oder Judo Auswirkungen hat. Es sollte geklärt werden, ob bzw. inwiefern sich die Budosportler diesbezüglich voneinander als auch von Nichtsportlern unterscheiden. Außerdem wurde der Einfluss des Geschlechts und unterschiedlicher Graduierungen (Gürtelfarben) der Kampfsportler sowie Wechselwirkungen zwischen diesen erhoben.

Der Fokus wurde auf eine umfassende Testung der Big Five-Persönlichkeitsdimensionen des NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992/Ostendorf & Angleitner, 2004), der Aggressivitätsfaktoren des FAF (Hampel & Selg, 1975) sowie auf die Skalen der Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen des FKK (Krampen, 1991) gelegt.

Allen Judokas, Jiu-Jitsukas und Nichtsportlern wurden jeweils alle Items der genannten Fragebögen vorgelegt. Zusätzlich wurde den Untersuchungsteilnehmern noch ein selbsterstellter Fragebogen zur Beantwortung vorgegeben. Dieser bezog sich auf die soziodemographischen Daten der Probanden sowie auf Fragen zu deren sportlicher Tätigkeit.

Die Gesamtstichprobe bestand aus 147 Versuchspersonen.

Aufgrund der Angaben der Probanden wurden zuerst drei Kampfsportart-Gruppen gebildet: 46 Personen waren Judokas, 49 Probanden betrieben Jiu-Jitsu, und 32 Versuchspersonen konnten eindeutig der Gruppe der Nichtsportler (max. 1 Std. Sport pro 14 Tage) zugeordnet werden. Die Kampfsportler wurden in verschiedenen Vereinen der jeweiligen Sportart in Wien, Niederösterreich und Salzburg rekrutiert.

Die Gesamtstichprobe wurde auch bezüglich des Geschlechts in Subgruppen aufgeteilt. Von den insgesamt 147 Personen waren 74 männlich und 73 weiblich.

Des Weiteren wurden die Probanden der Gesamtstichprobe ihrer Graduierung entsprechend in Anfänger (Judokas bzw. Jiu-Jitsukas mit dem weißen, gelben oder orange Gürtel), Fortgeschrittene (grüner oder blauer Gürtel), weit fortgeschrittene Budosportler (brauner oder schwarzer Gürtel) und in Nichtsportler unterteilt. 33 Versuchspersonen konnten eindeutig als Anfänger, 19 als Fortgeschrittene, 45 als weit Fortgeschrittene und 41 als Nichtsportler kategorisiert werden.

Da die Voraussetzungen für parametrische Verfahren (Vorliegen von Normalverteilung, Intervallskalierung und Homogenität der Varianzen) gegeben waren, konnten Varianzanalysen verwendet werden. Da in den drei relevanten unabhängigen Variablen (Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung) in Summe zu wenig Probanden vorhanden waren, um alle unabhängigen Variablen in einem einzigen Rechenschritt in eine Varianzanalyse aufnehmen zu können, konnte keine dreifaktorielle Varianzanalyse gerechnet werden. Aufgrund dessen wurden zur Überprüfung der Hypothesen multi- und univariate zweifaktorielle Varianzanalysen herangezogen. Dazu mussten allerdings die

Varianzanalysen für jeden Haupteffekt zweimal berechnet werden, um alle Kombinationen von zweifachen Wechselwirkungen herzustellen.

Aus den Varianzanalysen resultierten signifikante Unterschiede zwischen Anfängern, Fortgeschrittenen, weit fortgeschrittenen Budosportlern (Jiu-Jitsukas und Judokas zusammengefasst) und Nichtsportlern in den Persönlichkeitsbereichen des NEO-PI-R (Revidiertes NEO-Persönlichkeitsinventar, Ostendorf & Angleitner, 2004) und deren Facetten.

Die Ergebnisse wiesen Signifikanzen in den Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus und Verträglichkeit auf. Außerdem unterschieden sich die Graduierungs-Gruppen signifikant in den Neurotizismus-Facetten Ängstlichkeit und Depression sowie in den Verträglichkeits-Facetten Altruismus und Entgegenkommen. Innerhalb dieser Persönlichkeitsbereiche wiesen weit fortgeschrittene Budosportler niedrigere Werte als Anfänger, Fortgeschrittene und Nichtsportler auf.

