

Friedrich - Schiller - Universität Jena

Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften

Institut für Sportwissenschaft

Empirische Studie zur Angst im Karate

Diplomarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Diplom - Sportwissenschaftler

Vorgelegt von: Ulli Ackermann

Geburtsdatum: 24.08.1983

Betreuer und Erstgutachter: Prof. Dr. sportwiss. Dieter Teipel

Zweitgutachter: PD Dr. sportwiss. Reinhild Kemper

Jena, den 10.10.2011

Inhaltsverzeichnis

Tabellenverzeichnis.....	V
Abbildungsverzeichnis	VIII
Abkürzungsverzeichnis	X
1. Problemstellung	1
2. Theorie von Emotion und Angst	3
2.1. Theoretische Grundlagen der Emotionen	3
2.1.1. Kennzeichnung	3
2.1.2. Funktion.....	5
2.1.3. Entstehung	8
2.1.4. Klassifikation.....	10
2.1.5. Studie zu Emotionserleben im Sport	13
2.2. Theoretische Grundlagen der Emotion Angst	15
2.2.1. Kennzeichnung	15
2.2.2. Indikatoren der Angst	18
2.2.3. Angstmessung.....	21
2.2.4. Entstehung	24
2.2.5. Klassifikation.....	30
3. Angst im Karate	32
3.1. Entstehung der Kampfkünste.....	32
3.1.1. Entstehungsgeschichte des Karate	33
3.1.2. Stilrichtungen des modernen Karate.....	36
3.1.3. Entstehung des modernen Sportkarate.....	37
3.2. Gliederung des modernen Sportkarate.....	40
3.2.1. Systematisierung.....	40
3.2.2. Sportliche Komponenten	41
3.2.3. Wettkampfbestimmungen.....	43

3.3.	Spezifische Fragestellung.....	45
4.	Methodik	47
4.1.	Untersuchungsverfahren.....	47
4.2.	Untersuchungspersonen.....	48
4.2.1.	Gesamtgruppe.....	48
4.2.2.	Vergleich zwischen männlichen und weiblichen Karateka.....	50
4.2.3.	Vergleich zwischen unerfahrenen und erfahrenen weiblichen Karateka.....	51
4.2.4.	Vergleich zwischen unerfahrenen und erfahrenen männlichen Karateka.....	51
4.3.	Untersuchungsdurchführung.....	52
4.4.	Untersuchungsauswertung.....	52
5.	Darstellung und Diskussion der Ergebnisse	54
5.1.	Angsterleben der Gesamtgruppe.....	54
5.1.1.	Allgemeines Emotionserleben.....	54
5.1.2.	Angsterleben im Training.....	56
5.1.3.	Angsterleben vor dem Kampf.....	59
5.1.4.	Angsterleben im Kampf.....	61
5.1.5.	Angsterleben nach dem Kampf.....	63
5.1.6.	Angstbewältigung im Training.....	65
5.1.7.	Angstbewältigung im Kampf.....	67
5.2.	Vergleich der Angst zwischen männlichen und weiblichen Karateka.....	69
5.2.1.	Allgemeines Emotionserleben.....	69
5.2.2.	Angsterleben im Training.....	71
5.2.3.	Angsterleben vor dem Kampf.....	74
5.2.4.	Angsterleben im Kampf.....	77
5.2.5.	Angsterleben nach dem Kampf.....	79
5.2.6.	Angstbewältigung im Training.....	81
5.2.7.	Angstbewältigung im Kampf.....	82
5.3.	Vergleich zwischen erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka.....	85
5.3.1.	Angsterleben im Training.....	85
5.3.2.	Angsterleben vor dem Kampf.....	87
5.3.3.	Angsterleben im Kampf.....	91

5.3.4.	Angsterleben nach dem Kampf	93
5.3.5.	Angstbewältigung im Training	95
5.3.6.	Angstbewältigung im Kampf.....	97
5.4.	Vergleich zwischen erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka.....	99
5.4.1.	Angsterleben im Training	99
5.4.2.	Angsterleben vor dem Kampf.....	103
5.4.3.	Angsterleben im Kampf.....	105
5.4.4.	Angsterleben nach dem Kampf	108
5.4.5.	Angstbewältigung im Training	109
5.4.6.	Angstbewältigung im Kampf.....	112
6.	Zusammenfassung	114
7.	Literatur	121
8.	Anhang	126

