

Bachelorarbeit  
im Bachelorstudiengang  
**Wirtschaftspsychologie**  
an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Neu-Ulm

**Thema**  
**Wie wirkt sich die Ausübung von Kampfsport auf den Selbstwert aus?**

Erstkorrektor: Prof. Dr. Tobias Krüger  
Zweitkorrektorin: Prof. Dr. Michaela Eßbach

Verfasserin: Tara Sohler (Matrikel-Nr.: 281283)

Thema erhalten: 15.10.2023  
Arbeit abgegeben: 22.01.2024

**Abstract**

Diese Arbeit untersucht den Einfluss von Kampfsport auf den Selbstwert. Das Hauptinteresse besteht darin zu untersuchen, inwiefern die Teilnahme am Kampfsport zur Stärkung des Selbstwerts beitragen kann. Zur Beantwortung dieser Frage wurde eine Online-Befragung mit 241 Teilnehmenden durchgeführt. Die empirische Untersuchung erfolgte mit der revidierten Fassung der deutschen Selbstwert-Skala nach Rosenberg (1965), um den Einfluss des Kampfsports auf den Selbstwert zu untersuchen. Es gibt bereits einige Studien, welche den positiven Effekt von Kampfsport auf den Selbstwert zeigen (Baumeister et al., 2003; Bu et al., 2010). Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung bestätigen die positiven Auswirkungen des Kampfsports auf den Selbstwert. Es wurden signifikante Unterschiede im Selbstwert zwischen Kampfsportler\*innen und Nicht-Kampfsportler\*innen festgestellt, wobei Kampfsportler\*innen einen höheren Selbstwert aufweisen. Geschlechtsspezifische Unterschiede wurden nicht gefunden. Die Studie zeigt jedoch einen Zusammenhang zwischen der Länge des Zeitraums, in welchem die Teilnehmenden bereits trainieren und dem Selbstwert. Personen, die seit mehr als 10 Jahren Kampfsport betreiben, haben im Vergleich zu denen, die weniger als 10 Jahre Kampfsport betreiben, einen höheren Selbstwert. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Teilnahme am Kampfsporttraining den Selbstwert steigern kann.

**Inhaltsverzeichnis**

|   |     |
|---|-----|
| Abstract .....  | II  |
| Inhaltsverzeichnis .....  | III |
| Abbildungsverzeichnis .....   | IV  |
| Tabellenverzeichnis .....   | V   |
| 1 Einleitung .....  | 1   |
| 1.1 Forschungsinteresse .....   | 1   |
| 1.2 Problemstellung .....   | 1   |
| 2 Theoretischer Teil .....  | 2   |
| 2.1 Selbstwert .....  | 2   |
| 2.1.1 Vorteile eines positiven Selbstwerts .....                                      | 4   |
| 2.1.2 Geschlechterunterschiede beim Selbstwert .....                                  | 4   |
| 2.2 Kampfsport .....  | 5   |
| 2.2.1 Psychologie des Kampfsports .....   | 6   |
| 2.2.2 Die Besonderheiten des Kampfsports .....  | 7   |
| 2.2.3 Selbstwert und Kampfsport .....   | 8   |
| 3 Methodischer Teil .....   | 11  |
| 3.1 Studienaufbau und Stichprobe .....  | 11  |
| 3.2 Fragebogen als quasi-experimentelles Versuchsdesign und Operationalisierung ..... | 13  |
| 3.3 Versuchsdurchführung .....  | 15  |
| 4 Ergebnisse .....  | 16  |
| 4.1 Vergleich der Selbstwerte .....   | 16  |
| 4.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede .....   | 17  |
| 4.3 Einfluss der Trainingsdauer .....   | 17  |
| 5 Diskussion .....  | 20  |
| 5.1 Einordnung der Ergebnisse in den aktuellen Forschungsstand .....                  | 20  |
| 5.2 Kritische Reflexion der Ergebnisse .....  | 21  |
| 5.3 Weiterer Forschungsbedarf .....   | 22  |
| 5.4 Praktische Implikationen .....  | 23  |
| Literaturverzeichnis .....  | 24  |
| Anhang 1: Fragebogen .....  | 27  |
| Eidesstattliche Erklärung .....   | 31  |

---

**Abbildungsverzeichnis**

|   |    |
|---|----|
| <b>Abbildung 1:</b> Verteilung der Sportarten.....                  | 12 |
| <b>Abbildung 2:</b> Verteilung der Trainings pro Woche .....        | 12 |
| <b>Abbildung 3:</b> Verteilung der Trainingsdauer in Jahren.....    | 13 |
| <b>Abbildung 4:</b> Boxplots der Dauer des Kampfsporttrainings..... | 18 |

**Tabellenverzeichnis**

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabelle 1:</b> Selbstwert im Vergleich zwischen den Sportarten .....    | 17 |
| <b>Tabelle 2:</b> Verteilung der Trainingsdauer .....                      | 19 |
| <b>Tabelle 3:</b> Selbstwert im Vergleich zwischen der Trainingsdauer..... | 19 |

## 1 Einleitung

### 1.1 Forschungsinteresse

„Kampfsport rettet Mädchenseele“ (Pollux et al., 2023).

Dieser Titel eines Podcasts steht exemplarisch für die positive Wirkung, die Kampfsport auf das individuelle Wohlbefinden und die seelische Gesundheit haben kann. Der Podcast erzählt die Geschichte von Julija Pajic, deren Vergangenheit von Zwangsgedanken, Medikamentenmissbrauch und Selbstverletzung geprägt ist. Bereits in ihrer Kindheit wird sie mit Gewalt konfrontiert und erlebt wenig Stabilität. Mit 18 Jahren entdeckte sie Mixed Martial Arts (MMA) und findet in dieser Kampfsportart nicht nur eine physische Betätigung, sondern auch eine Quelle der Stärke und Selbstfindung. Schritt für Schritt wurde sie zu einer international erfolgreichen MMA-Kämpferin. Im Podcast teilt Julija Pajic ihre Erfahrungen mit dem Kampfsport. Sie beschreibt, wie Kampfsport nicht nur zur körperlichen Fitness beiträgt, sondern auch maßgeblich zur Selbsterkenntnis und einem gestärkten Selbstbewusstsein führen kann. In Verbindung mit der richtigen Therapie hat er bei ihr zur Heilung ihrer Psyche beigetragen.

Der Podcast verdeutlicht, dass der Kampfsport über den physischen Aspekt hinausgeht und positive Veränderungen in der Psyche bewirken kann. Kampfsport bietet durch die körperliche Betätigung, das Techniktraining und den mentalen Fokus, eine einzigartige Möglichkeit zur Selbstentwicklung und Steigerung des Selbstwerts (Bu et al., 2010).

### 1.2 Problemstellung

In einer Welt, die sich immer schneller verändert, fällt es Menschen zunehmend schwerer, dem Stress und den Anforderungen im Arbeitsalltag standzuhalten. Die Relevanz der Steigerung des Selbstwerts für die Verbesserung der psychischen Gesundheit wird durch die aktuellen Ergebnisse eines Berichts des Robert Koch-Instituts (2023) verdeutlicht. Der Bericht verzeichnet einen Anstieg der von Depressionen betroffenen Personen von etwa 11 % im Jahr 2019 auf 20 % im Jahr 2022 (Team, 2023). Dieser Trend unterstreicht die Notwendigkeit, wirksame Ansätze zur Steigerung des Selbstwerts zu identifizieren und zu fördern. In diesem Kontext liegt der Fokus der vorliegenden Arbeit auf den Auswirkungen des Kampfsports auf den Selbstwert. Dabei werden nicht nur die physischen Aspekte des Kampfsports, sondern auch die philosophischen Lehren berücksichtigt. Durch eine umfassende Analyse aktueller Literatur und Forschungsergebnisse aus den Bereichen Psychologie und Sportwissenschaften soll herausgearbeitet werden, wie die Entwicklung des Selbstwerts durch spezifische Aspekte des Kampfsports positiv beeinflusst werden kann. Zudem wird in dieser Arbeit eine Umfrage durchgeführt, um den Einfluss des Kampfsports auf den Selbstwert festzustellen.

## 2 Theoretischer Teil

### 2.1 Selbstwert

Der Selbstwert ist eine affektive Komponente und stellt die Summe aller positiven und negativen Bewertungen einer Person gegenüber sich selbst dar (Jonas et al., 2014). Grundsätzlich hat jeder Mensch das Bedürfnis, seinen Selbstwert zu schützen und sich in einem positiven Licht zu sehen (Kassin et al., 2016). Um den Begriff Selbstwert zu verstehen, wird zunächst der eng verwandte Begriff des Selbstkonzepts erklärt und abgegrenzt. Das Selbstkonzept ist „die kognitive Repräsentation unserer Selbstkenntnis, die aus der Gesamtsumme aller Überzeugungen besteht, die wir über uns selbst haben“ (Jonas et al., 2014, S. 157). Es wird aus allen Erfahrungen gebildet, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht (Jonas et al., 2014). Dazu zählen Eigenschaften, soziale Rollen, Werte, Ziele und Ängste (Jonas et al., 2014). Zusätzliche Quellen des Selbstkonzepts stellen Interaktionen mit anderen Menschen, die Selbstbeobachtung, der soziale Vergleich und die Reaktionen anderer Menschen auf unser Verhalten dar (Jonas et al., 2014; Vazire & Wilson, 2012). Der Selbstwert ergibt sich aus der Bewertung dieser kognitiven Repräsentationen (Jonas et al., 2014). Beispielsweise beschreibt Vater sein eine bestimmte Rolle, die dazugehörige Bewertung ist dann, ob die Person sich für einen guten Vater hält.

In der Theorie wird der Selbstwert häufig in einer hierarchischen Struktur mit verschiedenen Bereichen betrachtet (Fox & Magnus, 2014). Zu diesen Bereichen können verschiedene Arten des Selbstkonzepts gehören, z. B. das soziale Selbst, das Arbeitsselbst und das physische Selbst (Fox & Magnus, 2014). Letzteres ist für diese Arbeit von besonderer Bedeutung. Werden die genannten Bereiche einzeln betrachtet, spricht man von mehrdimensionalen Modellen des Selbstkonzepts/Selbstwerts (Fox & Magnus, 2014). Es ist dabei wichtig zu beachten, dass jeder Mensch jedem dieser Bereiche eine unterschiedliche Bedeutung beimisst und sie daher von unterschiedlicher Wichtigkeit für die Bildung des eigenen Selbstwerts sind (Fox & Magnus, 2014). Es wird angenommen, dass eine Veränderung in einem Bereich zu einer Veränderung im globalen Selbstwert führen kann (Sonstroem & Morgan, 1989). Der globale Selbstwert ist die Bewertung der Summe der einzelnen Selbstkonzepte einer Person (Mummendey, 2006). Werden die Selbstkonzeptbereiche im Gegensatz zu den mehrdimensionalen Modellen zusammengefasst und nicht mehr einzeln betrachtet, spricht man von eindimensionalen Selbstwert-/Selbstkonzeptmodellen (Mummendey, 2006). Wie die Rosenberg-Skala bestehen eindimensionale Modelle aus Items, die zusammen ein Konstrukt messen: den globalen Selbstwert (Rosenberg, 1965). Trotz der eindimensionalen Messung nach Rosenberg (1965) weist er darauf hin, dass eine Betrachtung beider Konzepte, also mehrdimensional und eindimensional, möglich und notwendig sein kann. In dieser Arbeit werden daher beide Konzepte betrachtet, auch wenn der Selbstwert eindimensional gemessen wird.

Nachdem das Selbstkonzept sowie die dazugehörigen Modelle prägnant erklärt wurden, wird anschließend näher auf den Selbstwert eingegangen. Der Grundstein für einen positiven oder negativen Selbstwert wird bereits in der Kindheit gelegt und durch den Erziehungsstil der Eltern beeinflusst (Guglielmo et al., 1985). Personen mit einem positiven Selbstwert neigen dazu, sich selbst mit vorteilhaften Begriffen zu beschreiben und sich kompetenter, intelligenter oder hübscher zu attribuieren (Jonas et al., 2014). Außerdem sind sie im Hinblick auf das Erreichen ihrer Ziele optimistischer (Jonas et al., 2014). Darüber hinaus ist ein positiver Selbstwert mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden verbunden (Prof. Dr. Astrid Schütz, 2023). Personen mit einem negativen Selbstwert hingegen zweifeln stärker an ihren Eigenschaften und Fähigkeiten (Jonas et al., 2014). Es ist wichtig zu beachten, dass der Selbstwert keine feste Größe über die gesamte Lebensspanne ist, sondern im Laufe des Lebens schwankt (Orth et al., 2010). Orth und Kollegen (2010) stellten fest, dass der Selbstwert in der Jugend und im mittleren Erwachsenenalter ansteigt, mit ca. 60 Jahren seinen Höhepunkt erreicht und danach wieder abnimmt. Bereiche, von denen der Selbstwert abhängen kann, sind z.B. akademische Leistungen, Sportlichkeit, sozialer Status, die Anerkennung durch Andere, Aussehen, Geld, Gruppen oder religiöse Werte (Crocker et al., 2006; Kassin et al., 2016). In Abhängigkeit von der individuellen Relevanz der einzelnen Bereiche wird in diese mehr oder weniger Zeit investiert (Crocker et al., 2006).

Unabhängig davon lässt sich feststellen, dass der Selbstwert eine wichtige Motivation der Menschen ist (Kassin et al., 2016). Es gibt zwei Theorien, die die hohe Bedeutsamkeit des Selbstwerts erklären. Die *Sociometric Theory* geht davon aus, dass der Selbstwert als „Messinstrument“ genutzt wird, um zu überwachen, ob unsere sozialen Interaktionen auf Akzeptanz stoßen (Leary & Baumeister, 2000). Wenn wir wahrnehmen, dass unser Verhalten nicht akzeptiert wird, sinkt der Selbstwert und wir sind bestrebt, diesen durch Verhaltensänderung wieder zu steigern (Kassin et al., 2016). Die zweite Theorie ist die *Terror Management Theory* (Kassin et al., 2016). Diese geht davon aus, dass Menschen auf zwei Arten mit der Angst vor dem eigenen Tod umgehen. Entweder sie fokussieren sich auf ihre Weltanschauung, wie die Religion, oder sie erhöhen ihren Selbstwert, zum Beispiel durch positives Feedback, da dieser als Angstpuffer fungiert (Greenberg et al., 1997, zitiert nach Kassin et al., 2016, S. 73). Laut der *Terror Management Theory* ermöglicht dies einen besseren Umgang mit der Angst vor der eigenen Sterblichkeit (Kassin et al., 2016).

Der Selbstwert kann in den Trait-Selbstwert und den State-Selbstwert unterteilt werden (Jonas et al., 2014). Der Trait-Selbstwert ist über die Lebensspanne hinweg relativ konstant und beschreibt das allgemeine Gefühl einer Person, sich selbst gegenüber (Jonas et al., 2014). Von diesem wird gesprochen, wenn eine Person allgemein einen hohen oder niedrigen Selbstwert hat (Jonas et al., 2014). Der State-Selbstwert ist das Gefühl, das eine Person sich selbst gegenüber zu einem bestimmten Zeitpunkt hat (MacDonald & Leary, 2012). Der State-Selbstwert verändert sich mit den Erfahrungen, die ein

Mensch im Laufe seines Lebens sammelt, z. B. durch Erfolg oder Misserfolg (Jonas et al., 2014). Bei der Messung des Selbstwerts mit der Rosenberg-Skala können sowohl der State- als auch der Trait-Selbstwert erfasst werden (Jonas et al., 2014). In dieser Arbeit ist vor allem der Trait-Selbstwert von Interesse, weshalb die Formulierung der Items auf die Messung des Trait-Selbstwerts ausgerichtet ist. Das bedeutet, die Items beziehen sich auf die allgemeine Befindlichkeit und nicht auf einen bestimmten Zeitpunkt (Jonas et al., 2014). Es ist dabei wichtig zu beachten, dass die Rosenberg-Skala den bewussten (expliziten) Selbstwert und nicht den unbewussten (impliziten) Selbstwert misst (Jonas et al., 2014). Eine ausführliche Erklärung der Messung mittels der Rosenberg-Skala wird im Kapitel 3.2 dieser Arbeit gegeben.

### **2.1.1 Vorteile eines positiven Selbstwerts**

Zahlreiche Studien beschäftigen sich mit den Vorteilen eines positiven Selbstwerts (Baumeister et al., 2003; Mann et al., 2004; Moksnes & Reidunsdatter, 2019). Demnach sind Menschen mit einem positiven Selbstwert glücklicher, gesünder, produktiver und erfolgreicher (Kassin et al., 2016). Mann und Kollegen (2004) stellten fest, dass ein positiver Selbstwert als Puffer gegen negative Erfahrungen und als Grundlage für psychische Gesundheit dienen kann. Zudem reduziert ein hoher Selbstwert das Auftreten von Depressionen und Ängsten und erhöht die Zufriedenheit sowie die Stressresistenz (Baumeister et al., 2003; Moksnes & Reidunsdatter, 2019). Darüber hinaus entdeckten Baumeister und Kollegen (2003), dass sich Menschen mit einem höheren Selbstwert eher Herausforderungen stellen, bei Misserfolgen länger durchhalten und ein besseres Wohlbefinden haben. Dagegen tendieren Menschen mit einem negativen Selbstwert dazu, depressiv zu sein, pessimistisch in die Zukunft zu blicken und weniger Zuversicht gegenüber neuen Herausforderungen an den Tag zu legen (Kassin et al., 2016). Letzteres kann dazu führen, dass Menschen in einen Teufelskreis geraten (Kassin et al., 2016). Sie erwarten zu scheitern, nehmen das Schlimmste an und scheuen neue Herausforderungen (Kassin et al., 2016). Da es sich bei diesen Daten um Korrelationen handelt, muss beachtet werden, dass die genannten Faktoren auch den Selbstwert beeinflussen können. Weiterhin ist zu bedenken, dass ein hoher Selbstwert auch negative Folgen haben kann, da er leicht angegriffen werden kann, beispielsweise durch Kritik, Ablehnung oder den Vergleich mit anderen (Jonas et al., 2014). Darüber hinaus kann die Angst vor dem Verlust des hohen Selbstwerts dazu führen, dass Menschen Aktivitäten vermeiden, welche den Selbstwert beeinträchtigen (Crocker & Park, 2004). Ebenso kann es dazu führen, dass sie die Probleme anderer Menschen ignorieren und unter stressbedingten Gesundheitsproblemen leiden (Crocker & Park, 2004; Kassin et al., 2016). Ein hoher Selbstwert hat also viele Vorteile, jedoch ist der Weg dorthin und der Erhalt auch mit Kosten verbunden.

### **2.1.2 Geschlechterunterschiede beim Selbstwert**

Es wurde bereits in verschiedenen Studien festgestellt, dass es einen Unterschied im Selbstwert zwischen Männern und Frauen gibt (Gentile et al., 2009; Zuckerman et al., 2016). Eine Studie von Orth

und Kollegen (2010) zeigt, dass Männer im Durchschnitt einen höheren Selbstwert als Frauen haben, der jedoch mit zunehmendem Alter abnimmt. Eine mögliche Ursache für diesen Unterschied ist die Sozialisation, wonach Frauen ihren Selbstwert über Beziehungen zu Mitmenschen definieren, während Männer ihren Selbstwert über Autonomie und Individualismus aufbauen (Jonas et al., 2014). Eine weitere kulturübergreifende Studie zeigt ebenfalls signifikante geschlechtsspezifische Unterschiede, bei der Männer durchweg einen höheren Selbstwert angeben (Bleidorn et al., 2016). Männer haben laut Gentile und Kollegen (2009) einen höheren Selbstwert in Bezug auf ihr physisches Erscheinungsbild und ihre Sportlichkeit. Diese Bereiche sind auch im Kampfsport von Bedeutung.

Im Bereich der Kampfsportarten gibt es bisher wenige Studien, die sich mit geschlechtsspezifischen Effekten beschäftigen (Clanton, 2004; Madden, 1990). Jedoch können auch hier nach dem Training Unterschiede beobachtet werden (Madden, 1990). Eine Studie von Clanton (2004) zeigt, dass Kampfsporttraining insbesondere bei Frauen zu einem Ansteigen des Selbstwerts führen kann. Dabei wurde sowohl eine Messung des Selbstwerts vor dem Training als auch nach acht Wochen durchgeführt, zudem wurden die Gruppen zufällig zugewiesen (Clanton, 2004). Die Veränderungen im Selbstwert korrelierten außerdem mit der Angst vor körperlichen Angriffen (Clanton, 2004). Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass geschlechtsspezifische Unterschiede im Selbstwert möglicherweise auf unterschiedliche Erwartungen bezüglich der Selbstverteidigungsfähigkeiten von Frauen während des Trainings zurückzuführen sind (Clanton, 2004). Eine weitere Studie von Kostorz und Kollegen (2017) konnte diesen Effekt jedoch nicht feststellen. Allerdings wurde hier der Selbstwert nur einmal gemessen und die Gruppen wurden nicht zufällig in Kampfsportler\*innen und Nicht-Kampfsportler\*innen eingeteilt. Daher wurde in dieser Studie keine Veränderung im Selbstwert gemessen, sondern die beiden Gruppen, Kampfsportler\*innen und Nicht-Kampfsportler\*innen, verglichen (Kostorz et al., 2017). Eine mögliche Erklärung für den Unterschied zwischen Frauen und Männern wird in der wahrgenommenen Verletzlichkeit vermutet (Clanton, 2004). Männer fühlen sich weniger verletztlich als Frauen und schreiben sich mehr Kontrolle bei körperlichen Übergriffen zu (Clanton, 2004). Folglich profitieren Frauen mehr vom Kampfsporttraining als Männer.

## **2.2 Kampfsport**

Kampfsportarten haben sich von ihrer Nischensportposition aus entwickelt und sind mittlerweile in nahezu jeder Stadt verfügbar (Bu et al., 2010). Im Jahr 2023 zählte der Deutsche Olympische Sportbund 134.700 Mitglieder im Karate, 127.591 Mitglieder im Judo und 76.845 Mitglieder im Boxen. Im Vergleich zum Vorjahr verzeichneten alle diese Kampfsportarten einen Zuwachs an eingetragenen Mitgliedern (DOSB, 2023). Es ist zu beachten, dass diese Zahlen nur eingetragene Vereine berücksichtigen und es neben Karate, Judo und Boxen viele weitere Kampfsportarten gibt, die hier nicht betrachtet werden. Laut Bu und Kollegen (2010) gibt es weltweit insgesamt etwa 200 verschiedene

Kampfsportarten. Die Wissenschaft beschäftigt sich zunehmend mit den Auswirkungen von Kampfsport auf die psychische Gesundheit (Draxler & Ostermann, 2010). Allerdings ist der Forschungsumfang im Bereich Kampfsport im Vergleich zu anderen Disziplinen noch relativ gering (Kostorz et al., 2017).

Oft wird der Begriff des Kampfsports verallgemeinernd verwendet. Dabei wird nicht zwischen Kampfkunst und Kampfsport unterschieden. Die Schwierigkeit hinsichtlich der Definition sind die fließenden Grenzen zwischen Kampfsport und Kampfkunst (Kuhn & Ennigkeit, 2022). Der Begriff „Kampfsport“ wird häufig als Oberbegriff für die im ostasiatischen Raum entstandenen Kampfkünste verwendet (Bu et al., 2010). Bei den Kampfkünsten stehen die philosophischen Lehren im Vordergrund (SAX, 2018). Ein respektvoller Umgang mit Menschen und Natur, innere Disziplin, Meditation, sowie der Verzicht auf Alkohol und Drogen bietet zusammen mit Bewegungs- und Techniktraining Einblicke in die Welt der Kampfkünste (Dolin et al., 1988, zitiert nach Draxler & Ostermann, 2010, S. 136). Die geistige Entwicklung steht dabei an erster Stelle, gefolgt von Disziplin und körperlicher Fitness (Bu et al., 2010). Bei den Kampfsportarten hingegen liegt der Fokus mehr auf dem Wettkampf, weshalb es beim Kampfsport ein festes Regelwerk gibt (SAX, 2018). Erst nach dem Training für den Kampf liegt der Fokus auf der Disziplin und auf der mentalen Entwicklung (Bu et al., 2010). Zu den Bewegungstechniken gehören beim Kampfsporttraining unter anderem Schlag-, Tritt- und Wurftechniken, sowie Techniken zum Blocken, Greifen und Fixieren (Tedeschi, 2000). Zur besseren Unterscheidbarkeit zwischen Kampfkunst und Kampfsport kann die Kampfkunst als traditionell und der Kampfsport als nicht-traditionell bezeichnet werden (Bu et al., 2010). Im Westen wird häufig der körperliche Aspekt der Kampfkunst betont, während der Aspekt der geistigen Entwicklung in den Hintergrund tritt (Bu et al., 2010). Eine genaue Trennung ist jedoch schwierig, da Kampfsportarten auch Teile philosophischer Lehren beinhalten und Kampfkünste auch als Kampfsportarten ausgeübt werden können (SAX, 2018). Hier zeigt sich, dass eine Differenzierung zwar wichtig, aber nicht zwingend notwendig ist. Insgesamt wurde festgestellt, dass traditionelle Kampfkünste wie Tai-Chi im Vergleich zu Kampfsportarten wie Muay Thai und Boxen sowie versportlichten Kampfkünsten wie Karate und Judo deutlich weniger ausgeübt werden (Draxler & Ostermann, 2010). Aufgrund der Schwierigkeit, die einzelnen Kampfsportarten und Kampfkünste voneinander zu trennen, wird in dieser Arbeit der Begriff „Kampfsport“ verallgemeinernd verwendet.

### **2.2.1 Psychologie des Kampfsports**

Seit vielen Jahren existieren Studien, die die Vorteile des Kampfsports hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens, der geistigen Selbstverwirklichung und der Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstwert nachweisen (Wilkinson, 1996). Dennoch hat die westliche Wissenschaft erst in den 1980er Jahren begonnen, die Auswirkungen des Kampfsports auf die psychische Gesundheit zu untersuchen (Fuller, 1988; Wilkinson, 1996). Dies kann insbesondere auf ein negatives öffentliches Bild zurückgeführt werden, welches viele Menschen nach wie vor gegenüber dem Kampfsport haben (Fuller, 1988).

Kampfsport wird in den Medien oft durch aggressive Kampfszenen dargestellt, wohingegen die spirituellen Grundlagen vernachlässigt werden (Fuller, 1988). Tatsächlich zeigen Studien, dass das Aggressionspotenzial durch Kampfsport sinkt (Nosanchuk & MacNeil, 1989; Trulson, 1986). Binder (2007) fand in lediglich 6 von 50 Studien negative oder keine psychosozialen Veränderungen durch Kampfsport. Es wird vermutet, dass insbesondere die nicht physischen Aspekte diese Veränderungen hervorrufen, welche bei besagten Studien weniger oder gar nicht betrachtet wurden (Binder, 2007).

Studien zeigen, dass Kampfsport einen positiven Effekt auf das allgemeine psychische Wohlbefinden hat (Finkenberg, 1990; Nosanchuk & MacNeil, 1989). Im Zuge fortlaufender Forschung im Bereich Kampfsport wurde festgestellt, dass dieser als eine mögliche Form der nonverbalen Psychotherapie infrage kommt (Draxler & Ostermann, 2010). Des Weiteren konnte nachgewiesen werden, dass der physische Aspekt des Kampfsports zu einem besseren Gesundheitszustand führt und sich somit als Primärprävention eignet (Draxler & Ostermann, 2010). Zudem konnte ein dreimonatiges Tai-Chi-Training die Werte auf einer Depressionsskala reduzieren (Cho, 2008). Weitere Studien bestätigen, dass das Kampfsporttraining den Selbstwert steigert (Finkenberg, 1990; Fuller, 1988). Die aufgeführten Forschungsergebnisse werfen die Frage nach den Besonderheiten des Kampfsports auf. Des Weiteren gilt zu klären, welche Faktoren die positiven Effekte auf die psychische Gesundheit erklären können.

### **2.2.2 Die Besonderheiten des Kampfsports**

In der Studie von Sandford und Gill (2019) wird der Unterschied zwischen Kampfsport und anderen Sportarten untersucht. Zunächst wurden die zentralen Aspekte des Kampfsporttrainings in Interviews mit Trainern ermittelt. Dabei wurden vier Bereiche identifiziert, die von besonderer Bedeutung für das Kampfsporttraining sind. Diese sind: physische Erfahrung, soziale Interaktion, Achtsamkeit und Zielsetzung (Sandford & Gill, 2019). Im Anschluss wird detaillierter auf diese Bereiche eingegangen.

Während der physischen Erfahrung im Training werden die Trainierenden an ihre Grenzen gebracht und verlassen dabei ihre Komfortzone. Insbesondere die Kampfsituationen sind von Bedeutung, da hierbei die Möglichkeit besteht, Ängste vor Verletzungen zu überwinden und die eigenen Fähigkeiten zu erkennen. Darüber hinaus lernen die Trainierenden, sich selbst zu verteidigen und Hindernisse zu bewältigen (Sandford & Gill, 2019). Diese Erfahrungen können dazu beitragen, den Selbstwert der Trainierenden positiv zu beeinflussen (Bu et al., 2010).

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Trainings, wie von Sandford und Gill (2019) betont, liegt in der sozialen Interaktion mit Vereinsmitgliedern und Trainer\*innen sowie der strikten Einhaltung von Verhaltensregeln während der Übungseinheiten. Während der Trainingseinheiten ist ein respektvoller Umgang mit den Mittrainierenden und den Trainer\*innen von großer Bedeutung. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen Training und dem wechselseitigen Lernen, insbesondere von Mitgliedern, die eine

Vorbildfunktion einnehmen (Sandford & Gill, 2019). Die Gruppe kann eine Quelle für einen positiven Selbstwert sein und somit das Zugehörigkeitsgefühl zum Team stärken (Crocker et al., 2006). Zusätzlich können Anerkennung seitens des Trainers oder der Trainerin sowie das Vorleben eines positiven Verhaltens als Vorbild einen Einfluss auf die Steigerung des Selbstwerts haben (Jonas et al., 2014). Die im Training vermittelten Werte können zu Verhaltensveränderungen führen, die im Idealfall auch außerhalb des Trainings auf das reale Leben übertragen werden (Sandford & Gill, 2019).

Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist die Förderung der Achtsamkeit im Training. Während der Übungseinheiten werden die Teilnehmenden dazu angehalten, sich selbst zu reflektieren und zu bewerten, um eine verbesserte Wahrnehmung von sich und ihrer Umwelt zu entwickeln. Das Ziel ist es, die eigenen Grenzen zu hinterfragen und durch Achtsamkeit sowie Disziplin eine erhöhte Selbstkontrolle zu erlangen, was wiederum zu einer gesteigerten Sicherheit während des Techniktrainings führt. Um Achtsamkeit zu vermitteln, werden Atemübungen in das Training integriert. Diese ermöglichen es den Schüler\*innen, Selbstkontrolle zu erlernen und sich optimal auf das technische Training vorzubereiten (Sandford & Gill, 2019). Dieser Teil des Trainings kann die Quelle der Selbstbeobachtung schulen und so zu einer realistischeren Einschätzung des Selbst führen (Jonas et al., 2014).

Wie von Sandfort und Gill (2019) aufgezeigt, betrifft der letzte Aspekt des Trainings die Zielsetzung und die damit verbundenen Auszeichnungen. Im Kampfsport werden diese oft durch ein farbiges Gürtelsystem repräsentiert, das dazu dient, die Fortschritte der Trainierenden sichtbar zu machen. Es ist wichtig zu betonen, dass die Leistungssteigerung ausschließlich auf den individuellen Fortschritten basiert und nicht durch einen Vergleich mit anderen Trainierenden erfolgt (Sandford & Gill, 2019). Das Erreichen einer höheren Gürtelfarbe symbolisiert die erbrachte Leistung und kann somit Anerkennung generieren. Dies kann wiederum einen positiven Einfluss auf den Selbstwert haben (Jonas et al., 2014).

### **2.2.3 Selbstwert und Kampfsport**

Es gibt bereits viele Studien, die belegen, dass Sport im Allgemeinen den Selbstwert erhöht (Edwards et al., 2004; Sohnsmeier & Heim, 2015). Basierend auf dem multidimensionalen Modell spielt das physische Selbst bei Sport eine wichtige Rolle (Fox & Magnus, 2014). Laut Fox und Magnus (2014) korreliert das physische Selbst über die Lebensspanne hinweg positiv mit dem globalen Selbstwert. Insbesondere das äußere Erscheinungsbild, die wahrgenommene Fitness, die physischen Fähigkeiten sowie die körperliche Gesundheit sind relevante Faktoren (Fox & Magnus, 2014). Dieser Effekt zeigt sich auch unabhängig von der subjektiven Bedeutung des Sports (Sohnsmeier & Heim, 2015). Eine Studie von Edwards und Kollegen (2004) zeigt, dass Sport insbesondere im Bereich der mentalen Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens einen positiven Effekt auf den Selbstwert hat. Eine

weitere Studie zeigt, dass Jugendliche durch Sport ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Form verbessern (Kirkcaldy et al., 2002). Dies führt zu einem positiveren Feedback innerhalb der Gruppe und somit zu einer Steigerung des Selbstwerts (Kirkcaldy et al., 2002; Vazire & Wilson, 2012).

Da Kampfsport als Sportart betrachtet wird, spielen auch hier die genannten Effekte eine Rolle. Im Weiteren wird der Fokus auf die Wirkung des Kampfsports auf den Selbstwert gelegt, da beim Kampfsport nicht nur der physische, sondern auch der mentale Aspekt eine wichtige Rolle spielt (Bu et al., 2010). Beim Kampfsport werden Selbstkenntnis, Selbstkontrolle und Selbstverbesserung gefördert sowie philosophische und ethische Lehren integriert (Binder, 2007). Diese Aspekte spielen laut Binder (2007) eine besonders wichtige Rolle bei der Steigerung des Selbstwerts. Es wird vermutet, dass insbesondere die philosophischen Lehren einen Einfluss auf die psychosozialen Veränderungen der Teilnehmenden haben (Binder, 2007). Auch das positive Vorbild des/der Trainers\*in spielt eine wichtige Rolle, da der/die Trainer\*in im Kampfsport eine bedeutende Vorbildfunktion hat (Binder, 2007). In einer Studie von Finkenberger (1990) wird nach einem Jahr Taekwondo ein höherer Selbstwert festgestellt. Dieser Anstieg konnte in der Kontrollgruppe nicht beobachtet werden (Finkenberger, 1990). Andere Studien bestätigen ebenfalls die positiven Auswirkungen von Kampfsport (Bird et al., 2019; Kostorz et al., 2017). In der Studie von Clanton (2004) wird dieser Effekt ebenfalls aufgezeigt. Demnach führt das Training, insbesondere bei Frauen, zu einem höheren Selbstwert (Clanton, 2004). In der Metaanalyse von Binder (2007) zeigte sich in fast allen betrachteten Studien ein positiver Effekt des Kampfsports auf den Selbstwert. Eine mögliche Ursache für die negativen Ergebnisse ist, dass es sich bei diesen Studien nicht um ein traditionelles Training handelte. Darauf deutet ebenfalls eine Studie von Trulson (1986) hin, welche negative Effekte bei dem nicht-traditionellen Training findet. Diese Ergebnisse stimmen mit der Feststellung überein, dass bei nicht-traditionellen Trainings der philosophische Aspekt vernachlässigt wird (Bu et al., 2010). Dieser Aspekt scheint jedoch von besonderer Bedeutung für die Steigerung des Selbstwerts zu sein (Bu et al., 2010). Darüber hinaus besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der Dauer des Trainings bzw. dem Gürtel-Level und dem Selbstwert (Binder, 2007). Dies deutet darauf hin, dass Kampfsport langfristig einen positiven Effekt hat.

Ein Kritikpunkt an bisherigen Studien ist, dass oft ausschließlich sehr traditionelle Kampfsportarten untersucht wurden. Aufgrund einer geringen Anzahl an Ausübenden ist daher laut Draxler und Ostermann (2010) eine Verallgemeinerung dieser Studienergebnisse nicht so gut möglich. Zudem wird von Draxler und Ostermann (2010) die Aussagekraft der Studien durch die Verwendung geringer Stichproben angezweifelt. Da erst seit wenigen Jahren an den Vorteilen des Kampfsports geforscht wird, besteht weiterhin großer Forschungsbedarf. Daher beschäftigt sich diese Arbeit detaillierter mit der Fragestellung, wie sich Kampfsport auf den Selbstwert auswirkt. Dabei stellt der Selbstwert die abhängige Variable und Kampfsport die quasi-unabhängige Variable dar. Das Versuchsdesign dieser Arbeit besteht aus

einer Experimentalgruppe (Kampfsportler\*innen) und einer Kontrollgruppe (Nicht-Kampfsportler\*innen). Basierend auf den theoretischen Ausführungen wird die Hypothese aufgestellt, dass Personen, die Kampfsport ausüben, einen höheren Selbstwert haben als Personen, die keinen Kampfsport ausüben. Es wird angenommen, dass dies auf die spezifischen Aspekte des Kampfsporttrainings zurückzuführen ist. Weiterhin wird vermutet, dass dieser Effekt besonders bei Frauen auftritt, was auf die Sozialisation zurückzuführen sein kann. Außerdem wird angenommen, dass die Dauer des Trainings eine Rolle spielt. In dieser Studie werden die folgenden Hypothesen getestet, die die Grundlage für die Untersuchung des Effekts von Kampfsport auf den Selbstwert bilden.

*Hypothese 1:* Personen, die Kampfsport betreiben, haben einen höheren Selbstwert als Personen, die keinen Kampfsport betreiben.

*Hypothese 2:* Das Kampfsporttraining hat bei Frauen einen größeren Einfluss auf den Selbstwert als bei Männern.

*Hypothese 3:* Personen, die Kampfsport über einen längeren Zeitraum betreiben, weisen einen höheren Selbstwert auf.

Diese Hypothesen werden im weiteren Verlauf der Arbeit ausführlich analysiert.

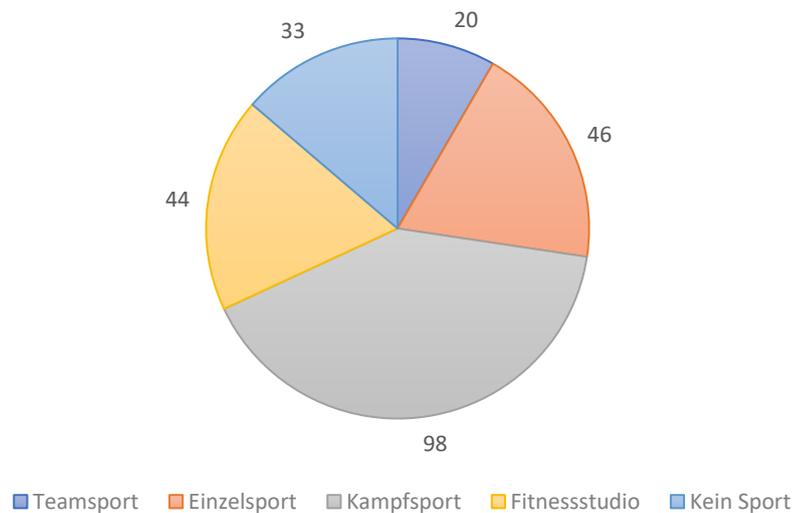
### 3 Methodischer Teil

#### 3.1 Studienaufbau und Stichprobe

Der Fragebogen besteht aus drei Teilen. Der erste Teil befasste sich mit Fragen zum Sportverhalten der Befragten. Dieser Teil wurde bewusst als erster Abschnitt gewählt, um den Befragten einen einfachen Einstieg in den Fragebogen zu ermöglichen und sie gleichzeitig zu motivieren, den Fragebogen fortzuführen. Anschließend folgt die Rosenberg-Selbstwert-Skala, mit welcher der Selbstwert der Befragten gemessen wurde (Rosenberg, 1965). Diese beiden Teile stellten den Hauptteil der Befragung dar, da sie die Analyse des Zusammenhangs zwischen Kampfsport und dem Selbstwert erlauben. Um die befragten Personen besser einordnen zu können, wurden am Ende des Fragebogens demografische Fragen gestellt. Die Platzierung am Ende des Fragebogens erfolgte, da die Aufmerksamkeit zu diesem Zeitpunkt tendenziell nachlässt (Schmitt et al., 2014). Diese Fragen lassen sich schnell und unkompliziert beantworten. Die jeweiligen Fragengruppen wurden immer auf einer Seite des Fragebogens gezeigt. Sobald ein Teil vollständig beantwortet wurde, konnten die Teilnehmenden zur nächsten Seite übergehen. Nachdem das Studiendesign erläutert wurde, wird im nächsten Abschnitt näher auf die Stichprobe eingegangen. Die Stichprobe umfasste insgesamt 241 Teilnehmende, welche den Fragebogen vollständig ausgefüllt hatten. Es wurden keine spezifischen Präferenzen hinsichtlich Alter, Region oder anderen Merkmalen bei der Auswahl der Stichprobe berücksichtigt. Das Ziel war es, zwei Gruppen (Kampfsportler\*innen und Nicht-Kampfsportler\*innen) zu erfassen und miteinander zu vergleichen.

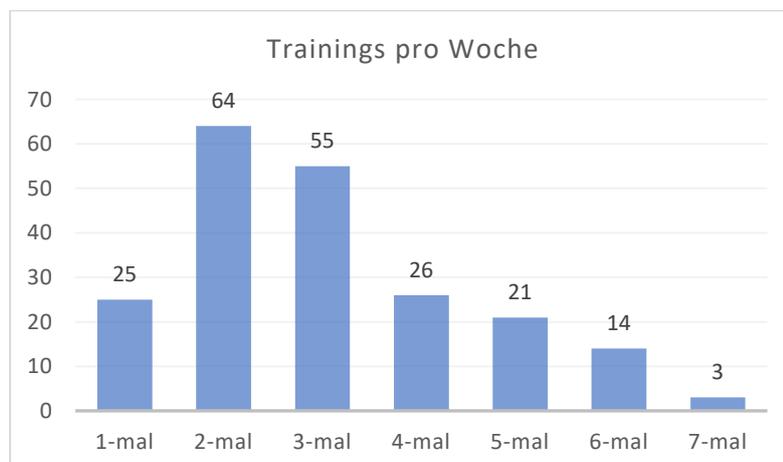
Von den Teilnehmenden fühlten sich 129 (53.53 %) dem weiblichen Geschlecht, 111 (46.06 %) dem männlichen Geschlecht und eine Person (0.41 %) dem dritten Geschlecht zugehörig. Unter den Nicht-Kampfsportler\*innen waren 99 Frauen (41.08 %) und 44 Männer (18.26 %) vertreten, während 67 Männer (27.80 %), 30 Frauen (12.5 %) und eine diverse Person (0.41 %) Kampfsport betrieben. Von den 241 Befragten waren acht Personen im Alter von 16-17 Jahren (3.23 %), 125 zwischen 18 und 25 Jahren (51.87 %), 65 zwischen 26 und 35 Jahren (26.97 %), 21 zwischen 36 und 45 Jahren (8.71 %) und 21 über 45 Jahre (8.71 %). Die Mehrheit der Stichprobe war zwischen 18 und 25 Jahren alt, was vermutlich auf die Nutzung von Medien wie Instagram sowie universitären WhatsApp-Gruppen zurückzuführen ist, welche zur Verteilung des Fragebogens genutzt wurden. Die Geschlechterverteilung war ausgeglichen.

Im nächsten Abschnitt werden die Daten zur sportlichen Aktivität beschrieben, die im Fokus dieser Arbeit stehen. In der Stichprobe von 241 Personen waren insgesamt 98 Kampfsportler\*innen (40.66 %) und 143 Nicht-Kampfsportler\*innen (59.34 %), dies wird in Abbildung 1 dargestellt. Das Verhältnis zwischen Kampfsportler\*innen und Nicht-Kampfsportler\*innen war folglich ausgeglichen und ermöglicht eine gute Vergleichbarkeit der Gruppen. Von den Nicht-Kampfsportler\*innen betrieben 20 eine Team-sportart (8.30 %), 46 eine Einzelsportart (19.09 %) und 44 gingen ins Fitnessstudio (18.26 %). 33 Teilnehmende übten keine Sportart aus (13.70 %).

**Abbildung 1:***Verteilung der Sportarten*

*Anmerkung:* Es konnte nur eine Sportart ausgewählt werden

In Bezug auf die sportliche Aktivität wurden sieben Antwortmöglichkeiten angeboten. Dabei konnten die Teilnehmenden auf einer Skala von eins bis sieben angeben, an wie vielen Tagen in der Woche sie Sport treiben. Diese Frage wurde nur den Personen gezeigt, welche angaben, Sport zu betreiben. Von den Sporttreibenden gaben 25 Personen (10.37 %) an, einmal, 64 Personen (26.56 %) zweimal, 55 Personen (22.82 %) dreimal, 26 Personen (10.79 %) viermal, 21 Personen (8.71 %) fünfmal, 14 Personen (5.81 %) sechsmal und 3 Personen (1.24 %) siebenmal pro Woche Sport zu treiben (siehe Abbildung 2). Der Durchschnitt aller Teilnehmenden betrug 2,6 Sporeinheiten pro Woche.

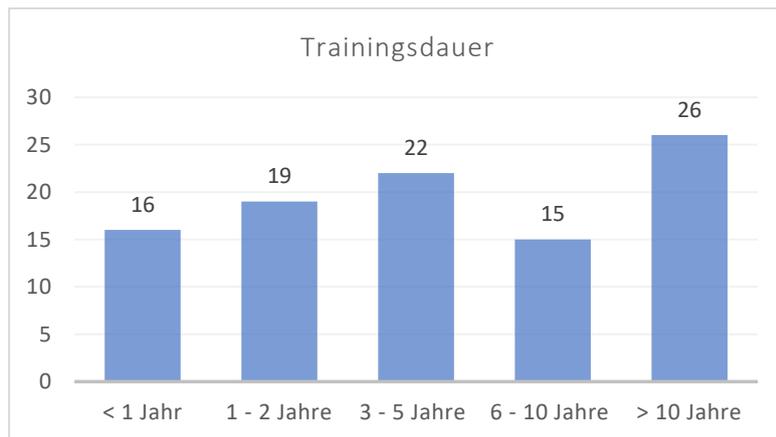
**Abbildung 2:***Verteilung der Trainings pro Woche*

*Anmerkung:* Genauer Fragelaut: „Wie häufig trainierst du in der Woche?“

Zusätzlich wurde erfragt, wie lange die Befragten bereits Kampfsport ausüben. Die Antwortmöglichkeiten umfassten dabei die Kategorien „< 1 Jahr“, „1-2 Jahre“, „3-5 Jahre“, „5-10 Jahre“ und „> 10 Jahre“. Von den Befragten gaben 16 Personen (6.64 %) an, seit weniger als einem Jahr zu trainieren, 19 Personen (7.88 %) seit 1-2 Jahren, 22 Personen (9.13 %) seit 3-5 Jahren, 15 Personen (6.22 %) seit 5-10 Jahren und 26 Personen (10.79 %) trainierten seit über 10 Jahren (siehe Abbildung 3).

### Abbildung 3:

Verteilung der Trainingsdauer in Jahren



Anmerkung: Genauer Fragelaut: „Wie lange betreibst du bereits Kampfsport?“

### 3.2 Fragebogen als quasi-experimentelles Versuchsdesign und Operationalisierung

Der Fragebogen wurde als Versuchsdesign gewählt, da er im Vergleich zum Interview eine höhere Anzahl an Befragten ermöglicht. Zudem ermöglicht er die Sammlung quantitativer Daten, die im Anschluss statistisch ausgewertet werden können. Ein weiterer Vorteil von Fragebögen ist ihre Anonymität. Insbesondere bei sensiblen Themen wie dem Selbstwert empfinden Teilnehmende möglicherweise mehr Freiheit und antworten ehrlicher (Schmitt et al., 2014). Der Fragebogen enthielt insgesamt 15 Fragen. Da der Fragebogen im sportlichen Kontext geteilt wurde, wurde bewusst das „Du“ verwendet.

Die ersten drei Fragen dienten der Erfassung des Sportverhaltens der Befragten. Die erste Frage lautete: „Bitte wähle aus, ob du derzeit eine dieser Sportarten ausübst.“, mit den folgenden Antwortoptionen: „Einzelsportart, Teamsportart, Kampfsport, Fitnessstudio, kein Sport“. Es wurde bewusst kein Freitextfeld genutzt, da dies die Auswertung deutlich erleichtert. Die erste Frage unterschied zwischen der Experimentalgruppe und der Kontrollgruppe. Diese Frage stellt die quasi-unabhängige Variable, den Kampfsport, dar. Dabei umfasst der Begriff „Kampfsport“ alle Sportarten, wie z.B. Judo, Muay Thai, Boxen, Karate, Taekwondo, darüber hinaus wurden auch Kampfkünste miteinbezogen. Da die Differenzierung der einzelnen Kampfsportarten den Rahmen dieser Arbeit übersteigt, wurden diese nicht einzeln abgefragt. Die anderen Sportarten wurden als Antwortmöglichkeiten gewählt, um insbesondere

die Kontrollgruppe zu motivieren, die weiteren Fragen zu beantworten. Damit sollte der Eindruck vermieden werden, dass es ausschließlich um Kampfsportler\*innen geht. Des Weiteren wurde so ermöglicht, die verschiedenen Sportarten miteinander zu vergleichen. Die zweite Frage bezog sich auf die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten. Diese lautete: „Bitte gib hier die durchschnittliche Anzahl der Trainings pro Woche an. Bitte berücksichtige hier alle Sportarten, die du ausübst.“ Die Antwortoptionen gingen von „einmal die Woche“ bis „siebenmal die Woche“. Es wurde dabei eine Likert-Skala verwendet, da dies eine standardisierte Datenerhebung ermöglicht und die Auswertung erleichtert. Das Ziel dieser Frage war es, herauszufinden, ob die Häufigkeit des Trainings ebenfalls einen Einfluss auf den Selbstwert hat. Den Abschluss des ersten Teils bildete die Frage: „Wie lange betreibst du bereits Kampfsport?“. Die möglichen Antwortoptionen waren: „> 1 Jahr“, „1-2 Jahre“, „3-5 Jahre“, „6-10“ Jahre und „> 10 Jahre“. Ziel war es zu untersuchen, ob die Dauer des Kampfsports einen Einfluss auf den Selbstwert hat. Es wurden dabei Spannen gebildet, um auch die Personen erfassen zu können, welche seit unter einem Jahr trainieren. Diese Frage wurde nur Personen gestellt, die angaben, Kampfsport zu betreiben.

Im nächsten Teil wurde der allgemeine Selbstwert gemessen, welcher die abhängige Variable darstellte. Dieser wurde, wie in Kapitel 2.1 angesprochen, eindimensional mit der Selbstwert-Skala nach Rosenberg (1965) erhoben. Der Selbstwert ist dabei die individuelle Bewertung, welche Menschen über sich selbst haben (Jonas et al., 2014). In diesem Fall erfasste die Rosenberg-Skala den Trait-Selbstwert, da die Items auf das allgemeine Befinden abzielten (Jonas et al., 2014). Die Rosenberg-Skala besteht aus 10 Items, welche den allgemeinen Selbstwert erfassen. Diese sind im Anhang 1 gelistet. Die Hälfte der Items beschrieb positive Aspekte und die andere Hälfte negative Aspekte der Selbstwert einschätzung. Die Items wurden auf einer vierstufigen Skala von „trifft gar nicht zu“ (0) bis „trifft voll und ganz zu“ (3) beantwortet. Die Kodierung für die negativen Items war dabei umgedreht. Der berechnete Selbstwert konnte somit maximal 30 Punkte erreichen.

Die Rosenberg-Skala wurde gewählt, da sie eines der am häufigsten verwendeten Selbsteinstufungsinstrumente zur Erfassung des Selbstwerts ist (Jonas et al., 2014). In diesem Fragebogen wurde die Fassung von Collani und Herzberg (2003) verwendet. Sie stellt die revidierte Fassung der deutschsprachigen Rosenberg-Skala von Ferring und Filip (1996) dar. In dieser Fassung wurde das vierte Item („Ich besitze die gleichen Fähigkeiten wie die meisten anderen Menschen auch“) angepasst, da es eine niedrige Trennschärfe von .11 aufwies (von Collani & Herzberg, 2003). Ansonsten blieb die Skala unverändert. Durch diese Maßnahme verbesserte sich das Cronbachs Alpha der internen Konsistenz von .84 auf .85 (von Collani & Herzberg, 2003). Insgesamt liegt das Cronbachs Alpha zwischen  $.79 < \alpha > .88$  (Ferring & Filip, 1996). Auch in dieser Untersuchung wurde ein Cronbachs Alpha von .89 festgestellt. Dies deutet auf eine gute Korrelation der Items untereinander hin und spricht dafür, dass alle Items das

gleiche Konstrukt, nämlich den Selbstwert, messen. Die Testhälftenkorrelation nach Guttman resp. Spearman liegt zwischen  $.82 < r_{tt2} > .88$  (Ferring & Filipp, 1996). Diese lag in der vorliegenden Untersuchung bei  $.83$ , was die Zuverlässigkeit der Skala bestätigt. Die mittlere Trennschärfe variierte zwischen  $.42 > r_{it} > .59$ , was vermuten lässt, dass die Items die Skala gut repräsentieren (Ferring & Filipp, 1996). Auch die Konsistenz der Skala mit  $.70$  und die Reliabilität mit  $.88$  sind gut (Ferring & Filipp, 1996). Die Rosenberg-Skala ist folglich ein zuverlässiges und konsistentes Verfahren zur Messung des Selbstwerts.

Der Fragebogen schloss mit demografischen Fragen ab, die das Geschlecht und das Alter abfragten. Das Alter wurde in folgenden Spannen erfasst: „16-17 Jahre“, „18-25 Jahre“, „26-35 Jahre“, „36-45 Jahre“ und „> 45 Jahre“, um ein Bild der erreichten Altersgruppen zu erhalten. Die Fragen, sowie die Rosenberg-Skala, sind im Anhang 1 aufgeführt.

### **3.3 Versuchsdurchführung**

Der Fragebogen wurde mithilfe von LimeSurvey erstellt und stand für die Teilnahme vom 10.11.2023 bis zum 17.11.2023 zur Verfügung. Er wurde über verschiedene Kanäle wie WhatsApp, Instagram und mittels QR-Codes in verschiedenen Gruppen geteilt. Bei der Kontaktaufnahme mit der Zielgruppe lag der Fokus darauf, etwa 50% Kampfsportler\*innen zu erreichen, um eine repräsentative Stichprobe zu haben. Aus diesem Grund wurde der Fragebogen unter anderem gezielt in Kampfsportgruppen geteilt.

Der Fragebogen wurde als Link mit einem prägnanten Text verschickt, in dem um Unterstützung bei der Bachelorarbeit sowie um Weiterleitung der Umfrage gebeten wurde. Auf der ersten Seite des Fragebogens wurden Informationen zur Struktur und zur Bearbeitungsdauer aufgeführt. Das Ziel der Umfrage wurde zu Beginn nicht genannt. Damit sollte vermieden werden, dass die Befragten erwünschte Antworten geben (Schmitt et al., 2014). Erst auf der letzten Seite wurden die Teilnehmenden über das Ziel der Umfrage informiert. Zudem wurden die Befragten auf die gegebene Anonymität hingewiesen. Die Befragten konnten den Fragebogen an ihrem Smartphone oder Computer beantworten. Weiterhin war die Beantwortung aller Fragen verpflichtend, um eine vollständige Erhebung zu gewährleisten. Bei der Datenerhebung sind keine Probleme aufgetreten und innerhalb einer Woche nahmen 281 Personen an der Umfrage teil, von denen 241 Teilnehmende den Fragebogen vollständig ausfüllten.

## 4 Ergebnisse

### 4.1 Vergleich der Selbstwerte

Im nächsten Kapitel stehen die Ergebnisse im Mittelpunkt, um Erkenntnisse darüber zu gewinnen, inwiefern das Kampfsporttraining den Selbstwert beeinflusst. Die statistische Auswertung wurde mit der Software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) durchgeführt und mittels t-Test analysiert. Es wurde ein Alpha von .05 verwendet, um die Signifikanzen der Ergebnisse zu beurteilen.

Die erste Hypothese besagt, dass Kampfsportler\*innen einen höheren Selbstwert haben als Nicht-Kampfsportler\*innen. Zur Überprüfung dieser Hypothese wurde ein t-Test durchgeführt, bei dem die Gruppen der Kampfsportler\*innen und Nicht-Kampfsportler\*innen als unabhängige Variable verwendet wurden. Die abhängige Variable war der Selbstwert. Der t-Test zeigt, dass der Unterschied zwischen Kampfsportler\*innen ( $M = 22.81$ ,  $SD = 4.82$ ) und der Kontrollgruppe ( $M = 21.4$ ,  $SD = 5.3$ ) auf einem Signifikanzniveau von .05 statistisch signifikant ist,  $t(239) = 2.15$ ,  $p = .03$  (zweiseitig),  $d = .28$ . Die Hypothese 1 konnte somit bestätigt werden: Kampfsportler\*innen haben einen signifikant höheren Selbstwert als Nicht-Kampfsportler\*innen, jedoch mit einer geringen Effektstärke.

Weiterhin wurden die einzelnen Gruppen mit den Kampfsportler\*innen verglichen. Die Teamsportler\*innen ( $M = 21.95$ ,  $SD = 4.47$ ) zeigen keinen statistisch signifikanten Unterschied zu den Kampfsportler\*innen ( $M = 22.81$ ,  $SD = 4.82$ ),  $t(116) = .73$ ,  $p > .05$  (zweiseitig),  $d = .18$ , wie in Tabelle 1 aufgeführt. Auch im Vergleich zum Einzelsport ( $M = 21.57$ ,  $SD = 5.48$ ) ist der Unterschied nicht statistisch signifikant,  $t(142) = 1.38$ ,  $p > .05$  (zweiseitig),  $d = .25$ . Das Gleiche gilt für die Gruppe 'Fitnessstudio' ( $M = 21.50$ ,  $SD = 5.58$ ),  $t(140) = 1.42$ ,  $p > .05$  (zweiseitig),  $d = .26$ . Im einzelnen Vergleich zum Kampfsport ( $M = 22.81$ ,  $SD = 4.82$ ) zeigt sich lediglich zu der Kategorie 'kein Sport' ( $M = 20.58$ ,  $SD = 5.14$ ) ein statistisch signifikanter Unterschied auf dem Niveau von .05,  $t(129) = 2.26$ ,  $p = .03$  (zweiseitig),  $d = .46$ . Dieser Effekt weist zudem eine mittlere Effektstärke auf.

**Tabelle 1:***Selbstwert im Vergleich zwischen den Sportarten*

| Selbstwert          | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>df</i> | <i>t</i> | <i>p</i> | Cohen's<br><i>d</i> |
|---------------------|----------|-----------|-----------|----------|----------|---------------------|
| Kampfsport vs.      | 22.81    | 4.82      |           |          |          |                     |
| Kontroll-<br>gruppe | 21.37    | 5.27      | 239       | 2.15     | .03      | .28                 |
| Teamsport           | 21.95    | 4.47      | 116       | .73      | >.05     | .18                 |
| Einzel sport        | 21.57    | 5.48      | 142       | 1.38     | >.05     | .25                 |
| Fitnessstudio       | 21.50    | 5.58      | 140       | 1.42     | >.05     | .26                 |
| kein Sport          | 20.58    | 5.14      | 129       | 2.26     | .03      | .45                 |

*Anmerkung:* Die Kontrollgruppe besteht aus: Teamsport, Einzel sport, Fitnessstudio und kein Sport

#### 4.2 Geschlechtsspezifische Unterschiede

In der zweiten Hypothese wurde die Vermutung aufgestellt, dass der Einfluss des Kampfsports auf den Selbstwert bei Frauen größer ist als bei Männern. Der t-Test zeigt, dass der Unterschied zwischen Frauen, die Kampfsport betreiben ( $M = 21.20$ ,  $SD = 5.35$ ), und Frauen, die keinen Kampfsport betreiben ( $M = 20.81$ ,  $SD = 5.21$ ), nicht statistisch signifikant ist,  $t(127) = .36$ ,  $p > .05$  (zweiseitig),  $d = .08$ . Auch der Unterschied zwischen Männern, die Kampfsport betreiben ( $M = 23.57$ ,  $SD = 4.44$ ) und Männern, die keinen Kampfsport betreiben ( $M = 22.64$ ,  $SD = 5.26$ ) ist nicht statistisch signifikant,  $t(109) = 1.01$ ,  $p > .05$  (zweiseitig),  $d = .20$ . Der t-Test zeigt, dass Frauen ( $M = 20.90$ ,  $SD = 5.22$ ) im Vergleich zu Männern ( $M = 23.20$ ,  $SD = 4.78$ ) einen signifikant niedrigeren Selbstwert haben,  $t(238) = -3.54$ ,  $p < .001$  (zweiseitig),  $d = -.46$ . Dieser Unterschied ist unabhängig von der Sportart. Hier zeigt sich zudem eine mittlere Effektstärke. Die zweite Hypothese konnte folglich nicht bestätigt werden: Frauen, die Kampfsport betreiben, haben keinen höheren Selbstwert als Frauen, die keinen Kampfsport betreiben.

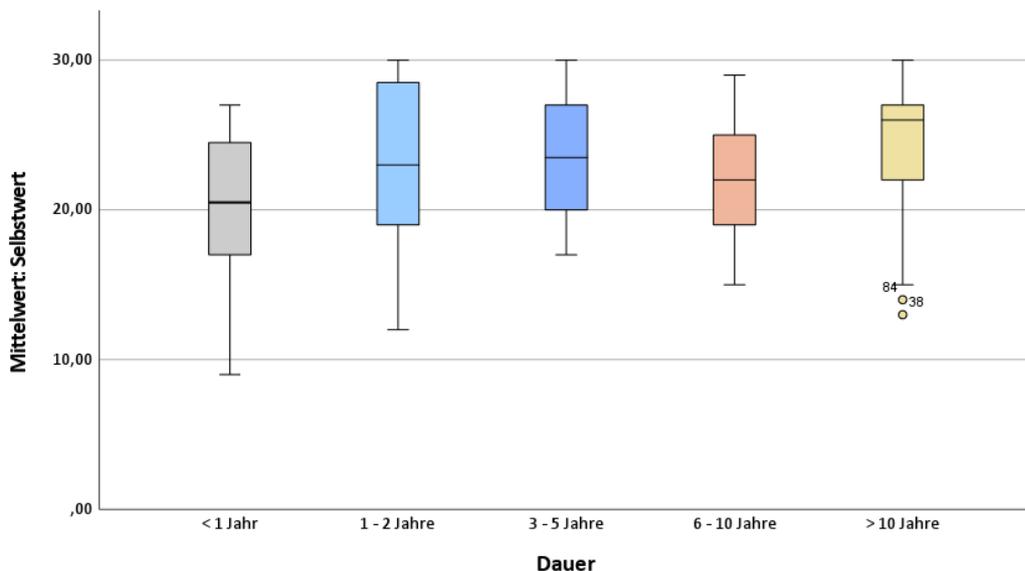
#### 4.3 Einfluss der Trainingsdauer

Bei der dritten Hypothese wurde getestet, ob die Dauer des Kampfsporttrainings einen Einfluss auf den Selbstwert hat. Die Dauer wurde in folgenden Gruppen erfasst: > 1 Jahr, 1-2 Jahre, 3-5 Jahre, 6-10 Jahre und < 10 Jahre. Anschließend wurden die Gruppen miteinander verglichen. Für die Befragten, die weniger als ein Jahr trainieren ( $M = 20.25$ ,  $SD = 5.95$ ), zeigt der t-Test keinen statistisch signifikanten Unterschied zu den anderen Gruppen ( $M = 22.08$ ,  $SD = 5.14$ ),  $t(238) = -1.39$ ,  $p > .05$  (zweiseitig),  $d = -.36$ . Der t-Test zeigt, dass es einen Unterschied zwischen den Teilnehmenden gibt, die bereits seit über 10 Jahren trainieren ( $M = 24.11$ ,  $SD = 4.63$ ), und den anderen Gruppen ( $M = 21.70$ ,  $SD = 5.15$ ), dieser

ist auf dem Niveau .05 statistisch signifikant,  $t(238) = 2.48$ ,  $p = .03$  (zweiseitig),  $d = .47$ . Bei einem Signifikanzniveau von .05 ist auch der Unterschied zwischen der Gruppe mit einer Trainingsdauer von unter einem Jahr ( $M = 20.25$ ,  $SD = 5.95$ ) und denjenigen von mehr als 10 Jahren ( $M = 24.11$ ,  $SD = 4.63$ ) statistisch signifikant,  $t(40) = -2.56$ ,  $p = .01$  (zweiseitig),  $d = -.81$ . Die Effektstärke ist sehr hoch. Beim Vergleich der Gruppen < 1 Jahr ( $M = 20.25$ ,  $SD = 5.95$ ) und 1-2 Jahre ( $M = 23.11$ ,  $SD = 5.79$ ), ist nur deskriptiv ein Unterschied sichtbar, dieser ist jedoch nicht statistisch signifikant,  $t(33) = -1.55$ ,  $p > .05$  (zweiseitig),  $d = -.53$ . Auch beim Vergleich der Gruppen < 1 Jahr und 1-2 Jahre ( $M = 21.80$ ,  $SD = 5.53$ ) mit den Gruppen 3-5 Jahre, 6-10 Jahre und > 10 Jahre ( $M = 23.37$ ,  $SD = 4.32$ ) zeigt der t-Test keinen signifikanten Unterschied,  $t(57) = -1.45$ ,  $p > .05$  (zweiseitig),  $d = -.33$ . Eine Übersicht der Mittelwerte und Standardabweichungen ist in Tabelle 2 abgebildet. Alle Signifikanzen sind in Tabelle 3 aufgeführt. Abbildung 4 zeigt eine Tendenz, dass längere Trainingszeiten in Jahren mit höheren Mittelwerten einhergehen. Die Gruppe der 6-10-Jährigen zeigt jedoch mit einem Mittelwert von 22,1 einen niedrigeren Wert als die beiden Gruppen der 1-2 Jahre und 3-5 Jahre. Außerdem weist die Gruppe der Trainierenden über 10 Jahre zwei Ausreißer mit sehr niedrigen Mittelwerten auf (Beobachtungen 84 und 38). Somit kann die dritte Hypothese zum Teil bestätigt werden: Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen der Gruppe der Trainierenden über 10 Jahre und den anderen Gruppen zusammengefasst und denjenigen, die unter einem Jahr trainieren, jedoch nicht zu den anderen Gruppen.

#### Abbildung 4:

Boxplots der Dauer des Kampfsporttrainings



Anmerkung: Genauer Fragelaut: „Wie lange betreibst du bereits Kampfsport?“

**Tabelle 2:***Verteilung der Trainingsdauer*

| Trainingsdauer | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|----------------|----------|-----------|
| < 1 Jahr       | 20.25    | 4.95      |
| 1 – 2 Jahre    | 23.11    | 5.79      |
| 3 – 5 Jahre    | 23.31    | 3.92      |
| 6 - 10 Jahre   | 22.13    | 4.29      |
| > 10 Jahre     | 24.11    | 4.63      |

*Anmerkung:* Genauer Fragelaut: „Wie lange trainierst du bereits Kampfsport?“

**Tabelle 3:***Selbstwert im Vergleich zwischen der Trainingsdauer*

| Selbstwert                          | <i>df</i> | <i>t</i> | <i>p</i> | <i>Cohen's d</i> |
|-------------------------------------|-----------|----------|----------|------------------|
| < 1 Jahr vs. Alle                   | 238       | -1.39    | >.05     | -.36             |
| > 10 Jahre vs. Alle                 | 238       | 2.48     | .03      | .47              |
| < 1 Jahr vs. > 10 Jahre             | 40        | -2.56    | .01      | -.81             |
| 1-2 Jahre vs. 10 Jahre              | 43        | -.65     | >.05     | -.20             |
| 3-5 Jahre vs. 10 Jahre              | 46        | -.64     | >.05     | -.18             |
| 1-2 Jahre vs. > 1 Jahr              | 33        | -1.55    | >.05     | -.53             |
| < 1 – 2 Jahre vs. 3 - ><br>10 Jahre | 57        | -1.45    | >.05     | -.33             |

*Anmerkung:* Bei „alle“ sind alle Gruppen, abgesehen von der Vergleichsgruppe, zusammengefasst. Es gibt die Gruppen: < 1 Jahr, 1 – 2 Jahre, 3 – 5 Jahre, 6 – 10 Jahre, > 10 Jahre

## 5 Diskussion

### 5.1 Einordnung der Ergebnisse in den aktuellen Forschungsstand

Die erste Hypothese, als Haupthypothese dieser Arbeit, richtet sich auf den Effekt, den der Kampfsport auf den Selbstwert hat. Dabei wurde angenommen, dass Kampfsportler\*innen einen höheren Selbstwert haben als Nicht-Kampfsportler\*innen. In der Kontrollgruppe wurden die Sportarten „Team-sport“, „Einzelsport“, „Fitnessstudio“ und „kein Sport“ differenziert, wobei der Fokus auf der Ausprägung des Selbstwerts lag. Insgesamt soll die vorliegende Untersuchung ein besseres Verständnis bezüglich des Effekts von Kampfsport auf den Selbstwert ermöglichen. Der aktuelle Forschungsstand im Bereich des Kampfsports lässt darauf schließen, dass Kampfsport allgemein positiv mit psychischem Wohlbefinden korreliert (Draxler & Ostermann, 2010). In verschiedenen Studien zeigt sich ein positiver Zusammenhang hinsichtlich der Ausprägung des Selbstwerts und des Kampfsports (Binder, 2007; Bird et al., 2019; Draxler & Ostermann, 2010; Finkenberg, 1990). Dieser positive Zusammenhang wurde in der aktuellen Untersuchung bestätigt. Es wurde festgestellt, dass Kampfsportler\*innen im Vergleich zu Nicht-Kampfsportler\*innen einen signifikant höheren Selbstwert haben. Im Vergleich der einzelnen Sportarten zum Kampfsport wurde nur zu den Personen, die keinen Sport betreiben, ein Unterschied festgestellt. Insgesamt wurde die erste Hypothese dieser Untersuchung somit bestätigt.

Darüber hinaus wurde in dieser Arbeit untersucht, ob es geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Ausprägung des Selbstwerts im Kampfsport gibt. Es wurde erwartet, dass Frauen, die Kampfsport betreiben, einen höheren Selbstwert haben als Frauen, die keinen Kampfsport betreiben. Es wurde angenommen, dass dieser Effekt nur bei Frauen auftritt und nicht bei Männern. Clanton (2004) hat diesen Unterschied bereits in einer Studie aufgezeigt. In der aktuellen Untersuchung wurde lediglich ein allgemeiner Unterschied im Selbstwert zwischen Männern und Frauen festgestellt, ohne geschlechtsspezifischen Unterschied. Männer haben demnach einen höheren Selbstwert als Frauen. Eine ähnliche Beobachtung machten Kostorz und Kollegen (2017) in ihrer Studie, in der ebenfalls kein geschlechtsspezifischer Effekt festgestellt wurde. Somit konnte die zweite Hypothese, dass es einen geschlechtsspezifischen Unterschied im Kampfsport gibt, nicht bestätigt werden. Frauen, die Kampfsport betreiben, haben demnach keinen höheren Selbstwert als Frauen, die keinen Kampfsport betreiben.

Die dritte Hypothese untersuchte den Einfluss der Trainingsdauer in Jahren auf den Selbstwert. Dabei wurde angenommen, dass Personen, die Kampfsport über einen längeren Zeitraum betreiben, einen höheren Selbstwert aufweisen. Während Richman und Rehberg (1986) in ihrer Studie diesen positiven Effekt bestätigen, zeigte die vorliegende Untersuchung lediglich signifikante Unterschiede im Selbstwert, wenn die Gruppe, die seit über 10 Jahren trainiert, mit allen Gruppen zusammengefasst verglichen wurde sowie im Vergleich mit der Gruppe, die unter einem Jahr trainiert. Für alle anderen Gruppen konnte kein Unterschied gefunden werden. Dies deutet auf einen möglichen Langzeiteffekt

des Trainings hin. Die dritte Hypothese, dass die Dauer des Trainings eine Rolle spielt, wurde somit zum Teil bestätigt.

## 5.2 Kritische Reflexion der Ergebnisse

Bei der Überprüfung der ersten Hypothese wurde kein Unterschied zwischen dem Kampfsport und den einzelnen Sportarten festgestellt. Eine mögliche Ursache dafür könnte die sehr allgemeine Einteilung der Sportarten in Teamsport, Einzelsport, Fitnessstudio und kein Sport sein. Außerdem waren die einzelnen Sportartengruppen relativ klein, was ebenfalls zu den Ergebnissen beigetragen haben kann. Weiterhin ist es möglich, dass bereits das Betreiben von Sport ausreicht, um den Selbstwert zu steigern und daher in dieser Untersuchung kein Unterschied zwischen Sportlern\*innen und Kampfsportler\*innen gefunden wurde. Einige Studien bestätigen den positiven Effekt von Sport auf den Selbstwert (Sipos et al., 2015; Sohnsmeier & Heim, 2015). Dies deutet darauf hin, dass Sport allein bereits ausreichen kann, um den Selbstwert zu steigern.

Zudem wurde bei der Erfassung der Kampfsportarten nicht zwischen verschiedenen Kampfsportarten differenziert. Weiterhin wurde nicht erfasst, inwieweit philosophische Lehren im Training berücksichtigt wurden und ob es sich um eine traditionelle oder nicht-traditionelle Kampfsportart handelt. Dies erschwert die Verallgemeinerung der Ergebnisse, da vor allem im traditionellen Training philosophische Lehren eine Rolle spielen und besonders diese laut Binder (2007) einen Einfluss auf den Selbstwert haben. Es gibt bereits Studien, die zeigen, dass vor allem beim traditionellen Training positive Effekte auf den Selbstwert vorhanden sind (Trulson, 1986). Möglicherweise ist dies ein weiterer Grund dafür, dass zu den anderen Sportarten kein Unterschied festgestellt wurde.

Des Weiteren wurde in dieser Untersuchung kein geschlechtsspezifischer Effekt festgestellt. Eine mögliche Ursache dafür ist die einmalige Messung des Selbstwerts sowie die Stichprobe, da die Einteilung in die Gruppen nicht zufällig erfolgte. Ähnliche Ergebnisse erzielte eine Studie von Kostorz und Kollegen (2017), auch diese fand keinen geschlechtsspezifischen Effekt bei einer einmaligen Messung. Eine mehrmalige Messung sowie eine zufällige Zuteilung in die Gruppen Kampfsportler\*innen und Nicht-Kampfsportler\*innen scheinen notwendig zu sein, um einen geschlechtsspezifischen Effekt im Selbstwert festzustellen. Clanton (2004) fand in einer Studie einen solchen Effekt. Die Studentinnen wurden hier zufällig in zwei Gruppen eingeteilt und der Selbstwert wurde zweimal gemessen: einmal vor dem Training und nach acht Wochen (Clanton, 2004).

Bei der Untersuchung eines möglichen Zusammenhangs zwischen der Trainingsdauer und dem Selbstwert wurde lediglich bei der Gruppe, die seit über 10 Jahren trainiert, ein signifikanter Unterschied im Vergleich zu den anderen Gruppen zusammengefasst und der Gruppe, die kürzer als ein Jahr trainiert, festgestellt. Möglicherweise liegt dies an der Formulierung der Fragestellung, die nicht

spezifisch in Jahren, sondern in Zeitspannen angegeben wurde, wodurch die Messung ungenauer ist. Weiterhin wurde das Niveau der Trainierenden in der Studie nicht erfasst. Richman und Rehberg (1986) zeigten einen Effekt der Dauer des Trainings auf den Selbstwert. Allerdings wurde die Veränderung des Selbstwerts anhand der Gürtelfarbe gemessen. Es ist daher möglich, dass auch das Trainingsniveau der Teilnehmenden eine Rolle spielt und den Selbstwert beeinflusst.

### **5.3 Weiterer Forschungsbedarf**

Es bleibt zu beachten, dass die vorliegende Studie auf Korrelationen basiert und somit nicht vollständig geklärt wurde, ob Kampfsport einen höheren Selbstwert bedingt oder ob Menschen mit einem höheren Selbstwert eher dazu neigen, Kampfsport zu betreiben. Diese Erklärung macht ebenfalls Sinn, da Kampfsport eine Sportart ist, die mit einem höheren Verletzungsrisiko verbunden ist. Es kann angenommen werden, dass besonders Menschen mit einem höheren Selbstwert sich dieser Sportart gewachsen fühlen. Eine zufällige Gruppenzuteilung sowie mehrere Messungen des Selbstwerts zu unterschiedlichen Zeitpunkten - vor dem Training, nach einigen Wochen und nach einigen Jahren - können dabei helfen, langfristige Effekte zu erfassen. So lässt sich feststellen, ob sich Personen mit höherem Selbstwert eher für den Kampfsport entscheiden oder ob der Kampfsport den Selbstwert erhöht. Obwohl bereits einige Forschungsergebnisse auf einen positiven Effekt des Kampfsports auf den Selbstwert hinweisen (Binder, 2007; Clanton, 2004), besteht in diesem Bereich weiterhin erheblicher Forschungsbedarf. Insbesondere Langzeitstudien unter Einbeziehung von Kindern und Jugendlichen können wichtige Erkenntnisse bezüglich der Wirkung des Kampfsports liefern, da diese Phase entscheidend für die Entwicklung des Selbstwerts ist (Guglielmo et al., 1985).

Weiterhin können zukünftige Studien einen Vergleich mit anderen Sportarten vornehmen, um die spezifische Wirkung des Kampfsports zu validieren oder zu widerlegen. Darüber hinaus ist ein interessanter Aspekt, die Kampfsportarten z.B. in traditionelles und nicht-traditionelles Training weiter zu differenzieren, sowie die Einbeziehung des Anteils der philosophischen Lehren im Training. Dies kann in zukünftigen Studien zusätzliche Erkenntnisse zur Wirkung des Kampfsports auf den Selbstwert liefern, da insbesondere die philosophischen Lehren eine wichtige Rolle für die Entwicklung des Selbstwerts spielen (Binder, 2007). Weiterhin ist eine Beschäftigung mit dem Ansatz des mehrdimensionalen Modells des Selbstwerts sinnvoll, um zu identifizieren, welche spezifischen Bereiche neben dem physischen Selbst beim Kampfsport eine Rolle spielen. Auch die soziale Integration in die Gruppe, welche eine Quelle für den Selbstwert darstellt, stellt einen interessanten Aspekt dar, welcher in Bezug auf den Kampfsport untersucht werden kann (Jonas et al., 2014).

#### 5.4 Praktische Implikationen

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung, unterstützt durch bereits existierende Forschung, dass Kampfsport positive Auswirkungen auf den Selbstwert haben kann (Binder, 2007; Bu et al., 2010; Finkenber, 1990). Angesichts des steigenden Interesses an Kampfsportarten ist eine vertiefte Forschung notwendig, um die positiven Aspekte des Kampfsports genauer zu identifizieren und eventuelle Vorurteile abzubauen. Die Integration in schulische und universitäre Programme kann eine vielversprechende Möglichkeit sein, die psychische Gesundheit zu fördern und die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Insbesondere in Zeiten der steigenden Relevanz psychischer Erkrankungen (Team, 2023). Dabei sollte der Fokus nicht ausschließlich auf der Selbstverteidigung liegen, sondern ebenfalls auf der Förderung von Respekt, Disziplin und Teamarbeit. Dies kann erreicht werden, indem beispielsweise im Training die Relevanz von Fairness und Respekt im Kampfsport betont wird und indem die Prinzipien des Kampfsports auch auf den Alltag übertragen werden. Weiterhin kann der Respekt gefördert werden, indem erfahrene Sportler\*innen als Mentoren eingesetzt werden, dies kann sowohl den Respekt gegenüber den Gruppenmitgliedern steigern als auch zu einer stärkeren Gemeinschaft und zur Steigerung des Selbstwerts der Mentoren beitragen. Eine Integration in den Schul- und Universitätssport kann weiterhin zur Reduktion von Vorurteilen beitragen. Zudem kann Kampfsport eine potenzielle Ergänzung zur verbalen Psychotherapie darstellen und einen wertvollen Beitrag zur nonverbalen Psychotherapie leisten (Draxler & Ostermann, 2010). Dies zeigt auch die Geschichte von Julija Pajic, die durch die Kombination aus Kampfsport und Psychotherapie zurück ins Leben gefunden hat. Dementsprechend besteht ein Ziel für die Zukunft darin, festzustellen, welche spezifischen Aspekte des Kampfsportes diese positiven Veränderungen bewirken können und dessen Bekanntheit zu fördern, um auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene von den potenziellen Vorteilen des Kampfsports zu profitieren.

**Literaturverzeichnis**

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality? A literature review. *International Ryuku Karate Research Society's Journal*.
- Bird, N., McCarthy, G., & O'Sullivan, K. (2019). Exploring the effectiveness of an integrated mixed martial arts and psychotherapy intervention for young men's mental health. *American journal of men's health*, 13(1), 1557988319832121.
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem—A cross-cultural window. *Journal of personality and social psychology*, 111(3), 396.
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., & Singh, M. F. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 3(4), 205-219.
- Cho, K.-L. (2008). Effect of Tai Chi on depressive symptoms amongst Chinese older patients with major depression: the role of social support. In *Tai Chi Chuan* (Vol. 52, pp. 146-154). Karger Publishers.
- Clanton, R. C. (2004). *Psychological effects of martial arts training: Fear of physical assault and self-esteem* (Publication Number 628) Louisiana Tech University ].
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of personality*, 74(6), 1749-1772.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological bulletin*, 130(3), 392.
- DOSB, D. O. S. (2023). *Bestandserhebung D. O. Sportbund*.  
[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/uber\\_uns/Bestandserhebung/Bestandserhebung\\_2023.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Bestandserhebung/Bestandserhebung_2023.pdf)
- Draxler, T., & Ostermann, H. (2010). Die Eignung von asiatischen Kampfsportarten in Deutschland zur Gesundheitsprävention. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5(2), 136-144.
- Edwards, D. J., Edwards, S. D., & Basson, C. J. (2004). Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(1), 25-32.
- Ferring, D., & Filipp, S.-H. (1996). Messung des Selbstwertgefühls: befunde zu Reliabilität, Validität und Stabilität der Rosenberg-Skala. *Diagnostica-Göttingen-*, 42, 284-292.
- Finkenberg, M. E. (1990). Effect of participation in taekwondo on college women's self-concept. *Perceptual and motor skills*, 71(3), 891-894.
- Fox, K. R., & Magnus, L. (2014). Self-esteem and self-perceptions in sport and exercise. In *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 34-48). Routledge.

- Fuller, J. R. (1988). Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, *61*(4), 317-328.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, *13*(1), 34-45.
- Guglielmo, R., Polak, R., & Sullivan, A. P. (1985). Development of self esteem as a function of familial rejection. *Journal of Drug Education*, *15*(3), 277-284.
- Jonas, K., Stroebe, W., & Hewstone, M. (2014). *Sozialpsychologie*. Springer.
- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2016). *Social psychology*. Cengage Learning.
- Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *37*, 544-550.
- Kostorz, K., Gniezinska, A., & Nawrocka, M. (2017). The hierarchy of values vs. self-esteem of persons practising martial arts and combat sports. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, *17*(1), 15-22.
- Kuhn, P., & Ennigkeit, F. (2022). Kampfsport und Kampfkunst. In *Grundlagen von Sport und Sportwissenschaft: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (pp. 655-679). Springer.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Elsevier.
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2012). Individual differences in self-esteem. *Handbook of self and identity*, *2*, 354-377.
- Madden, M. E. (1990). Attributions of control and vulnerability at the beginning and end of a karate course. *Perceptual and Motor Skills*, *70*(3), 787-794.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, *19*(4), 357-372.
- Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents—level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, *28*(1-2).
- Mummendey, H. D. (2006). Psychologie des „Selbst“. *Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung*. Göttingen: Hogrefe.
- Nosanchuk, T., & MacNeil, M. C. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive behavior*, *15*(2), 153-159.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, *98*(4), 645.
- Prof. Dr. Astrid Schütz, D. J. R. (2023). *Dorsch Lexikon der Psychologie*

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press.
- Sandford, G. T., & Gill, P. R. (2019). Martial arts masters identify the essential components of training. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(1), 31-42.
- SAX, S. (2018). Das Budo im westlich modernen Alltag.
- Schmitt, M., Gerstenberg, F., & Heim, A.-C. (2014). *Psychologische Diagnostik kompakt*. Beltz.
- Sipos, E., Jeges, S., & Tóth, Á. (2015). Sport, sense of coherence, and self-esteem among 16 and 17-year-olds. *European Journal of Mental Health*, 10(1).
- Sohnsmeyer, J., & Heim, R. (2015). Selbstwert und sportliches Fähigkeitskonzept im Jugendalter—der moderierende Effekt subjektiver Wichtigkeit. *ZSF Zeitschrift für sportpädagogische Forschung*, 3(1), 61-83.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and science in sports and exercise*, 21(3), 329-337.
- Team, M. H. S. (2023). *Aktuelle Ergebnisse zur Entwicklung der psychischen Gesundheit der erwachsenen Bevölkerung bei hochfrequenter Beobachtung*.
- Tedeschi, M. (2000). *Essential Anatomy: For Healing and Martial Arts*. Weatherhill.
- Trulson, M. E. (1986). Martial arts training: A novel "cure" for juvenile delinquency. *Human relations*, 39(12), 1131-1140.
- Vazire, S., & Wilson, T. D. (2012). *Handbook of self-knowledge*. Guilford Press.
- von Collani, G., & Herzberg, P. Y. (2003). Zur internen Struktur des globalen Selbstwertgefühls nach Rosenberg. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 24(1), 9-22.
- Wilkinson, L. K. (1996). The Martial Arts: A Mental Health Intervention? *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 2(6), 202-206.
- Zuckerman, M., Li, C., & Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 34-51.

**Anhang 1: Fragebogen****Sportbezogene Fragen****Frage 1:**

Bitte wähle aus, ob du derzeit eine dieser Sportarten ausübst.

- Teamsport (Bsp. Volleyball, Fußball, Basketball)
- Einzelsport (Bsp. Tanzen, Tennis, Schwimmen, Leichtathletik)
- Kampfsport (Bsp. Karate, Judo, Muay Thai, Taekwondo, Jiu-Jitsu)
- Fitnessstudio
- Kein Sport (andere Hobbys)

Hinweis: Wenn du mehrere Sportarten ausübst, wähle bitte diejenige, die du am häufigsten praktizierst.

**Frage 2:** (Frage für alle die eine Sportart ausgewählt haben)

Bitte gib hier die durchschnittliche Anzahl der Trainings pro Woche an. Bitte berücksichtige hier alle Sportarten, die du ausübst.

- 1-mal
- 2-mal
- 3-mal
- 4-mal
- 5-mal
- 6-mal
- 7-mal

**Frage 3:** (Frage für alle, die Kampfsport ausgewählt haben)

Wie lange betreibst du bereits Kampfsport?

- < 1 Jahr
- 1 – 2 Jahre
- 3 – 5 Jahre
- 6 – 10 Jahre
- > 10 Jahre

**Revidierte Fassung der deutschen Selbstwert-Skala nach Rosenberg (1967), von Collani und Herzberg (2003)****Frage 4:**

Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 5:**

Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 6:**

Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 7:**

Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 8:**

Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 9:**

Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 10:**

Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 11:**

Ich wünschte ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 12:**

Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Frage 13:**

Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

- stimme überhaupt nicht zu
- stimme nicht zu
- stimme zu
- stimme voll und ganz zu

**Demografische Fragen****Frage 14:**

Bitte gib hier dein Alter an.

- 16 – 17 Jahre
- 18 – 25 Jahre
- 26 – 35 Jahre
- 36 – 45 Jahre
- > 45 Jahre

**Frage 15:**

Welchem Geschlecht fühlst du dich zugehörig?

- Weiblich
- Männlich
- Divers

**Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe angefertigt und mich anderer als der im beigefügten Verzeichnis angegebenen Hilfsmittel nicht bedient habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen übernommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Des Weiteren versichere ich, dass ich die Arbeit vorher nicht in einem anderen Prüfungsverfahren eingereicht habe.

22.01.24

Datum

Tom SAW

Vorname Nachname