Demnach zeigen sich Kampfsportler mit hoher Graduierung als weniger emotional und unausgeglichen. Ebenso kommen diese unter Stress weniger leicht aus dem Gleichgewicht (Neurotizismus). Sie sind eher egozentrisch, berechnend und misstrauisch gegenüber den Intentionen anderer (Verträglichkeit). Ferner sind Budosportler mit brauner oder schwarzer Gürtelfarbe im Vergleich zu Kampfsportlern mit niedrigerer Graduierung angstfrei und unerschütterlich (Ängstlichkeit), optimistisch (Depression), egozentrisch und ungefällig (Altruismus) sowie unversöhnlich und rechthaberisch (Entgegenkommen).

Des Weiteren resultierten Tendenzen in den Neurotizismus-Facetten soziale Befangenheit und Verletzlichkeit als auch in den Verträglichkeits-Facetten Vertrauen und Gutherzigkeit. Auch hier erreichten die hoch graduierten Budosportler niedrigere Werte als die übrigen Kampfsportler und Nichtsportler. Deshalb erweisen sie sich als selbstsicherer und sicherer im Umgang mit anderen (Soziale Befangenheit) sowie als robuster (Verletzlichkeit). Sie tendieren ebenfalls dazu misstrauischer und skeptischer (Vertrauen) als auch mitleidloser (Gutherzigkeit) zu sein.

In den eben beschriebenen Persönlichkeitsbereichen Neurotizismus und dessen Facetten Ängstlichkeit, Depression und soziale Befangenheit sowie im

Persönlichkeitsfaktor Verträglichkeit und dessen Facetten Vertrauen und Altruismus sanken die Mittelwerte mit steigender Graduierung der Budosportler.

In der vorliegenden Untersuchung zeigte die ausschließliche Berücksichtigung der unabhängigen Variable Kampfsportart (Jiu-Jitsu, Judo, Nichtsportler) keine Effekte auf die Persönlichkeitsbereiche des NEO-PI-R und deren Facetten. Hinsichtlich der Big Five-Persönlichkeitsdimensionen resultierten auch keine Wechselwirkungen aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung.

Zwischen Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern zeigten sich jedoch Unterschiede in den Faktoren des FAF (Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren, Hampel & Selg, 1975).

Jiu-Jitsukas wiesen im Faktor Aggressionshemmung signifikant niedrigere Werte auf als Judokas. Dies könnte bedeuten, dass sie im Vergleich zu Judokas eher skrupellose Einstellungen im sozialen Bereich haben. Der Mittelwert der Nichtsportler lag über dem der Jiu-Jitsukas, jedoch unter dem der Judokas.

Weiters bestand im Faktor Selbstaggressionen/Depressionen die Tendenz, dass Jiu-Jitsukas niedrigere Werte aufweisen als die restlichen Kampfsportart-Gruppen. Dies schlägt sich in einer ausgeglicheneren Stimmungslage nieder.

Die ausschließliche Berücksichtigung der unabhängigen Variable Graduierung (Anfänger, Fortgeschrittene, weit Fortgeschrittene und Nichtsportler) zeigte keine Effekte auf die Aggressivitätsfaktoren des FAF. Es resultierten bezüglich der Aggressivität auch keine Wechselwirkungen aus den unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung.

Es zeigten sich jedoch Wechselwirkungen zwischen den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht bezüglich der Unterschiede in den Skalen des FKK (Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen).

Die Ergebnisse wiesen Signifikanzen in der Primärskala Selbstkonzept eigener Fähigkeiten sowie in der Sekundärskala Selbstwirksamkeit auf. In beiden Fällen unterschieden sich die Geschlechter signifikant voneinander. Außerdem

unterschieden sich die Nichtsportler signifikant von den restlichen Männern (Jiu-Jitsukas/Judokas) sowie die Nichtsportlerinnen von den übrigen Frauen. Hinsichtlich der Geschlechter resultierte ein gegenläufiges Ergebnis in diesen Skalen, und zwar dahingehend, dass bei Männern die Gruppe der Judokas die höchsten Mittelwerte aufwies, knapp gefolgt von der Gruppe der Jiu-Jitsukas. Signifikant niedrigere Mittelwerte hingegen zeigte die Gruppe der Nichtsportler, die durch ein geringes Selbstbewusstsein, Unsicherheit in Handlungsplanung und –realisation (Selbstwirksamkeit) als auch durch Ideenarmut und Passivität (Selbstkonzept eigener Fähigkeiten) gekennzeichnet ist. Bei den Frauen ergab sich ein gegenläufiges Ergebnis.

Die Varianzanalyse für die Tertiärskala Internalität vs. Externalität lieferte ebenfalls ein signifikantes Ergebnis. Wiederum unterschieden sich männliche Nichtsportler durch signifikant niedrigere Werte von männlichen Jiu-Jitsukas bzw. Judokas. Diese Werte repräsentieren externale Kontrollüberzeugungen. In allen soeben genannten Skalen zeigte sich der größte Unterschied immer zwischen Nichtsportlerinnen und Nichtsportlern. Nichtsportlerinnen weisen im Gegensatz zu Nichtsportlern internale Kontrollüberzeugungen auf (Internalität vs. Externalität). Sie haben ein hohes Selbstbewusstsein, sind selbstsicher und tatkräftig (Selbstkonzept eigener Fähigkeiten) sowie ideenreich in neuen und mehrdeutigen Situationen (Selbstwirksamkeit).

Alle dargestellten Unterschiede bezüglich der Kausalattribution ergaben sich ausschließlich aus Wechselwirkungen zwischen den unabhängigen Variablen Kampfsportart und Geschlecht. Zwischen anderen Kombinationen aus den relevanten unabhängigen Variablen resultierten keine Wechselwirkungen. Auch die jeweils alleinige Berücksichtigung der unabhängigen Variablen Kampfsportart, Geschlecht und Graduierung brachte keine signifikanten oder tendenziellen Ergebnisse in den Skalen des FKK hervor.

Zusammenfassend kann man feststellen, dass die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit darauf hinweisen, dass das Praktizieren der Budoformen Jiu-Jitsu und Judo Auswirkungen auf verschiedene Persönlichkeitsvariablen, größtenteils im positiven Sinne, haben kann.

14. Literaturverzeichnis

- Addamiani, S. (1992). *Goshin-Jitsu no Kata. Form der modernen Selbstverteidigung* (4. Aufl.). (Fachbücher für Judo, Bd. 12). Berlin: Weinmann.
- Akuzawa-Foster, Y. (1997). Brief Aikido training versus karate and golf training and university students scores on self esteem, anxiety and expression of anger. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 609-610.
- Amelang, Bartussek, Stemmler, Hagemann (2006). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung* (6. vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Amelang, M. & Bartussek, D. (1997). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung* (4., überarb. und erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Asendorpf, J. (2004). *Psychologie der Persönlichkeit* (3. überarb. und aktualisierte Aufl.). Berlin: Springer.
- Baier, B. (1999). *Kampfsport- ein wirksames Mittel in der sozialpädagogischen Arbeit, um aggressives Verhalten von Jugendlichen zu modifizieren?*. Diss. (1. Aufl.). Berlin: Pro Business.
- Bandura, A. (1965). Vicarious Process: A case of no-trial learning. In L. Berkowitz (Hrsg.), *Advances in experimental social Psychology* (Bd.2, pp.1-55). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: Eine sozial-lerntheoretische Analyse*. Stuttgart: Klett-Cotta. (Orig. 1973, Social learning theory of aggression. In J.F. Knutson (Hrsg.), *The Control of Aggression* (S.201-250)). Chicago: Aldine.
- Bandura, A. (1976). *Lernen am Modell: Ansätze einer sozial-kognitiven Lerntheorie*. Stuttgart: Klett.
- Bandura, A. (1977a). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Bandura, A., Ross, D. & Ross, F. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-582.
- Bandura, A. & Walters, R.H. (1963). *Social learning and personality development*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. & Walters, R. H. (1970). *Social Learning and Personality Development*. London
- Bandura, A. & Walters, R.H. (1973). Social learning theory of aggression. In J.F. Knutson (Ed.), *The control of aggression* (pp. 201-250). Chicago: Aldine.
- Becker-Carus, C. (2004). *Allgemeine Psychologie- Eine Einführung*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Bitzer-Gavornik, G. (1995). *Persönlichkeitsveränderungen durch Ausübung von Karate-Do*. Unveröff. Diss., Universität, Graz.
- Bloem, J., Moget, P.C.M. & Petzold, H.G. (2004). Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion?- Forschung, Aggressionspsychologie, Neurobiologie. *Integrative Therapie- Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration*. 1-2, 2004, 30. Jahrg., 101-149, Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bortz, J. (1993). *Statistik für Sozialwissenschaftler* (4., vollst. überarb. Aufl.). Berlin [u.a.]: Springer.
- Bortz, J. & Döring, N. (2003). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler* (3., überarb. Aufl.). Berlin [u.a.]: Springer.
- Brody, E.B. & Brody, N. (1976). *Intelligence. Nature, determinants and consequences*. New York: Academic Press.
- Bundesministerium für Inneres, Bundeskriminalamt (2009). *Selbstbehauptung und Selbstschutz für Kinder, Jugendliche und Frauen. Lehrinhalte für allgemeine und besondere Verhaltensregeln*. Wien: BKA.
- Cattell, R.B. (1945). The description of personality: Principles and findings in a factor analysis. *American Journal of Psychology*, 58, 69-90.
- Cattell, R.B. (1947). Confirmation and clarification of primary personality factors. *Psychometrika*, 12, 197-220.
- Clemens, E., Metzmann, O. & Simon K. H. (1989). *Judo als Schulsport. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports*. Bd. 193. Schorndorf: Hofmann.

- Colombus, P.J. & Rice, D.L. (1998). Phenomenological meanings of martial arts participation. *Journal of Sports Behaviour*, Vol. 21, 1.
- Costa, P.T. (Jr.) & McCrae, R.R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessments using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64, 21-50.
- Czerwenka-Wenkstetten, H. (1993). *Kanon des Nippon Jujitsu*. Band.1. Innsbruck, Wien: Tyrolia-Verlag.
- Delva-Tauiiili, J. (1995). Does brief aikido training reduce aggression in youth. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 297-298.
- Duthie, R.B, Hope, L., Barker, D.G. (1978). Selected personality traits of martial arts as measured by the adjective checklist. *Perceptual and Motor Skills*, 47, 71-76.
- Edelman, A.J. (1994). *The implementation of a video-enhanced aikido-based school violence prevention training program to reduce disruptive and assaultive behaviours among severely emotionally disturbed adolescents*. Ed. D. Practicum dissertation, Nova Southeastern University.
- Egami, S. (1980). *The heart of Karate-Do*. Tokyo: Dojo.
- Federanko, E. (1992). Judo als Therapie für jugendliche Randgruppen in Wien. *Judo-News. Aktuelles Journal des Wiener Judosports*. 5, 1992.
- Fiske, D.W. (1949). Consistency of the factorical structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 44, 329-344.
- Frantzis, B.K. (1998). *The power of the internal martial arts. Combat secrets of Ba gua, tai chi and hsing i*. Berkely, Ca.: North Atlantic Books.
- Frerker, M.F. (1985). *Selbstverteidigung für Frauen. Meditation, Bewegungslehre, Theorie und Praxis*. München: Panterra Verlag.
- Gabriel, E. (1993). Erziehung im Judo. In J. Herzog (Hrsg.), *Judo-News. Aktuelles Journal des Wiener Judosports*. 3, 1993.
- Gerstl, K. (1994). *Versuch einer Erklärung des Unterschieds in Bekanntheitsgrad und Verbreitung von Judo und Jujitsu in Österreich anhand der geschichtlichen Entwicklung beider Sportarten*. Unveröff. Dipl.Arbeit, Universität, Wien.

- Goldberg, L.R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In L.Wheeler (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (Vol.2, pp. 141-165). Beverly Hills: Sage.
- Goldner, C.G. (1988). *Fernöstliche Kampfkunst- zur Psychologie der Gewalt im Sport*. München: AHP Verlag.
- Grabert, K. (1996). *Karate-Do und Gewaltverhalten. Eine empirische Untersuchung über die Auswirkungen des Trainierens der Kampfkunst Karate-Do auf die Gewaltbereitschaft und das Gewaltverhalten der Trainierenden*. Frankfurt am Main: Lang.
- Green, T.A. & Svinth, J. R. (2003). *Martial arts in the modern world*. Westport, Conn. [u.a.]: Praeger.
- Hampel, R. & Selg, H. (1975). *Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF)*. Göttingen: Hogrefe.
- Happ, S. (1983). *Judo und Persönlichkeit. Östliche Praxis-Westliche Theorie. Budo und transkulturelle Bewegungsforschung*. Band 4. Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.
- Heim, W. & Gresch, F.J. (1976). *Ju-Jutsu für Fortgeschrittene und Meister*. Wiesbaden: Falken-Verlag.
- Heinemann, K. (1974). Sozialisation im Sport, *Sportwissenschaft* 4 (1), 49-71.
- Höller, J., Maluschka, A., Reinisch, S. (2007). *Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Psychologie, Pädagogik und Praxis*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Ivath, A. (1968). *Training in der Vorstellung*. Unveröff. Diss., Universität, Wien.
- Jahn, M. (1978). *Die altjapanischen Leibesübungen in Auffassung, Methode und Praxis*. Unveröff. Dipl.Arbeit, Universität, Wien.
- Jang, K.L., McCrae, R.R., Angleitner, A., Riemann, R. & Livesley, W.J. (1998). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556-1565.
- Kakoun, M. (1985). *Untersuchung zur differential-psychologischen Effektivität des Karatetrainings*. Unveröff. Diss., Universität, Wien.

- Katz, P. (1992). Die aggressiven Karateka- Ein Vorurteil? Aggressive Handlungen in Karate im Vergleich zu Handball, Tennis sowie Nicht-Sporttreibenden. In E. Liebrecht, *Karate Do und Gewaltverhalten*. Landau: Verlag der Universität Landau.
- Kobilza, S. (1999). *Takeda Ryu Sobudo- Handbuch der gesamten Takeda Kampfkünste*. Wien: Internationale Gesellschaft für Takeda Budo.
- Konzack, B., Boudreau, F. (1984). Martial arts training and mental health: An exercise in self help. *Canadian Mental health*, 32, 2-8.
- Kramer, J. (1991). Judo als Mittel zur Persönlichkeitserforschung junger Untersuchungsgefangener in der Justizvollzugsanstalt. *Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe: Für Praxis und Wissenschaft*, 223-225.
- Krampe, G. (1987). *Handlungstheoretische Persönlichkeitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Krampe, G. (1988). Toward an action-theoretical model of personality. *European Journal of Personality*, 2, 39-55.
- Krampe, G. (1991). *Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK)*. Göttingen: Hogrefe.
- Kubinger, K.D. (1996). *Einführung in die psychologische Diagnostik* (2., korr. Aufl.). Wien: Beltz, PsychologieVerlagsUnion.
- Kurihara, T. & Wilson, H. (1966). *Meisterliches Judo. Ursprung und Entwicklung, Techniken, Training, Selbstverteidigung*. Fulda: Parzeller & Co.
- Lamarre, B.W., Nosanchuk, T.A. (1999). Judo- the gentle way. A replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 992-996.
- Madden, M.E. (1990). Attributions of control and vulnerability at the beginning and end of a karate course. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 787-794.
- Madden, M. E. (1995). Perceived vulnerability and control of martial arts and physical fitness students. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 899-910.
- Matschke, K. & Velte, H. (2006). *Großes Jiu- Jitsu-, Ju- Jutsu- und Judo-Lexikon* (3., verb. und gänzlich neugestaltete Auflage). Vierkirchen: Schramm Sport GmbH.

- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (Jr.) (1996). Towards a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J.S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality* (pp. 51-87). New York: Guilford Press.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (Jr.) (1999). A five-factor theory of personality. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality. Theory and research* (pp. 139-153). New York/London: Guilford Press.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (Jr.), Ostendorf, F., Angleitner, A., Hrebickova, M., Avia, M.D., Sanz, J., Sanchez-Bernardos, M.L., Kusdil, M.E., Woodfield, R., Saunders, P.R. & Smith, P.B. (2000). Nature over nurture: Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 173-186.
- Miller, N.E. & Dollard, J. (1941). *Social learning and imitation*. New Haven: Yale University Press.
- Nosanchuk, T.A. (1981). The way of the warrior: the effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations* (34), 6, 434-444.
- Nosanchuk, T.A. & MacNeil, M.L.C (1989): Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive behaviour*, 15, 153-159.
- Oerter, R. (1974). *Moderne Entwicklungspsychologie*. Donauwörth: Auer.
- Ostendorf, F. & Angleitner, A. (2004). *NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae (revidierte Fassung)*. Göttingen: Hogrefe.
- Ostendorf, F. & Angleitner, A. (2004). *NEO-Persönlichkeitsinventar nach Costa und McCrae (revidierte Fassung)*. *Persönlichkeitsbild*. Göttingen: Hogrefe.
- Österreichischer Jiu-Jitsu Bund-Informationsreferat, Jahn, M., Reinberger, R. (2005), *Festschrift: 100 Jahre Jiu-Jitsu in Österreich*.
- Österreichischer Judo Verband, *Wettkampfbregeln* (2004), [Online im Internet]. URL:http://www.oejv.com/modules.php?name=Downloads&d_op=search&query= [22.02.2009].
- Pervin, L.A. (2000). *Persönlichkeitstheorien*. 4., völlig überarbeitete Aufl., München: Reinhardt.

- Petzold, H.G. (1974). Therapeutische Modelle und Methoden in der Behandlung Drogenabhängiger. In H.G. Petzold, *Drogentherapie- Methoden, Modelle, Erfahrungen* (41-61). Paderborn: Junfermann/Hoheneck.
- Reitingner, M. (1997). *Auswirkungen von Kampfsporttraining, im speziellen Karate und Jujitsu, auf Aggressions- und Persönlichkeitsvariablen*. Unveröff. Dipl.Arbeit, Universität, Wien.
- Rieder, H., Nicolai, W., Quensel, S. (1991). *Erlebnispädagogik mit Randgruppen*. Freiburg: Lambertus Verlag.
- Rotter, J.B. (1955). The role of the psychological situation in determining the direction of human behaviour. *Nebraska Symposium on Motivation*, 3, 245-268.
- Rotter, J.B. (1982). *The development and application of social learning theory*. New York: Praeger.
- Tausch, R., Tausch, A.M. (1991). *Erziehungspsychologie- Begegnung von Person zu Person*. Göttingen [u.a.]: Hogrefe.
- Testweb. *Diplomarbeits-Testbatterie von Thomas Jahn zum Thema: Extremgruppenvergleich von Jiu-Jitsukas, Judokas und Nichtsportlern hinsichtlich ausgewählter Persönlichkeitsmerkmale*. [Online im Internet]. URL: <http://131.130.64.42/diffpsylabor/start.aspx> [18.03.2008].
- Trulson, M.E. (1986). Martial arts training: A novel 'cure' for juvenile delinquency. *Human relations*, Vol. 39, 12, 1986, 1131-1140.
- Tupes, E.C. & Christal, R.E. (1961). Recurrent personality factors based on trait ratings. Technical Report, USAF, Lackland Air Force Base, Texas.
- Tupes, E.C. & Christal, R.E. (1992). Recurrent personality factors based on trait ratings. *Journal of Personality*, 60, 225-251.
- Ueshiba, M. (1984). *The way of peace*. Boston: Shambala Publ..
- Vogt, U. (1993). *Sportpsychologie*. Linz, Wien: BAFL-Bundesanstalt für Leibeserziehung.
- Weinmann, W. (1995). *Das Kampfsport-Lexikon: von Aikido bis Zen* (3. Aufl.). Berlin: Weinmann.
- Wiedemann, M. (1997). *Budo-Sport: Entwicklungen, Tendenzen, Bestandsaufnahmen; eine empirische Untersuchung der Motiv- und Sozialstruktur der Karate- und Judosportler in Wien*. Unveröff. Dipl.Arbeit, Universität, Wien

- Wolters, J.M. (1994). Modelle der Behandlung von Gewalttätern im Strafvollzug: Darstellung der Theorie und Praxis eines sporttherapeutischen Anti-Gewalt-Trainings. *Zeitschrift für Strafvollzug und Straffälligenhilfe: für Praxis und Wissenschaft*, 20-24.
- Zimbardo, P.G., Gerrig, R.J., Graf, R. (2004). *Psychologie* (16., aktualisierte Aufl.). München [u.a.]: Pearson Studium.

Anhang

- Einleitungsschreiben an die UntersuchungsteilnehmerInnen
- Selbsterstellter Fragebogen zu den soziodemographischen Daten und der sportlichen Aktivität der Probanden
- Lebenslauf

Einleitungsschreiben

Sehr geehrte/r UntersuchungsteilnehmerIn!

Im Rahmen meiner Diplomarbeit an der Universität Wien, Institut für Psychologie, führe ich unter der Betreuung von Univ.- Prof. Dr. Mag. Martin Arendasy eine Untersuchung zum Thema „Persönlichkeitsunterschiede zwischen KampfsportlerInnen und NichtsportlerInnen“ durch.

Ihre Angaben werden vollkommen anonym behandelt und ausschließlich für diese Untersuchung verwendet.

Es ist unbedingt notwendig, dass alle Aussagen/Fragen beantwortet werden. Bitte antworten Sie, so gut Sie können.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne unter der Email-Adresse a9604303@unet.univie.ac.at zur Verfügung.

Ich bedanke mich im Voraus für Ihre Mitarbeit und Geduld.

Thomas Jahn

Selbsterstellter Fragebogen zu den soziodemographischen Daten und der sportlichen Aktivität der Probanden

Personenbezogene Bezeichnungen in männlicher Form beziehen sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

Persönliche Daten:

Höchste abgeschlossene Ausbildung:

- ☐ Pflichtschulabschluss
- ☐ Fachschule
- ☐ Matura
- ☐ FH/Akademie
- ☐ Universitätsstudium

Derzeitige Berufssituation:

- ☐ Lehrling
- ☐ Schüler/Student
- ☐ Arbeiter (ungelernt)
- ☐ Facharbeiter
- ☐ Freier Beruf
- ☐ Beamter/Angestellter
- ☐ Höherer Beamter/leitender Angestellter
- ☐ Selbstständiger Gewerbetreibender
- ☐ ohne Beruf

Einkommen (brutto):

- ☐ < 500€
- ☐ 501€ - 1000€
- ☐ 1001€ - 1500€
- ☐ 1501€ - 2000€
- ☐ > 2000€

Familienstand:

- ☐ Lebensgemeinschaft
- ☐ ledig (Single)
- ☐ verheiratet
- ☐ geschieden
- ☐ Witwe/r

Haben Sie in der Vergangenheit eine Kampfsportart ausgeübt, tun dies aber jetzt nicht mehr?

- ☐ ja
- ☐ nein

Haben Sie vor in Zukunft eine Kampfsportart zu erlernen?

- ☐ ja
- ☐ nein

Investieren Sie mehr Zeit in Sport als eine Stunde pro 14 Tage?

- ☐ ja
- ☐ nein

Üben Sie derzeit Kampfsport aus?

- ☐ ja
- ☐ nein (wenn nein, dann überspringen Sie die folgenden sechs Fragen)

Welche Kampfsportart üben Sie aus?

- ☐ Judo
- ☐ Jiu-Jitsu
- ☐ weder noch, da ich Nichtsportler bin

Graduierung (Gürtelfarbe):

- ☐ weiß
- ☐ gelb
- ☐ orange
- ☐ grün
- ☐ blau
- ☐ braun
- ☐ schwarz
- ☐ höher als 1.Dan
- ☐ keine, da ich Nichtsportler bin

Wie lange üben Sie schon Kampfsport aus?

- ☐ weniger als sechs Monate (Anfänger)
- ☐ sechs Monate – zwei Jahre (fortgeschritten)
- ☐ mehr als zwei Jahre (weit fortgeschritten)
- ☐ weder noch, da ich Nichtsportler bin

Üben Sie regelmäßig Kampfsport aus?

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ weder noch, da ich Nichtsportler bin

Haben Sie schon an Kampfsport-Wettkämpfen teilgenommen?

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ weder noch, da ich Nichtsportler bin

Sind Übungskämpfe/Freikämpfe (also nicht ausschließlich Technikübungen und Katas) Teil Ihres Trainingsprogramms?

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ weder noch, da ich Nichtsportler bin

Das Revidierte NEO-Persönlichkeitsinventar (NEO-PI-R), der Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK) und der Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF)

Da das Revidierte NEO-Persönlichkeitsinventar (NEO-PI-R), der Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK) und der Fragebogen zur Erfassung von Aggressivitätsfaktoren (FAF) urheberrechtlich geschützt sind, ist der Nachdruck bzw. die Vervielfältigung jeglicher Art, auch einzelner Teile oder Items, verboten. Deshalb können die Items dieser Messinstrumente an dieser Stelle nicht dargestellt werden.

Lebenslauf / Curriculum vitae

Persönliche Daten:

Name: Thomas Jahn

Geboren: 24.06.1978 in Wien

Staatsbürgerschaft: Österreich

Bildungsweg:

1984 -1988: Volksschule in Wien

1988 -1996: BRG 23, Anton Krieger-Gasse, Wien
(Abschluss mit Matura)

1996 - 2009: Studium der Psychologie, Universität Wien

Ergänzende Ausbildungen:

06/2005: Rettungsschwimmer

01/2006: Jiu-Jitsu Übungsleiter

04/2008: Selbstverteidigungstrainer für Schulen

07/2009: 1. Dan in Jiu-Jitsu

Berufserfahrung:

08/1999: Psychosozialer Dienst (PSD)

(Gruppenbetreuung von psychisch kranken Menschen)

07/2000: PSD

07/2001: Verein Wr. Kinder und Jugenderholung (WIJUK)

(Betreuung von sozial benachteiligten und verhaltens kreativen Kindern
und Jugendlichen)

08/2001: PSD

07/2002: WIJUK

09/2001- 01/2004: Verein für Gemeinwesen, Integration und Normalisierung

(Einzelbetreuung psychisch kranker Menschen, Leitung eines
Trommelworkshops für psychisch kranke Menschen)

02/2004-12/2005: Österreichischer Integrationsfonds (ÖIF)

(Organisation und Durchführung von Turnstunden für
Flüchtlinge und Migranten)

08/2006: Hi Jump Wien

(Ferienbetreuung für Kinder und Jugendliche)

09/2007-06/2008: MA 51

(Leitung von Frauenselbstverteidigungskursen)

seit 10/2006: Volksschule Vösendorf

(Schwimmlehrer für Volksschüler)

seit 09/2006: Union West Wien

(Jiu-Jitsu Übungsleiter für Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

seit 10/2006: Scharr Sportscompany

(Fußballtrainer für Volksschüler)

seit 04/2008: Trainer für Selbstverteidigungskurse an verschiedenen Schulen

seit 10/2008: Universitäts-Sportinstitut Wien

(Assistenztrainer für Jiu-Jitsu)

Diverse andere Tätigkeiten:

Betreuung von körperlich beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen bei Athletics light,
Sportliche Betreuung von Kindern und Jugendlichen bei Bewegung findet Stadt,
Angestellter im Hotel Böck, Eventfotograf für Rennbahnexpress, Mitarbeit beim
Zahnärztekongress in Wien, diverse Promotionstätigkeiten,...