Tabellenverzeichnis

Tabelle	Inhalt	Seite
Tabelle 2.1	Klassifizierung der Emotionen (nach Izard 1994)	10
Tabelle 2.2	Klassifikation der Emotionen (nach Mees 1991)	12
Tabelle 2.3	Unterscheidung von Furcht und Angst (nach Hackfort und Schwenkmezger,1985)	16
Tabelle 2.4	Unterschiede von Furcht und Angst (nach Rachman, 2000)	17
Tabelle 2.5	Indikatoren der Angst (nach Hackfort und Schwenkmezger, 1985)	18
Tabelle 2.6	Wichtige physiologische Indikatoren des Angstzustandes (nach Krohne, 2010)	19
Tabelle 2.7	Items der deutschen Version des PANAS (nach Krohne,2010)	23
Tabelle 2.8	Kategorisierung der Existenzängste (nach Schwarzer, 1987)	30
Tabelle 2.9	Kategorisierung der sozialen Ängste (nach Schwarzer, 1987)	30
Tabelle 2.10	Kategorisierung der Leistungsängste (nach Schwarzer, 1987)	31
Tabelle 3.1	Kategorisierung der japanischen Karatestile (nach Schönberger, 1992; Smit, 2002)	36
Tabelle 4.1	Graduierung der Gesamtgruppe (Auswahl - Nationalkader Deutschland)	49
Tabelle 4.2	Einschätzung und Laufbahnbewertung Gesamtgruppe (,1 - sehr niedrig‘ bis ,7 - sehr hoch‘)	50
Tabelle 4.3	Vergleich der Einschätzung und Laufbahnbewertung zwischen Männern und Frauen (,1 - sehr niedrig‘ bis ,7 - sehr hoch‘)	50
Tabelle 4.4	Vergleich der Einschätzung zwischen unerfahrenen und erfahrenen weiblichen Karateka (,1 - sehr niedrig‘ bis ,7 - sehr hoch‘)	51
Tabelle 4.5	Vergleich der Einschätzung zwischen unerfahrenen und erfahrenen männlichen Karateka (,1 - sehr niedrig‘ bis ,7 - sehr hoch‘)	52

Tabelle 5.1	Allgemeines Emotionserleben in der Gesamtgruppe (,1 - nie' bis ,5 - sehr häufig')	55
Tabelle 5.2	Angsterleben der Gesamtgruppe im Training (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')	57
Tabelle 5.3	Angsterleben der Gesamtgruppe vor dem Kampf (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')	60
Tabelle 5.4	Angsterleben der Gesamtgruppe im Kampf (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')	62
Tabelle 5.5	Angsterleben der Gesamtgruppe nach dem Kampf (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')	64
Tabelle 5.6	Angstbewältigung der Gesamtgruppe im Training (,1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')	66
Tabelle 5.7	Angstbewältigung der Gesamtgruppe im Kampf (,1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')	68
Tabelle 5.8	Allgemeines Emotionserleben von weiblichen und männlichen Karateka (,1 - nie' bis ,5 - sehr häufig')	69
Tabelle 5.9	Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka im Training (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')	72
Tabelle 5.10	Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka vor dem Kampf (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')	75
Tabelle 5.11	Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka während des Kampfes (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')	77
Tabelle 5.12	Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka nach dem Kampf (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')	79
Tabelle 5.13	Angstbewältigung von weiblichen und männlichen Karateka im Training (,1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')	81

Tabelle 5.14	Angstbewältigung von weiblichen und männlichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')	83
Tabelle 5.15	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Training ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	86
Tabelle 5.16	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	89
Tabelle 5.17	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	91
Tabelle 5.18	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	93
Tabelle 5.19	Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')	95
Tabelle 5.20	Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')	97
Tabelle 5.21	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Training ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	101
Tabelle 5.22	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	104
Tabelle 5.23	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	106
Tabelle 5.24	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	108
Tabelle 5.25	Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')	110
Tabelle 5.26	Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')	112

Abbildungsverzeichnis

Abbildung	Inhalt	Seite
Abbildung 2.1	Entstehung von Gefühlen (Baumann, 2009, S.240)	8
Abbildung 2.2	Distale Antezedenzen (nach Krohne,2010)	27
Abbildung 2.3	Primäre Angstausröser im Sport (nach Baumann, 2009)	28
Abbildung 3.1	Dojokun (aus Lind, 1996)	33
Abbildung 3.2	Gichin Funakoshi, Begründer des modernen Karate (aus Funakoshi, 1994)	35
Abbildung 3.3	Schriftzeichen "kara" in neuer und	36
Abbildung 3.4	Gichin Funakoshis 20 Karateregeln (nach Schönberger, 1992)	39
Abbildung 3.5	Merkmale des Karatesportkampfes (nach Jakhel, 2002)	43
Abbildung 5.1	Allgemeines Emotionserleben in der Gesamtgruppe (,1 - nie' bis ,5 - sehr häufig')	55
Abbildung 5.2	Angsterleben der Gesamtgruppe im Training (,1 - nicht angstausrösend' bis ,7 - sehr angstausrösend')	58
Abbildung 5.3	Angsterleben der Gesamtgruppe vor dem Kampf (,1 - nicht angstausrösend' bis ,7 - sehr angstausrösend')	61
Abbildung 5.4	Angsterleben der Gesamtgruppe im Kampf (,1 - nicht angstausrösend' bis ,7 - sehr angstausrösend')	63
Abbildung 5.5	Angsterleben der Gesamtgruppe nach dem Kampf (,1 - nicht angstausrösend' bis ,7 - sehr angstausrösend')	65
Abbildung 5.6	Angstbewältigung der Gesamtgruppe im Training (,1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')	67
Abbildung 5.7	Angstbewältigung der Gesamtgruppe im Kampf (,1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')	68
Abbildung 5.8	Allgemeines Emotionserleben von weiblichen und männlichen Karateka (,1 - nie' bis ,5 - sehr häufig')	70
Abbildung 5.9	Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka im Training (,1 - nicht angstausrösend' bis ,7 - sehr angstausrösend')	73
Abbildung 5.10	Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka vor dem Kampf (,1 - nicht angstausrösend' bis ,7 - sehr angstausrösend')	76

Abbildung 5.11	Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')	78
Abbildung 5.12	Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')	80
Abbildung 5.13	Angstbewältigung von weiblichen und männlichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')	82
Abbildung 5.14	Angstbewältigung von weiblichen und männlichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')	83
Abbildung 5.15	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Training ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')	87
Abbildung 5.16	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend bis ,7 - sehr angstauslösend')	90
Abbildung 5.17	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')	92
Abbildung 5.18	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')	94
Abbildung 5.19	Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')	96
Abbildung 5.20	Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')	98
Abbildung 5.21	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Training ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')	102
Abbildung 5.22	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')	105
Abbildung 5.23	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')	107
Abbildung 5.24	Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')	109
Abbildung 5.25	Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')	111
Abbildung 5.26	Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')	113

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heißt
et al.	und andere
Hrsg.	Herausgeber
M	Mittelwert
S	Standardabweichung
Sig.	Signifikanz
Tab.	Tabelle
vgl.	vergleiche
z.B.	zum Beispiel

1. Problemstellung

Gichin Funakoshi (1994), der Begründer des modernen Karate, beschreibt in seinem Buch „Karate-Dô Nyûmon“ eine Geschichte, die sich zwischen den Karatemeistern Uehara und Matsumura im 19. Jahrhundert auf Okinawa zugetragen hat. Uehara, der als Schmied seinen Lebensunterhalt verdiente, war damals um die 40 Jahre alt, gedrunken und muskulös. Eines Tages betrat ein junger Mann sein Geschäft, in dem er den großen Karatemeister und Lehrer des Königs Sensei Matsumura erkannte. Matsumura schien zu dieser Zeit um die 30 Jahre alt, war ziemlich groß und recht dünn. Die Gelegenheit beim Schopfe packend bat Uehara um eine Unterrichtseinheit, wohl eher um sich seiner überlegenen Technik zu vergewissern, als um wirklich etwas zu lernen. Als ihm diese verwehrt wurde, forderte er Matsumura zum Duell heraus. Matsumura nahm zögernd an und das Duell wurde aufs Morgengrauen des darauf folgenden Tages vereinbart. Am Morgen trafen die beiden Kontrahenten auf dem Friedhof des Kinbu-Palastes aufeinander. Während Uehara eine typische Kamae-Kampfstellung einnahm, blieb Matsumura in gelassenem aufrechtem Stand reglos stehen. Schnell versuchte Uehara die Distanz zwischen den beiden Kämpfern zu verringern, doch in dem Moment, als er Matsumura in die Augen schaute, verließ ihn jeder Mut und er zog sich mehrere Meter zurück. Dieses Spiel wiederholte sich mehrere Male, bevor Uehara, verwirrt von seiner eigenen Reaktion, entschied, mit aller Macht vorwärts zu stürmen, um Matsumura anzugreifen. Im letzten Moment vor dem Angriff entstieg der Kehle von Matsumura ein ungeheurer Kampf schrei, der Uehara innerlich gefrieren ließ. Er fiel auf die Knie, verbeugte sich vor Matsumura und erkannte ihn als den größeren Meister an. Matsumura indes erklärte, dass im Meistern seiner Kampfkunst das Konzept von Leben und Tod bedeutungslos wurde und keine Angst mehr existierte.

Diese kleine Anekdote steht nur exemplarisch für die Geschichten und Legenden, die mit dem Meistern des Karate in Verbindung gebracht werden. Sie zeigt indes, dass in vielen Betrachtungsweisen dieser fernöstlichen Kampfkunst respektive des Kampfsports, das Besiegen und Ausmerzen der eigenen Schwächen, besonders der eigenen Angst, im Mittelpunkt steht oder zumindest eine große Rolle einnimmt.

Die Angst wird im Bereich des Sports in der Regel als störend oder gar leistungsmindernd empfunden. Große Teile der Sportpsychologie, die sich mit Aspekten von Emotion und Sport befasst, versuchen, einen optimalen Umgang mit Angstsituationen im sportlichen Alltag zu erörtern (vgl. Stoll et.al. 2010; Baumann, 2009; Nitsch& Allmer 1995, Hackfort&

Schwenkmezger, 1985). Baumann (2009) spricht in diesem Zusammenhang vom „Angstkonflikt“. Dort wird eine ausführbare sportliche Handlung als riskant eingestuft, wenn der Sportler ein erstrebenswertes Ziel vor Augen hat, gleichzeitig aber nicht sicher ist, ob er es mit den ihm gegebenen Mitteln erreichen kann. Das Resultat ist Angst.

Stoll (2010) erörtert in Anlehnung an Dodson & Yerkes (1908) deren Aktivierungsmodell, in dem ein Zusammenhang zwischen Erregungszustand und Leistungsfähigkeit in Form einer umgekehrten U-Funktion nachgewiesen wurde. Demnach ist bei zu geringer Erregung genauso wie bei zu hoher Aktivierung der Organismus gehemmt. Da das Aktivierungslevel grundlegend von der Angst des Sportlers mitbestimmt wird, ist zu hinterfragen, ob der gängige Trend zur vollkommenen Angstbewältigung die optimale Strategie darstellt bzw. ob eine Reduzierung der Angst auf einen Nullpunkt, z.B. durch Kampfsporttraining überhaupt anzustreben ist.

Die vorliegende empirische Studie zum Angstepfinden im sportlichen Karatewettkampf und -training sowie zu individuellen Angstbewältigungsstrategien soll versuchen, die Angststruktur im Karatespitzensport abzubilden. Allgemeine Studien zum Angstepfinden, z.B. im Vergleich von Schwarz- zu Farbgurträgern (Layton, 1990) oder in der Auswertung von Karatetraining zur Angstreduktion (Foster, 1997) ermittelten, dass erfahrene Danträger (Schwarzgurträger) weniger Angst empfanden, und dass ein Training in der Kampfkunst Karate bei Universitätsstudenten zu vermindertem Angstepfinden führte. Es fehlt jedoch eine Auswertung des Angstepfindens von Leistungssportlern in diesem Bereich. Im Umfang der vorliegenden Studie wird die Wirkung angstinduzierender Situationen im Training, vor dem Wettkampf, im Kampf selbst und nach dem Kampf auf 46 Athleten des deutschen Nationalkaderteams analysiert. Des Weiteren findet eine Abbildung des individuellen Copingverhaltens im Training und im Wettkampf statt.

Die Ergebnisdiskussion und Darstellung erstreckt sich dabei auf die Gesamtgruppe, den Vergleich zwischen männlichen und weiblichen Karateka sowie die Gegenüberstellung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen und männlichen Sportlern.

2. Theorie von Emotion und Angst

2.1. Theoretische Grundlagen der Emotionen

Im folgenden Kapitel soll nun das der Arbeit zugrunde liegende Fachgebiet der Emotionen differenziert dargelegt werden. Dabei werden zunächst in der Wissenschaft gängige Definitionen angeführt, um dann auf Entstehungstheorien einzugehen und zuletzt eine Klassifizierung vorzunehmen.

2.1.1. Kennzeichnung

Emotionen stellen einen spezifischen Bewusstseinszustand dar, der durch einen Aktivierungsvorgang, eine wertende Einschätzung und einen komplexen, organisierten Handlungsablauf charakterisiert werden kann (Teipel et.al. 2001). Beeinflusst werden beim Erleben einer Emotion das verbale und non-verbale Verhalten, das motorische Gebaren sowie physiologische und biochemische Prozesse. Wahrgenommen werden sie dabei ganzheitlich und unmittelbar, wobei eine Differenzierung nach Qualität, Intensität und zeitlichem Verlauf vorgenommen werden kann.

Laut Hülshoff (2006) kann man Emotionen als körperlich-seelische Reaktionen bezeichnen, durch die eine Bewertung der Umwelt oder eines bestimmten Ereignisses in der Umwelt stattfindet. Dabei unterscheidet auch er verschiedene physiologische Aspekte, die bei dem Erleben einer Emotion zum Tragen kommen. Zunächst wirkt sich eine Emotion und damit verbunden die Verarbeitung eines Reizes aus der Umwelt auf das vegetative Nervensystem und unterschiedliche Organsysteme aus.

Am von Hülshoff angeführten Beispiel der Angst kommt es zur Beschleunigung des Herzschlages und der Atmung gepaart mit Schweißausbrüchen, geweiteten Pupillen und einer gesteigerten Darmtätigkeit.

Zusätzlich nehmen Emotionen Einfluss auf die willkürliche und unwillkürliche Motorik. Gemeint sind hier Körperhaltung und Mimik, die oft Auskunft über den gegenwärtigen Gefühlszustand des beobachteten Menschen geben können. Ekman (2007) beschreibt den mimischen Zustand der Angst mit weit nach oben gezogenen Augenlidern, angehobenen und zur Mitte gerunzelten Augenbrauen, horizontal verzerrten Lippen und einem zurückgeschobenen Kinn. Klar wird hier, dass damit ein Zustand großer Angst beschrieben wird, wobei die beschriebenen Merkmale einzeln oder abgeschwächt bei leichteren Formen

der Angst auftreten. Ergänzt wird die Mimik durch ein mögliches Zurückweichen mit Körper und Gesicht.

Schmidt-Atzert (1996) führt eine andere Definition von Emotionen ins Feld. Demnach sind Emotionen:

„ ein qualitativ näher beschreibbarer Zustand, der mit Veränderungen auf einer oder mehrerer der folgenden Ebenen einhergeht: Gefühl, körperlicher Zustand und Ausdruck “ (S. 21)

Ersichtlich wird hier, dass Emotion als Oberbegriff verwendet und dem Begriff des Gefühls vorangestellt wird. Während diese Beschreibung der Erklärung von Hülshoff qualitativ nicht gleichkommt, sind zwei sinnvolle Ergänzungen anzuführen. Zum einen ist die Emotion laut Schmidt-Atzert immer an eine Zustandsform gebunden und damit zeitlich begrenzt, zum anderen ist stets eine qualitative Bestimmung, d.h. z.B. eine Unterscheidung hinsichtlich positiver oder negativer Emotion möglich, was sich mit der ersten angeführten Definition deckt.

Ähnlich sehen das auch Meyer et.al. (2001), die Emotionen als zeitlich datierte konkrete Einzelvorkommnisse beschreiben. Bedeutend ist, dass es sich um aktuelle psychische Zustände von Personen handelt, die eine bestimmte Qualität, Dauer und Intensität aufweisen sowie in der Regel zielgerichtet sind.

Euler & Mandl (1983) versuchen in Anlehnung an Ewert (1983) eine Aufteilung des Emotionsbegriffes in drei Kategorien. Emotionen entsprechen im engeren Sinne Gefühlsregungen, bei denen zeitbezogene Komponenten eine wesentliche Rolle spielen. So unterteilen sie in deutlich abgrenzbare Phasen, die beim Erleben von Ärger, Wut oder Freude gegeben sind. Dazu zählen ein abrupter oder weniger steiler Affektanstieg, eine mögliche Plateauphase und ein Abklingen der Emotion. Erlebnistönungen entsprechen nach den Autoren grundlegenden länger andauernden Gefühlsphasen mit weniger intensiven Reaktionen auf kognitive Stimuli. Die dritte Kategorie der Stimmungen stellt gesamtübergreifende Befindlichkeiten dar, die als gefühlsmäßiger Rahmen gesehen werden können.

Gabler et.al. (2004) beleuchtet im Zusammenhang von Emotion und Sport einen interessanten Sachverhalt. Im sportlichen Leistungsvollzug werden Emotionen meist als leistungsungünstige, gar leistungsmindernde Störbedingungen empfunden und betrachtet. Kontrolle und Eindämmung der Emotionen stehen hier an oberster Stelle. Emotionen spielen

aber, gerade in der Handlungsregulierung von Bewegungshandlungen, eine maßgebliche Rolle. Fraglich ist, inwiefern z.B. die oft lähmende Wirkung der Angst zur Verletzungsprophylaxe beiträgt oder aber den Erfolg durch Bewegungshemmungen verhindert.

Izard (1994) definiert Emotionen auf unterschiedlichen Ebenen. Sie stellen demnach einen komplexen Prozess mit neurophysiologischen, neuromuskulären und phänomenologischen Aspekten dar. Aus neurophysiologischer Sicht definieren sich Emotionen als Muster elektrochemischer Aktivität im Nervensystem, besonders im Cortex, im Hypothalamus, in den Basalganglien und im limbischen System, wobei auch die Hautnerven im Gesicht und die Propriozeptoren in den Gesichtsmuskeln beteiligt sind. Auf neuromuskulärer Ebene bestehen Emotionen vorrangig aus Gesichtsaktivität und Bewegungsabläufen im Gesicht, gepaart mit körperlichen Reaktionen. Dies deckt sich mit vorherigen Aussagen anderer Autoren, wobei Izard neben den Reaktionen in Gestik und Haltung das Eingeweide-Drüsen-System und die Stimme mit anführt. Auf phänomenologischer Ebene nennt er die Bedeutung des individuellen Situationskontextes für die Person sowie den Motivationsfaktor von Emotionen.

2.1.2. Funktion

Im bisherigen Verlauf der Betrachtung des Themengebietes der Emotionspsychologie ist die Frage nach der eigentlichen Funktion von Emotionen noch nicht beantwortet worden. Tatsächlich ist dies auch darauf zurückzuführen, dass in der Fachwissenschaft keine einheitlichen Meinungen dazu vorhanden sind.

Laut Gabler et.al. (2004) kommen den Emotionen im Handlungsgeschehen drei Funktionen zu. Zum einen signalisieren sie die persönliche Relevanz der Situation in Form von unmittelbarer Betroffenheit. Dies wird als Orientierungsfunktion bezeichnet. Anders gesagt wird die spezifische Situation, in der das Individuum sich befindet, konkret emotional bewertet. An zweiter Stelle steht die Strukturierungsfunktion. D.h., durch Emotionserleben werden spezifische situationsbezogene Handlungstendenzen erzeugt. Konkret bedeutet das z.B. defensive und protektive Tendenzen bei Angst oder offensiv-aggressive Tendenzen bei Ärger oder Wut. Als dritte Funktion wird vom Autor die Aktivierungsfunktion genannt. Diese geht mit der Strukturierungsfunktion einher und verändert anhand der Handlungsimpulse das Aktivierungsniveau des Organismus. Das bedeutet z.B. Mobilisierung bei Ärger oder Angst oder Relaxation bei Zufriedenheit des Individuums bis hin zu mehr oder weniger vollständiger Deaktivierung bei Depressionen.

Hackfort und Birkner (2006) sehen in Emotionen primär eine Erhöhung der „inklusive Fitness“ als biologische Fitness einer Population. Dies bedeutet, dass Emotionen dem Menschen einen Vorteil im täglichen „Überlebenskampf“ sichern, indem Handlungstendenzen ausgelöst oder unterstützt werden. Unter Handlungstendenzen werden in diesem Zusammenhang Aktionen verstanden, die unmittelbar oder mittelbar die Chance auf Überleben vergrößern. Dazu zählen u.a. Kampf, Flucht und Verbünden, aber auch luststeigernde Aktionen wie das Spielen, Explorieren und Genießen.

Weiterhin dienen Emotionen laut den Autoren in diesem Zusammenhang der Anpassung des Individuums an die Umwelt als auch der Sicherung der Entwicklung, was besonders im gesellschaftlich-sozialen Kontext von Bedeutung ist. Dies deckt sich mit der Aussage von Oatley & Jenkins (1992), die in der Funktion von Emotionen die Umschichtung von Zielprioritäten sehen. Demzufolge dient z.B. Angst in erster Linie dazu, das oberste Ziel des Organismus, das Überleben, als erstes Ziel auf einer Prioritätenliste von Zielen ins Bewusstsein zu rufen.

Geht man nun auf sportwissenschaftlich relevante Funktionen ein, findet sich eine Vielzahl von Aspekten, die von Hackfort und Birkner (2006) zusammengetragen wurden:

- Aktivierung und Organisation physiologischer Systeme
- Herstellung von Handlungs- bzw. Reaktionsbereitschaft
- Soziale und interpersonale Interaktionsfunktionen
- Motivaktualisation/-modifikation
- Erhöhung der Anpassungsflexibilität/Adaptativität
- Schnell verfügbare ganzheitliche Lagebeurteilungen
- Beeinflussung der Handlungsorganisation

Offensichtlich ist hier, dass die aufgezählten Aspekte spezifisch ausgewählten Emotionen zugeschrieben werden können und müssen, da nicht jede Emotion eine der oben genannten Handlungstendenzen bedingt.

Erkennt man nun das Emotionssystem des Menschen als handlungsregulativ an und folgt damit der Argumentation von Gabler et.al. (2004), lassen sich Emotionen zeitlich drei Aspekten unterordnen. So unterscheiden Hackfort und Birkner (2006) in prä-, peri- und postaktional, wobei Ersteres im Sinne von „Freude auf“ oder „Angst vor“ zu sehen ist,

periaktional z.B. das Flowgefühl beschreibt und Letzteres Stolz, Beschämung oder „Freude über“ kategorisiert. Präaktionalen Emotionen wird dabei vorrangig eine Vorbereitungs- und Signalfunktion zugesprochen, periaktionale Emotionen gelten der Organisation und Kontrolle, während postaktional in der Regel eine Nachkontroll- oder Motivationsfunktion zu finden ist.

Allmer (2000) spricht Emotionen im sportwissenschaftlichen Bezug vor allem handlungsregulierende Funktionen zu. In den Mittelpunkt stellt er dabei die Emotionen Angst, Ärger und Freude, die den größten Anteil sportlich geprägter Gefühle ausmachen. So führt Freude über einen Punkterfolg in ähnlichem Maße wie Ärger, z.B. über einen parteiischen Schiedsrichter zu Unachtsamkeiten. Der Angst spricht Allmer in Anlehnung an Puni (1961) eine besondere Rolle zu, da sowohl zu niedrige als auch zu hohe Angstniveaus hemmende Wirkung besitzen können. Im Falle von niedrigem Angstepfinden vor dem Wettkampf spricht er von sog. „Startapathie“, welche die Leistung unter das Optimum senkt, zu hohes Angstepfinden hemmt die Leistungsfähigkeit durch sog. „Startfieber“.

2.1.3. Entstehung

Baumann (2009) geht grundsätzlich davon aus, dass jeder Emotion ein Reiz vorausgeht, der entweder im Körper selbst zu finden ist, aus der Umwelt hervorgeht oder in der Vorstellungswelt entsteht (vgl. Abb. 2.1). Als Beispiel stehen hier ganz plakativ die Nervosität beim Anblick des nächsten Gegners sowie die Freude bei einem Gefühl des hohen Fitnessniveaus.

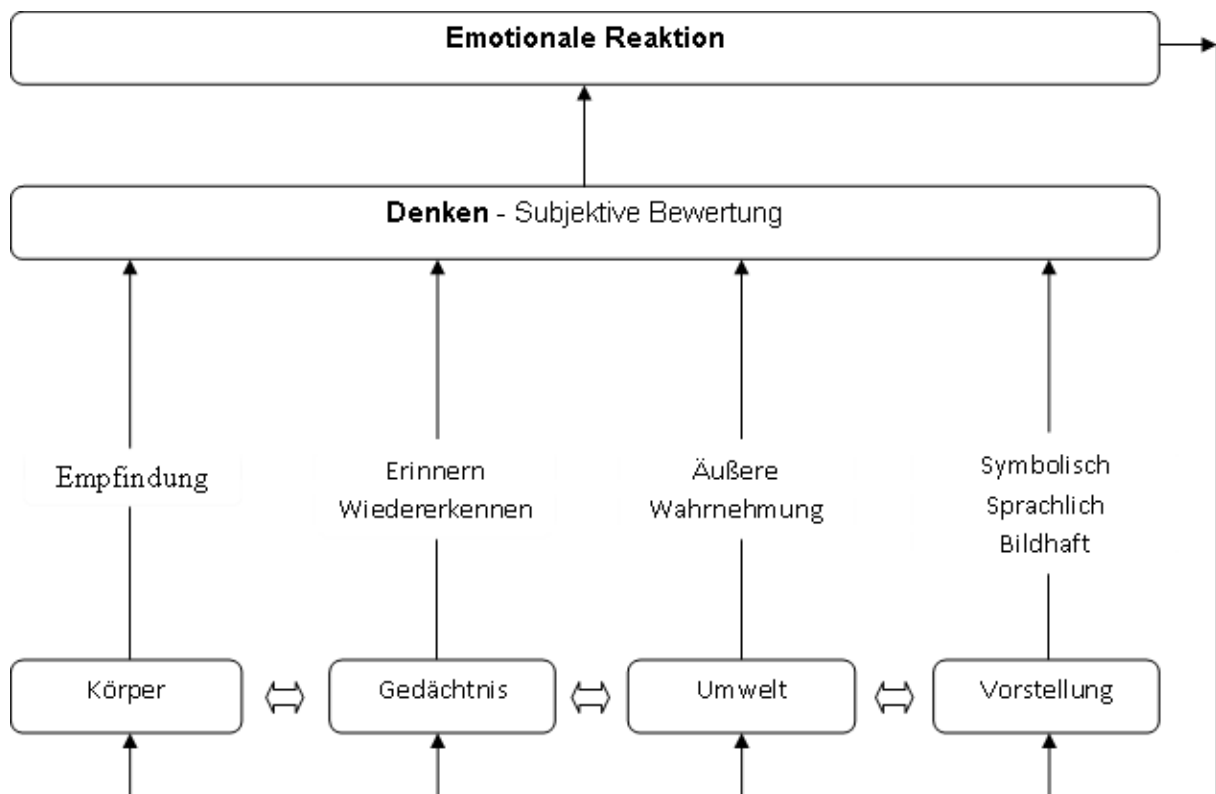


Abbildung 2.1 Entstehung von Gefühlen (Baumann, 2009)

Ulich (1996) beschreibt die Entstehung einer Gefühlsregung als Zusammenspiel vielfältiger Einflussfaktoren. Demnach entstehen Emotionen als Folge von Interaktionen des Individuums. Beteiligt sind hier das auslösende Ereignis, die momentane Verfassung der Person, die entsprechende Situation bzw. der Kontext der Gegebenheit sowie verfügbare emotionale Schemata. Unter diesen Schemata versteht der Autor kulturell vorgefertigte „Gefühlsschablonen“, die in entsprechenden Situationen aktiviert werden. Als Beispiel ist hier das emotionale Schema des Mitgefühls genannt, welches in vier Schritten abgehandelt wird: Wahrnehmung von Schmerz des Anderen, Einschätzung des Schmerzes als

unangenehm/ungerechtfertigt, empathische Reaktionen bis hin zu stellvertretendem Schmerzempfinden.

Hinsichtlich der neuronalen Grundlagen zur Entstehung von Emotionen gibt es bis heute keine einheitlichen Ansichten. Gahr (1996) vertritt neben Schandry (2006) und Peper (2008) die Theorie, dass ein Teil des nicht eindeutig abgrenzbaren limbischen Systems, die Amygdala, auch Mandelkern genannt, eine wichtige neuroanatomische Basis für emotionale Reizbewertung und Reaktionsauslösung darstellt. Demgegenüber stellt er frühere Theorien von Papez, der den Hypothalamus als Emotionszentrum sieht und McLean, der dem gesamten limbischen System die Emotionsentstehung zuordnet. Geht man, wie der Autor, von der Amygdala als neuronalem Emotionszentrum aus, spielt die anatomische Unterteilung in 10 oder mehr Areale, sowie deren spezifische afferente und efferente Verbindungen eine entscheidende Rolle. So besitzt die Amygdala afferente Zugänge aus Cortex und Thalamus, wobei Letzterer als Schaltstelle für Informationen aus dem Körper und den Sinnesorganen gehandelt wird. Da die afferenten Reize den Mandelkern nach Gahr vor oder mindestens zeitgleich mit den kortikalen Eingängen erreichen, kann davon ausgegangen werden, dass eine präkognitive und damit vorbewusste Reizverarbeitung stattfindet. In der Amygdala werden verschiedene Reize lokal unterschiedlich verarbeitet. So fallen Geschmacksreize dem lateralen und zentralen Nukleus zu, viszero-sensorische Reize dem basalen und zentralen Nukleus, auditorische Reize werden im lateralen Nukleus abgehandelt und Geruchsreize in verschiedenen kortikalen Nuklei. Zusätzlich erhalten einige Amygdala-Untereinheiten Informationen aus kortikalen assoziativen Gebieten, was vor allem den visuellen Cortex und damit visuelle Informationen betrifft. Im efferenten Bereich besitzt der Mandelkern umfassende indirekte Verbindungen (über das basale Vorderhirn und den Hypothalamus) und direkte Verbindungen zu motorischen Systemen im Gehirnstamm sowie zum Neocortex. Laut Gahr könnte man so beispielsweise mit der Stimulation des parabrachialen Nukleus die Zunahme der Atemfrequenz und damit Kurzatmigkeit oder Atemprobleme oder mit der Stimulation des lateralen Hypothalamus die Aktivierung des sympathischen Nervensystems und somit Blässe, Pupillenerweiterung und Blutdruckzunahme bei der Emotion Angst erklären. Des Weiteren ist die Manipulation des Erregungszustandes des Neocortex durch die indirekte Verbindung des zentralen Nukleus der Amygdala Grund zu der Annahme, dass die emotionale Reizverarbeitung im Mandelkern kognitive Prozesse wie Reizrepräsentation, Aufmerksamkeit, Gedächtnisbildung und Logik beeinflussen kann. Dies würde somit eine rudimentäre Erklärung für rational unverständliches Verhalten unter Einfluss negativer Emotionen wie Angst oder positiver Emotionen wie überschwänglicher Freude liefern.

Schandry (2006) beschreibt in diesem Zusammenhang Tierversuche von Klüver und Bucy aus dem Jahre 1938, bei denen Affen große Bereiche der limbischen Strukturen entfernt wurden. Die Tiere zeigten daraufhin weder das ihnen sonst eigene Furchtverhalten gegenüber Menschen, noch wurde sonst häufiger auftretendes aggressives Gebaren beobachtet.

2.1.4. Klassifikation

Die ursprünglichste und rudimentärste Unterteilung der Emotionen fand nach Euler & Mandl (1983) in Lust und Unlust statt. Jegliche feinere Einteilung wurde in diesem Zusammenhang mit den unterschiedlichen auslösenden Situationsbedingungen im Falle jedweder Emotion erklärt.

Tabelle 2.1 Klassifizierung der Emotionen (nach Izard 1994)

Emotionen	
<i>niedrige Intensität</i>	<i>hohe Intensität</i>
Interesse	Erregung
Vergnügen	Freude
Überraschung	Schreck
Kummer	Schmerz
Zorn	Wut
Ekel	Abscheu
Geringschätzung	Verachtung
Furcht	Entsetzen
Scham/Schüchternheit	Erniedrigung
Schuldgefühl	Reue

Izard (1994) unterscheidet hinsichtlich der Klassifikation von Emotionen differenzierter in vier Haupttypen der Motivation, in die Emotionen eingegliedert werden. Zu den vier Haupttypen gehören Triebe, