

KURZBEITRAG › PEER REVIEW

Persönlichkeitsentwicklung durch Kämpfen. Eine quantitative Fragebogenerhebung an Sportstudierenden

Julia van der Zander, Johannes Karsch

Korrespondierender Autor

Dr. Johannes Karsch
Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten
Abteilung Trainingspädagogik und Martial
Research
Deutsche Sporthochschule Köln

Schlüsselwörter

Ringen und Kämpfen, Persönlichkeitsentwicklung, Kampfsport, Hochschulbildung, Lehramt, Sportunterricht

Keywords

Personality development, Martial arts, Combat sports, University education, Teaching profession, Physical education

Zitieren Sie diesen Beitrag wie folgt:

Van der Zander, J. & Karsch, J. (2024). Persönlichkeitsentwicklung durch Kämpfen. Eine quantitative Fragebogenerhebung an Sportstudierenden. *Zeitschrift für Studium und Lehre in der Sportwissenschaft*, 7(1), 25-31.

Zusammenfassung

Ringen und Kämpfen ist nach wie vor trotz Verbindlichkeit ein im Vergleich wenig unterrichtetes Bewegungsfeld, das für Lehramt Sport Studierende größtenteils gänzlich neu ist. Zur Begründung für oder wider das Kämpfen im Sportunterricht werden seit Jahrzehnten immer wieder verschiedene Potenziale sowie Risiken diskutiert. Auf der einen Seite werden durch die körperliche Nähe, die gegenseitige Abhängigkeit sowie das partnerschaftliche Üben Zugewinne im Bereich Empathie, aber auch anderen Persönlichkeitsdimensionen postuliert, wohingehend andererseits begründet durch die kämpferische Interaktion auch Gefahren z.B. hinsichtlich steigender oder eskalierender Aggression vermutet werden.

Die vorliegende Studie möchte die Diskussion mit neuen Erkenntnissen bereichern und untersucht mit einem kontrollierten Prä-Post-Design die Empathie-, Selbstwert- und Aggressionsentwicklung von Sportstudierenden im Rahmen der Teilnahme an einem kampfbезogenen Sportpraxiskurs.

Wenngleich sich hierbei keine verallgemeinerbaren Entwicklungen einstellten, zeigt die vorliegende Untersuchung eine Zunahme des Selbstwerts sowie eine geringfügige Abnahme der Aggression der Versuchsgruppe. Die Selbstwertentwicklung geht dabei interessanterweise in großem Maße auf die Teilnehmerinnen zurück. Im ersten Messzeitpunkt zeigt sich weiterhin, dass Proband:innen, die nach eigenen Angaben über eine nicht näher beschriebene Vorerfahrung verfügen, höhere Aggressionswerte haben, als Kommiliton:innen ohne jegliche Vorerfahrung. Diese Ergebnisse stehen einerseits teilweise im Einklang mit bisherigen Befunden, geben andererseits aber auch Anstoß für weitere Forschungsdesiderate und praktische Implikationen.

Abstract:

Despite its obligatory nature in German curricula, martial arts are an undertaught sport in physical education. That said, they are a relatively new area of physical education as part of teacher education. For decades, various potentials and risks have been discussed as reasons for or against combat-related sports in physical education. On the one hand, gains in empathy as well as other dimensions of personality are postulated through physical proximity, interdependence, and collaborative practice, while on the other hand, dangers such as increasing or escalating aggression are suspected due to combative interactions.

The present study aims to enrich the discussion with new findings and examines the empathy, self-esteem and aggression development of sports students within the framework of participating in a combat-related sports course using a controlled pre-post design. Although no generalizable developments occurred in this case, the present study shows an increase in self-esteem and a slight decrease in aggression in the experimental group. Interestingly, the self-esteem development goes back to the female participants to a large extent. In the first measurement period, it is also evident that sports students who claim to have an unspecified prior combative-related sports experience have higher aggression values than fellow students without any prior experience. These results are partly in line with previous findings, but on the other hand they also provide suggestions for further research needs and practical implications.

EINLEITUNG

Mit der curricularen Novellierung des Sportunterrichts 1980 und 1999 wurde das Kämpfen ein obligatorischer Bestandteil des Sportunterrichts in Nordrhein-Westfalen (Karsch, 2017). Auch in anderen Bundesländern konnte sich das Kämpfen in den Lehrplänen etablieren. Ennigkeit (2016) zeigt in ihrer Lehrplananalyse, dass das Kämpfen Bestandteil in 15 von 16 gymnasialen Sportlehrplänen ist. Durch die semantische Fokussierung auf ein Bewegungsfeld ist potenziell eine unbegrenzte Anzahl von nicht normierten oder normierten Kampfhandlungen mit Anlehnungen an Kampfsportarten, Kampfkünsten oder Selbstverteidigungssystemen als Referenzpunkt für den Sportunterricht denkbar. Im vorliegenden Beitrag wird unter Bezugnahme der Sportlehrpläne für Nordrhein-Westfalen die Bezeichnung Ringen und Kämpfen (RuK) als Oberbegriff für die beschriebene Situation gewählt (vgl. MSB, 2019).

Die bewegungsfeldorientierte Gestaltung der Curricula bieten den Lehrkräften vielfältige Möglichkeiten, RuK im Sportunterricht aufzugreifen. Auch wenn aktuelle Zahlen nicht vorliegen, konnte die DSB-SPRINT-Studie (2006) zeigen, dass RuK aus Sicht der Schüler:innen mit 6,4 % Thematisierungen im laufenden Schuljahr nur marginal angeboten wird. Gleichzeitig wünschen sich 23,6 % der befragten Schüler:innen mehr RuK im Sportunterricht. Hierzu passt, dass Fischer und Froeschke (2016) im Rahmen einer Bestandsaufnahme zur Sportlehrer:innenfortbildung zeigen, dass das Bewegungsfeld RuK nach „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ von Lehrer:innen als besonders schwer zu unterrichten beurteilt wird. Mosebach (2007) schreibt von Vorurteilen vor allem unter Lehrkräften ohne Vorerfahrungen, wonach sich RuK im Unterricht zu einer aggressionsgeladenen Schlägerei entwickeln könnte.

Neben solchen Befürchtungen werden dem Kämpfen aber auch besondere Potenziale zugeschrieben. Neben einer gut begründ-

baren motorischen Verbesserung (Liebl, 2013) wird hier vor allem die Persönlichkeitsentwicklung ins Feld geführt. Anders als bei anderen Bewegungsfeldern stellt der Körperkontakt beim RuK eine wesentliche Voraussetzung dar, bei dem vor allem der verantwortungsvolle Umgang mit den Partner:innen von besonderer Bedeutung ist. Die Kampfhandlungen entsprechen einem komplexen Bewegungsdialog, in dem sowohl Siege, als auch Niederlagen körperlich erfahren werden (Happ, 1998). Das Bedürfnis zu ringen, rangeln und raufen tritt bereits im Kindesalter auf und gleicht einer spielerischen Auseinandersetzung mit vielfältigen Erfahrungsmöglichkeiten, die emotional-soziale, sowie motorische und kognitive Entwicklungsprozesse unterstützen können (Landessportbund et al., 2008). Eine weitere Besonderheit des Kämpfens ist die in manchen Beiträgen angenommene gewaltpräventive Wirkung (Schwarz, 2008; Samac, 1999; Brüning, 2004; Vetter, 2007). Diese begründet sich in verschiedenen Aspekten. Zum einen hilft das Kämpfen dabei, die eigene Selbstkontrolle zu verbessern und die eigenen Grenzen besser einzuschätzen. Zum anderen kann beim gemeinsamen Kämpfen das Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit erfahren werden, was die Bereitschaft zu Kooperation, Regelaushandlung und -einhaltung, Rücksichtnahme und Verantwortungsübernahme erhöht (Kuhn & Ennigkeit, 2020).

Auch wenn die Besonderheiten des Kämpfens - der enge Körperkontakt, der Bewegungsdialog zwischen zwei Kämpfenden, der Symbolgehalt, Gefühle von Macht und Ohnmacht - unbestritten sind, so konnte ein Wirkautomatismus in Richtung positiver Persönlichkeitsentwicklung von Liebl et al. (2016) im Rahmen einer Übersichtsarbeit nicht bestätigt werden. Wenngleich es Hinweise für die Auswirkung des Kämpfens auf verschiedene Parameter der Persönlichkeit gibt, kann die Frage zum Beitrag zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung bis heute wissenschaftlich nicht abschließend geklärt werden (Binder, 2007; Liebl et al., 2016; van der Kooij, 2020; Vertonghen & Theeboom, 2010). Liebl et al. (2016) verweisen in diesem Zusammenhang auf eine mitunter zu positive Interpretation vorhandener Studien aber auch methodischen Mängeln wie z.B. dem Umgang mit Störvariablen.

An dieser Stelle setzt der vorliegende Beitrag an. So soll anhand von Sportstudierenden untersucht werden, inwiefern das für sie größtenteils neue Bewegungsfeld RuK persönlichkeitsbildend wirkt. Mit Aggression, Selbstwertgefühl und Empathie wurden dabei drei Bestandteile der Persönlichkeit gewählt, die sich theoretisch fundiert mit RuK in Verbindung bringen lassen und die auch in anderen Studien bereits genutzt wurden (vgl. allgemein: Grevenstein, 2020; Werner & Collani, 2014; Brailovskaia & Margraf, 2018 und für RuK: Liebl et al., 2016, van der Kooij, 2020). Ziel ist es, neue Daten für die immer wieder aufkommende Frage nach dem persönlichkeitsbildenden Wert von RuK zu generieren und diese ergebnisoffen zu interpretieren.

METHODIK**Stichprobe**

Die Stichprobe bestand aus $n = 221$ Studierenden (62.4% männlich, 37.6% weiblich) zwischen 18 und 40 Jahren ($M = 22.06$, $SD = 2.95$) der Deutschen Sporthochschule Köln. Von diesen nahmen $n = 131$ Studierende an kampfbезogenen Praxiskursen teil und wurden nicht randomisiert, sondern nach Wahl des jeweiligen Kurses im Rahmen der Belegphase der Versuchsgruppe (VG) zugeordnet. Die Kontrollgruppe (KG) bestand aus $n = 90$ Studierenden, die an ver-

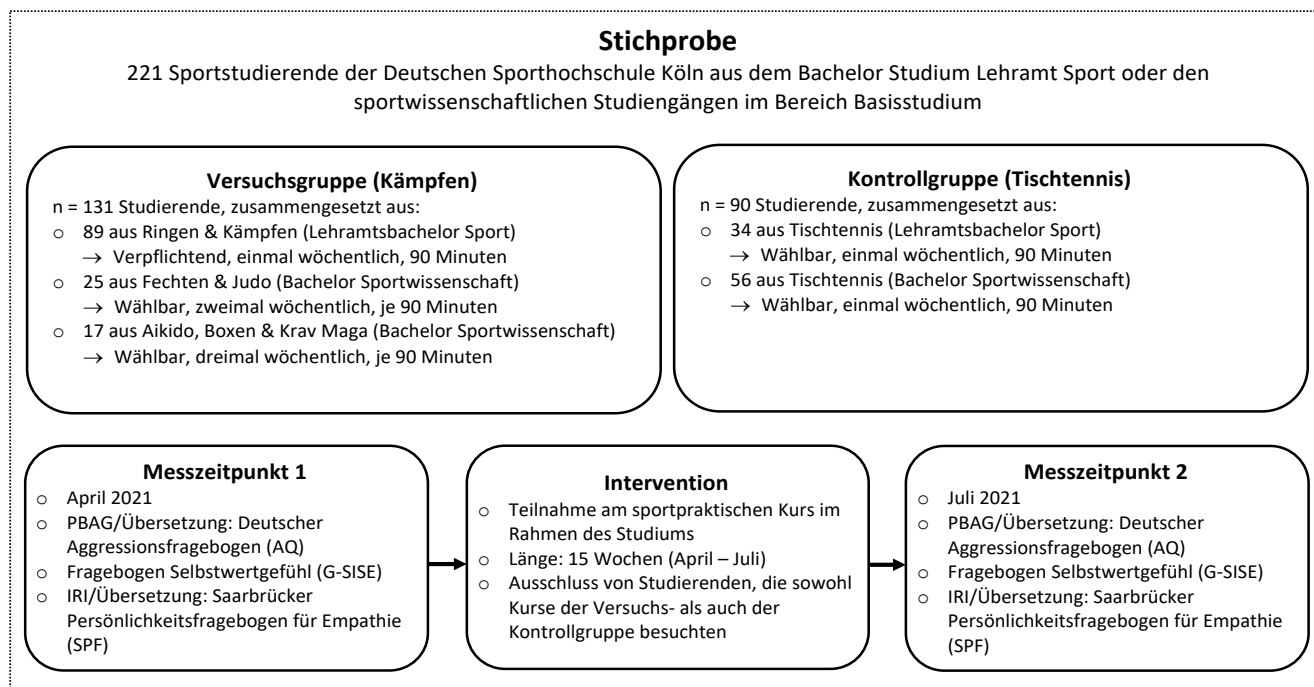


Abb. 1: Das Studiendesign im Überblick

schiedenen praktischen Kursen im Bereich Tischtennis teilnahmen. Personen, die beide Kurse absolvierten, wurden exkludiert. Sowohl VG als auch KG bestand dabei aus Studierenden mehrerer Kursgruppen, die nach Anmeldung zum Kurs bestehen verpflichtend und mit maximal zwei Fehleinheiten an den jeweils 90 minütigen Einheiten teilnahmen.

An der Studie nahmen zunächst 221 Proband:innen teil. Insgesamt kam es in der KG und in der VG zwischen den Messzeitpunkten zu einer Drop-Out-Rate von 18,6%. Eine mögliche Ursache könnte zum einen darin liegen, dass Studierende, die öfter als zwei Mal gefehlt haben, von der Teilnahme am Kurs sowie der Studie ausgeschlossen wurden. Zum anderen hat die Befragung ausschließlich während der Kurszeit stattgefunden, sodass krankheitsbedingt abwesende Studierende nicht teilnehmen konnten.

Studiendesign und Intervention

Vorliegend wurde ein quasiexperimentelles Untersuchungsdesign ohne randomisierte Gruppenzuordnung gewählt. Im Fokus stand die Entwicklung der Gruppenmittelwerte in den Dimensionen Empathie, Aggression und Selbstwert kontrolliert durch eine KG. Die VG bestand aus Studierenden dreier unterschiedlicher Kursangebote (siehe Abb. 1). Der RuK Lehramtskurs ist verpflichtend für alle Lehramtsstudierenden, wohingegen die beiden anderen Angebote freiwillig im Rahmen des sportwissenschaftlichen Basisstudiums gewählt werden konnten. RuK fand einmal wöchentlich statt, Fechten und Judo zweimal und Aikido, Boxen und Krav Maga je einmal, also in Summe dreimal. Tischtennis ist per se unter einer Auswahl mehrerer Rückschlagsportarten fakultativ, sodass sich die Studierenden hier freiwillig einmal wöchentlich einfanden.

Die Praxisveranstaltungen der VG zeichneten sich im Bereich RuK vor allem durch einen vielseitigen Einblick in das Bewegungsfeld aus. Dabei wurden inhaltlich vor allem normungebundene Kämpfe (vgl. Happ & Liebl, 2016) z.B. um Raum, Positionen oder Gegenstände im Stand und am Boden durchgeführt. Weiterhin fanden Kämpfe mit Handicaps oder in Gruppenkonstellationen statt. Neben Kampfformen mit direktem Körperkontakt wurden auch Kämpfe mit indirektem Körperkontakt (Leichtkontaktvarianten des

Schlagens und Tretns) sowie mit Gerätschaften (z.B. Stock, Pool-Nudel, Zeitungsröle) durchgeführt. Vereinzelt wurden Analogien zu bestehenden Sportarten wie z.B. zum Judo aufgezeigt. Alle anderen Kurse (Judo, Fechten, Aikido, Boxen, Krav Maga, Tischtennis) orientierten sich inhaltlich näher an den jeweiligen Sportarten. Die Schwerpunkte lagen in den praktischen und theoretischen Grundlagen sowie der Vermittlung. In den Lehramtskursen fand außerdem ein regelmäßiger Bezug zum schulischen Sportunterricht und damit vor allem zum späteren Berufsfeld statt.

In Form einer Feldstudie mit zwei Messzeitpunkten (MZP) zu Beginn und am Ende des Semesters (15 Wochen) wurden die Empathie-, Selbstwert- und Aggressionswerte in einer ca. 15 minütigen Fragebogenerhebung ermittelt. Zudem wurden mithilfe vierer Items soziodemografische Daten erfasst. Die Studierenden wurden diesbezüglich zu ihrer Semesterzahl, ihrem Geschlecht und ihrem Alter befragt. Außerdem wurden sie gebeten, Angaben zu den Vorerfahrungen in den Bereichen Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung zu machen (0 = nein/keine Vorerfahrung, 1 = ein wenig, 2 = ja/Vorerfahrung).

Skalen

Die Empathie wurde mithilfe des Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogens (SPF), der die deutsche Übersetzung des *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) (Davis, 1980) darstellt, mit insgesamt 16 Fragen über je vier Items zu den vier Subskalen *perspective taking*, *fantasy*, *empathic concern* und *personal distress* ermittelt. *Perspective talking* meint die Fähigkeit, eine Sache aus der psychologischen Perspektive jemand anderes sehen zu können (Folgend: Perspektivenwechsel). *Fantasy* misst emotionale Tendenzen der Proband:innen, sich in eine Gefühlswelt von Figuren in Romanen oder Filmen zu versetzen (Folgend: Fantasie). *Empathic concern* erfasst fremdorientierte Gefühle wie Mitleid oder Sorge um Personen in Not (Folgend: Mitgefühl). Im Gegensatz dazu meint *personal distress* eigenfokussierte Gefühle wie Unruhe und Unwohlsein in interpersonalen Situationen (Folgend: Persönliche Betroffenheit).

Aggression wurde mithilfe der deutschen Version (Werner &

Tab. 1: Soziodemographische Daten der Versuchs- und Kontrollgruppe

	<i>n</i>	Ø Alter (<i>SD</i>)	Geschlecht (w/m/d)	Vorerfahrung (Ja, ein wenig, nein)	Ø Semesterzahl (<i>SD</i>)
Versuchsgruppe	131	22.2 (3.0)	50/81/0	19/38/74	4.1 (1.7)
Kontrollgruppe	90	21.9 (2.8)	33/57/0	14/24/52	2.4 (1.7)

Collani, 2014) des Aggressions-Fragebogens (PBAG) von Buss und Perry gemessen. Der Fragebogen umfasst 29 Items in vier Subskalen der Aggression: Physische (9 Items) und verbale (5 Items) Aggression, Ärger (7 Items) als affektive Komponente und Feindseligkeit bzw. Misstrauen (8 Items) als kognitive Komponente. Darin werden ebenso Verbitterung und das Gefühl, zu kurz gekommen zu sein, gefasst.

Zur Erfassung des Selbstwertgefühls wurde die *German Single-Item Self-Esteem Scale* (Brailovskaia & Margraf, 2018) verwendet. Dieser Fragebogen stellt die revidierte Fassung der ursprünglichen englischsprachigen Version von Robins et al. (2001) dar. In der deutschen Sprachfassung werden die Teilnehmer:innen gebeten zu bewerten, inwiefern die Aussage „*Ich habe ein hohes Selbstwertgefühl*“ auf sie zutrifft. Alle Items wurden mit einer fünfstufigen Likert-Skala versehen, die von *nie* bis *immer* bzw. *trifft nicht zu* bis *trifft voll zu* reicht.

Datenauswertung

Die Vergleichbarkeit von VG und KG hinsichtlich Alter, Vorerfahrung, Geschlechterverteilung und Semesterzahl wurde mithilfe des Qui-Quadrat-Tests überprüft. Da die Veränderungen der Gruppenmittelwerte zugunsten einer individuellen Entwicklung im Vordergrund standen, wurde auf eine Zuordnung der beiden Erhebungszeitpunkte zueinander verzichtet und die Entwicklung von Selbstwert, Aggression und Empathie mittels unabhängigen t-test nachgezeichnet.

Die Normalverteilung wurde überprüft, konnte jedoch aufgrund des Stichprobenumfangs vernachlässigt werden (vgl. Raab-Steiner & Benesch, 2010; Bortz, 2005). Die Voraussetzungen für die univariaten Varianzanalysen wurden in allen Fällen mit dem Levene-Test auf Varianzhomogenität überprüft und erfüllt. Das Signifikanzniveau α beträgt 5%, wobei folgend stets die exakten p-Werte angegeben werden.

Für die Auswertung der Daten wurde das Statistikprogramm *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS Version 27, 2020) verwendet.

ERGEBNISSE

Vergleichbarkeit Kontrollgruppe und Versuchsgruppe

Um etwaige Vorerfahrungen in die Untersuchung miteinbeziehen zu können, wurden die Studierenden zu ihrem subjektiven Eindruck über die eigene Kampfvorerfahrung befragt. Von den 221 Teilnehmenden geben 33 Personen an, über Vorerfahrungen im Kämpfen zu verfügen. 62 Personen verfügen nach eigener Ansicht über ein wenig und 126 über gar keine Vorerfahrung. Die Vorerfahrung ist leicht zugunsten der Probanden verschoben, wenngleich der Geschlechterunterschied nicht signifikant wird.

Die KG ist der VG bezogen auf Alter, Vorerfahrung und Geschlecht gemäß Chi-quadrat Test ähnlich (vgl. Tab. 1). Lediglich die Semesterzahl unterscheidet sich signifikant ($p < .01$) und ist bei der

KG mit $M = 2.36$ ($SD = 1.70$) niedriger als bei der VG $M = 4.05$ ($SD = 1.73$). Für die nachfolgenden Untersuchungen wird von einer Vergleichbarkeit beider Gruppen ausgegangen, sodass etwaige Abweichungen der untersuchten Parameter auf die jeweilige Intervention (Kämpfen oder Tischtennis) zurückgeführt werden.

Ergebnisse in den Bereichen Selbstwert, Aggression und Empathie

Nachfolgend werden die Veränderungen in den Domänen Selbstwert, Aggression und Empathie sowie der dazugehörigen Subkategorien beschrieben. Die Ergebnisse zeigt Tabelle 2.

Wie aus Tabelle 2 ersichtlich sind die Empathie¹ - und Aggressionswerte² insgesamt und deren Subskalen größtenteils konstant geblieben. Bei der VG zeigt sich eine geringfügige Veränderung zwischen den beiden MZP in den Facetten Misstrauen (-0.06) und Ärger (-0.09). Der Selbstwert der VG erfuhr mit +0.14 (Cohen's $d = 0.16$) die größte Veränderung, die jedoch nicht signifikant wird. Im Vergleich zur KG erscheint diese Veränderung größer (siehe Abb. 2), wenngleich sich auch hier mittels univariate Varianzanalyse keine Signifikanz abzeichnet.

Interessant erscheint auch die Entwicklung des Selbstwerts³ durch die kampfbefugten Hochschulkurse aus der Geschlechterperspektive. Die Probandinnen scheinen durch die Teilnahme an einem kampfbefugten Hochschulkurs eine größere Veränderung im Bereich Selbstwert zu erfahren als ihre Kommilitonen (vgl. Tab. 3). Statistisch zeigt sich jedoch kein signifikanter Haupteffekt für den Faktor Zeit ($p = 0.15$), jedoch für das Geschlecht ($p = .04$). Der Interaktionseffekt verbleibt unter der Signifikanzschwelle ($p = 0.50$).

Neben den Entwicklungen treten auch unterschiedliche Ausprägungen der drei Persönlichkeitsmerkmale hinsichtlich der Vorerfahrung zutage. So zeigen Proband:innen je nach Vorerfahrung unterschiedliche Aggressionsausprägungen an ($F(2,398) = 11.7$, $p < .001$). Der Bonferroni Post-Hoc-Test bestätigt eine signifikant

¹ Grevenstein (2020) präsentiert eine via social media rekrutierte 1.842 köpfige Stichprobe ($M_{\text{Alter}} = 28.1$, 85.5% weiblich) mit den aufaddierten Summen $FS = 13.7$ ($SD=2.6$), $PD = 9.9$ ($SD = 2.7$), $PT = 15.29$ ($SD = 2.2$) und $EC = 14.7$ ($SD = 2.1$). Identisch ausgewertet kommt vorliegende Stichprobe zu folgenden Summen: $FS = 13.6$ ($SD = 2.6$), $PD = 9.7$ ($SD = 2.2$), $PT = 14.7$ ($SD = 2.3$) und $EC = 14.6$ ($SD = 2.3$).

² Werner & Collani (2014) präsentieren in ihrer Studie Vergleichswerte zweier Stichproben. Stichprobe 1 umfasst 271 im Schnitt 22.5 jährige Psychologiestudierende mit 83.4% Frauenanteil. Stichprobe 2 umfasst 415 Onlinebefragte mit Altersdurchschnitt 28.6 und 69.2% Frauenanteil. (Stichprobe 1: $MW = 53.6$; $SD = 9.0$, Stichprobe 2: $MW = 60.7$; $SD = 12.2$). Werden die vorliegenden Daten so wie bei Werner & Collani (2014) kodiert und ausgewertet, beträgt der MW bei deutlich höherem Männeranteil (ca. 2/3) für Aggression 62.6 ($SD = 13.3$).

³ Brailovskaia & Margraf (2018) präsentieren in ihrer Studie Vergleichswerte einer Erhebung unter 989 im Schnitt 23.7 jährigen Studierenden einer großen deutschen Universität mit 69.8% Frauenanteil und einem Mittelwert von 3.3 ($SD = 1.1$). Dementsprechend umkodiert beträgt der durchschnittliche Selbstwert vorliegend 3.6 ($SD = 0.9$).

Tab. 2: Entwicklung der Persönlichkeitsfacetten

Skalen	Kampfbezogene Praxiskurse (VG)					Tischtennis Praxiskurse (KG)				
	n	Ø MZP 1 (SD)	n	Ø MZP 2 (SD)	p	n	Ø MZP 1 (SD)	n	Ø MZP 2 (SD)	p
Selbstwert	131	2.67 (0.9)	117	2.81 (0.8)	0.21	90	2.60 (0.9)	63	2.63 (1.0)	0.82
Empathie _{Ges.}	131	2.30 (0.4)	117	2.30 (0.4)	0.86	90	2.28 (0.4)	63	2.26 (0.4)	0.82
Perspektivenwechsel	131	2.70 (0.6)	117	2.73 (0.6)	0.72	90	2.64 (0.6)	63	2.62 (0.6)	0.79
Fantasie	131	2.46 (0.7)	117	2.48 (0.6)	0.84	90	2.33 (0.7)	63	2.33 (0.6)	1.00
Mitgefühl	131	2.66 (0.6)	117	2.68 (0.6)	0.75	90	2.63 (0.6)	63	2.58 (0.6)	0.64
Persönliche Betroffenheit	131	1.36 (0.5)	117	1.33 (0.6)	0.68	90	1.50 (0.6)	63	1.51 (0.6)	0.79
Aggression _{Ges.}	131	1.15 (0.5)	116	1.12 (0.5)	0.65	90	1.17 (0.5)	64	1.15 (0.4)	0.71
Physisch	131	0.84 (0.7)	116	0.88 (0.8)	0.63	90	0.85 (0.7)	64	0.81 (0.6)	0.69
Verbal	131	1.64 (0.6)	116	1.62 (0.6)	0.83	90	1.62 (0.6)	63	1.60 (0.6)	0.84
Ärger	131	1.18 (0.6)	116	1.09 (0.6)	0.22	90	1.25 (0.6)	63	1.27 (0.6)	0.85
Misstrauen	131	1.18 (0.6)	116	1.12 (0.7)	0.22	90	1.18 (0.5)	63	1.18 (0.5)	0.98

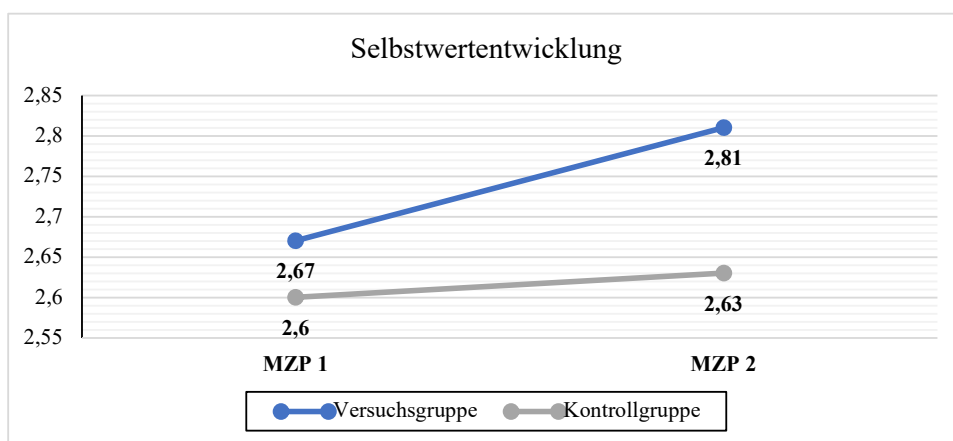


Abb. 2: Entwicklung des Selbstwerts

Tab. 3: Entwicklung des Selbstwerts in den kampfbezogenen Hochschulkursen nach Geschlecht

Skalen	n	Ø MZP 1 (SD)	n	Ø MZP 2 (SD)
Selbstwert weiblich	50	2.42 (0.9)	47	2.66 (1.0)
Selbstwert männlich	81	2.83 (0.9)	70	2.91 (0.7)

höhere Aggressionsausprägung (+0,24) bei Proband:innen mit Vorerfahrung im Vergleich zur Gruppe ohne Vorerfahrung ($p < .001$). Ähnlich verhält sich der Selbstwert, der bei den Proband:innen mit Vorerfahrung im Vergleich zur Gruppe ohne Vorerfahrung um 0,28 erhöht ist, wenngleich dies aufgrund des hohen Standardfehlers keine Signifikanz ausbildet ($F(2,399) = 1.7, p = 0.18$).

DISKUSSION

Die Untersuchung zeigt keine verallgemeinerbaren Entwicklungen in den Kategorien Selbstwert, Aggression und Empathie durch die Teilnahme an einem sportpraktischen Hochschulkurs im Bereich des Kämpfens an. Die Proband:innen der kampfbezogenen VG zeigen bei stabiler Empathieausprägung jedoch eine Steigerung des Selbstwerts und eine sehr geringfügige Reduktion der Aggressionswerte. Dies könnte auf die kurze Dauer (15 Wochen) sowie teilweise niedrige Intensität (1-3 mal pro Woche) der Intervention

zurückzuführen sein. Nosanchuk und Lamarre (2002) verweisen darauf, dass erst mehr als ein Jahr Training zu erkennbaren Effekten im Bereich Persönlichkeitsentwicklung führt. Hiermit steht der Befund größtenteils im Einklang mit den Ergebnissen verschiedener Reviewarbeiten, die den Zusammenhang von Kämpfen und Persönlichkeitsentwicklung, wenngleich vor allem bei Jugendlichen, in den Blick nehmen (Liebl et al., 2016; van der Kooij, 2020; Vertonghen & Theeboom, 2010).

Die Steigerung des Selbstwerts der VG, die aufgrund fehlender Signifikanz nicht verallgemeinert werden kann, steht tendenziell im Einklang mit anderen Studien, die einen positiven Zusammenhang von Zweikampfsport und Selbstwertsteigerung zeigen konnten (Ortenburger et al., 2017; Richman & Rehberg, 1986). Die tendenziell höhere positive Veränderung bei den Teilnehmer:innen lässt sich bislang nicht aus der Literatur ableiten, was ein zukünftiges Desiderat aufzeigen könnte. Qualitative Einblicke in die Lern- und Wirkpotenziale von RuK gibt eine Untersuchung von Karsch et al. (submitted), die bei Sportstudierenden größtenteils

positive Erfahrungen, eine optimistische Haltung zum späteren RuK-Unterricht und Vertrauensaufbau zu den Partner:innen sowie einen Abbau von Hemmungen aufzeigt.

Interessanterweise zeigt sich, dass insbesondere die Proband:innen mit Vorerfahrung erhöhte Aggressionswerte im Vergleich zu denjenigen ohne Vorerfahrung aufweisen, wobei hier keine Sozialisations- oder Selektionseffekte voneinander unterschieden werden können. Dies steht teilweise entgegen bisheriger Forschungsergebnisse, die bei fortschreitender Erfahrung eine Abnahme der Aggressionswerte herausfanden (Lamarre & Nosanchuk, 1999). Die Autoren beziehen sich hierbei auf eine jahrelange Ausübung von Kampfsport und den Erwerb des schwarzen Gurts, wohingegen vorliegend nur eine subjektive Selbsteinschätzung ohne Bezug zu einer konkreten Art der Erfahrung erfragt wurde. Die Teilnahme an kampfbefugten Praxiskursen geht abseits dessen aber nicht mit einer Steigerung der Aggressivität einher.

Zukünftig wäre es gewinnbringend, die Ausprägung von Aggression im Vergleich zwischen Athlet:innen zu beobachten, die über längere Zeit jeweils unterschiedliche Kampfsportarten (z.B. Judo, Karate, Boxen, MMA), Kampfkünste (z.B. Aikido) und Selbstverteidigungssysteme (z.B. Krav Maga) betrieben haben. Außerdem müssten Selektions- und Sozialisierungseffekte methodologisch voneinander unterschieden werden.

Limitativ für die vorliegende Studie ist vor allem der Übungsleiter:inneneffekt zu sehen, der nicht herausgerechnet werden kann und z.B. bei Liebl (2013) zu unterschiedlichen Entwicklungen der Empathiewerte zwischen zwei Jugendgruppen führt. Wenngleich bei Liebl (2013) Grundschulkindern untersucht wurden, bei denen ein größerer Einfluss des Lehrpersonals zu vermuten ist, kann der Lehrstil trotzdem die Entwicklungen der Teilnehmenden beeinflussen. Gleiches gilt für die Unterrichtsmethodik. Auch der Einfluss von Pandemierestriktionen ist schwer kalkulierbar, aber eventuell ein Grund dafür, warum die Proband:innen bereits im ersten MZP höhere Aggressionswerte aufweisen als die Vergleichsgruppen von Werner und Collani (2014). Die Beschränkungen führten in den kampfbefugten Kursen z.B. dazu, dass keine Partner:innenwechsel erlaubt waren. Diese sind für gewöhnlich ein konstitutives Element, um sich in verschiedene Personen hineinzuversetzen und die eigene Technik und das eigene Kampfverhalten dementsprechend anzupassen.

Methodisch hätte die Aussagekraft außerdem durch eine Randomisierung der VG und KG sowie eine zusätzliche Kontrolle weiterer Einflussfaktoren wie zusätzliches Sportverhalten oder weitere relevante Aktivitäten gesteigert werden können. Der fehlenden Randomisierung wurde mit der Homogenitätsprüfung beider Gruppen begegnet. Auch die homogene Zusammensetzung der Proband:innen (Sportstudierende) erschwert die Verallgemeinerbarkeit. Vor allem beim Kämpfen können aufgrund der großen Partner:innenbezogenheit homogene Gruppen die Erfahrungsqualität beeinflussen.

Aus den Ergebnissen lassen sich neben den bereits erwähnten Forschungsansätzen verschiedene Implikationen für die Ausbildungspraxis ableiten. Die Resultate könnten mit den Studierenden reflektiert werden und dabei helfen, naive Entwicklungsannahmen durch RuK zu hinterfragen. Daneben können in diesen Reflexionsphasen durchaus Potenziale im Gegenstand und in der methodischen Umsetzung zur Entwicklung ebenjener Dimensionen identifiziert und gemeinsam reflektiert werden. Dies stünde auch im Einklang mit Liebl et al. (2016) und Funke-Wieneke (2019), die vor allem auf die persönlichkeitsbildenden Auswirkungen von Milieu und Trainer:innenstil verweisen.

Im Rahmen der Lehramtsausbildung bietet die differenzierte Reflexion naiver Entwicklungsannahmen im Zusammenhang mit eigenen praktischen Erfahrungen berufsbildende Potenziale, insbesondere hinsichtlich des Doppelauftrages des Schulsports. Die positive Auswirkung auf das Selbstwertgefühl der Frauen könnte praktische Folgen z.B. in der Etablierung von (monoedukativen) kampfbefugten Angeboten zur Selbstwertsteigerung implizieren.

LITERATUR

- Binder, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: Myth or reality? A literature review. *International Ryuku Karate Research Society's Journal*.
- Bortz, J. (2005). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Springer.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). How to measure self-esteem with one item? validation of the German single-item self-esteem scale (G-SISE). *Current Psychology*, 39, 2192–2202. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9911-x>
- Brüning, R. (2004). Gewaltprävention und -therapie durch Karate an Schulen. In U. Neumann, M. von Saldern, R. Pöhler, & P.-U. Wendt (Hrsg.), *Der friedliche Krieger. Budo als Methode zur Gewaltprävention* (S. 164–177). Schüren Verlag.
- Davis, M. H. (1980). *A multidimensional approach to individual differences in empathy*. The University of Texas at Austin.
- Deutscher Sportbund (Hrsg.). (2006). *DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsportes in Deutschland*. Meyer & Meyer.
- Ennigkeit, F. (2016). Kämpfen in den gymnasialen Lehrplänen der Bundesländer. In M. J. Meyer (Hrsg.), *Martial Arts Studies in Germany – Defining and Crossing Disciplinary Boundaries* (S. 104–113). Feldhaus.
- Fischer, B., & Froeschke, C. (2016). Fortbildung von Sportlehrkräften. Eine Bestandsaufnahme durch Lehrerbefragung. In Deutschen Sportlehrerverband e.V. (DSL) (Hrsg.), *Sportunterricht. Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen* (S. 311–315). Hofmann.
- Funke-Wieneke, J. (2019). Zweck oder Selbstzweck. Überlegungen zu den erzieherischen Absichten, die mit dem Kampfsport verbunden werden. *Journal of Martial Arts Research*, 2(2), 1–13.
- Gorner, K., Makarowski, R., & Roskova, M. (2021). Aggression among Slovak males training in martial arts versus other sports disciplines. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 21(2), 47–56. <http://dx.doi.org/10.14589/ido.21.2.7>
- Grevenstein, D. (2020). Factorial validity and measurement invariance across gender groups of the German version of the interpersonal reactivity index. *Measurement Instruments for the Social Sciences*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s42409-020-00015-2>
- Happ, S. (1998). Zweikämpfen mit Kontakt. *Sportpädagogik*, 22(5), 13–23.
- Happ, S., & Liebl, S. (2016). Elementares Kämpfen. Ein Kampfstil-übergreifender Ansatz für pädagogische Kontexte. In M. J. Meyer (Hrsg.), *Martial arts studies in Germany - defining and crossing disciplinary boundaries* (S. 93–103). Feldhaus.

- Karsch, J., Bonn, B., Nöring, P. L., & Körner, S. (2024). Ringen und Kämpfen an der Hochschule – Eine Interviewstudie mit Lehramtsstudierenden im Kontext berufsbiographischer Professionalisierung. *Zeitschrift für Studium und Lehre in der Sportwissenschaft*, 7(1), 14–24.
- Karsch, J. (2017). Kampfsport in der Schule - Curriculare Entwicklungen, Erlässe und Einschätzungen zum Schulsport in NRW. In S. Körner, & L. Ista (Hrsg.), *Martial Arts and Society. Zur gesellschaftlichen Bedeutung von Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung* (S. 171–179). Feldhaus.
- Kozdras, G. P. (2019). Empathy in children practising judo compared to their non-practicing peers. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 14(2s), 40–42. <https://doi.org/10.18002/rama.v14i2s.5950>
- Kuhn, P., & Ennigkeit, F. (2020). Kampfsport und Kampfkunst. In A. Göllich, & M. Krüger (Hrsg.), *Grundlagen von Sport und Sportwissenschaft* (S. 1–25). Springer.
- 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(3), 992–996. <https://doi.org/10.2466/pms.1999.88.3.992>
- Landessportbund NRW, Sportjugend NRW, NW Judo-Verband e.V., & Ringerverband NRW e.V. (Hrsg.). (2008). *Ringern & Kämpfen - Zweikampfsport*. Meyer & Meyer.
- Liebl, S. (2013). *Macht Judo Kinder stark?: Wirkungen von Kämpfen im Schulsport auf physische und psychosoziale Ressourcen*. Meyer & Meyer.
- Liebl, S., Happ, S., & Zajonc, O. (2016). Review zu Wirkungen von Kampfkunst und Kampfsport auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen. In M. J. Meyer (Hrsg.), *Martial arts studies in Germany – Defining and crossing disciplinary boundaries* (S. 82–92). Feldhaus.
- Mosebach, U. (2007). Raufen und Kämpfen im Sportunterricht. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 56(3), 1–5.
- MSB (Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen) (Hrsg.). (2019). *Kernlehrplan für die Sekundarstufe I – Gymnasium in Nordrhein-Westfalen. Sport*.
- Nosanchuk, T. A., & Lamarre, B. W. (2002). Judo training and aggression: comment on Reynes and Lorant. In *Perceptual and motor skills*, 94(3), 1057–1058. <https://doi.org/10.1177/003151250209400302>
- Ortenburger, D., Wasik, J., Góra, T., Tsos, A., & Bielikowa, N. (2017). Taekwon-do: a chance to develop social skills. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(4), 14–18. <https://doi.org/10.14589/ido.17.4.3>
- Raab-Steiner, E. & Benesch, M. (2010). *Der Fragebogen. Von der Forschungsidee zur SPSS/PASW-Auswertung*. Facultas.
- Richman, C. L., & Rehberg, H. (1986). The development of self-esteem through the martial arts. *International Journal of Sport Psychology*, 17(3), 234–239.
- Rieder, C., Kaltner, S., Dahmen-Zimmer, K., & Jansen, P. (2011). Veränderung von Gewaltbereitschaft, Selbstbewusstsein und Empathiefähigkeit bei Kindern durch DKV-Karatetraining. In P. Kuhn, H. Lange, T. Leffler, & S. Liebl (Hrsg.), *Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2011* (S. 151–155). Feldhaus.
- Robins, R.W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151–161. <https://doi.org/10.1177/0146167201272002>
- Samac, K. (1999). Aggression und Judo. *Bewegungserziehung*, 2(53), 18–22.
- Schwarz, H. (2008). Gewalt in Schulen - Möglichkeiten der Gewaltprävention im Unterrichtsfach Bewegung und Sport. *Bewegungserziehung*, 4(72), 26–29.
- van der Kooij, M. (2020). Developmental outcomes and meanings in martial arts practice among youth: a review. *European Journal for Sport and Society*, 17(2) 96–115. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1737421>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528–537.
- Vetter, S. (2007). Kämpfen - eine geeignete Methode für Prävention und Integration? In A. Horn, & J. Keyßner (Hrsg.), *Sport integriert - integriert Sport* (S. 249–254). Pädagogische Hochschule Gmünd.
- Werner, R., & von Collani, G. (2014). *Deutscher Aggressionsfragebogen. Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. <https://doi.org/10.6102/zis52>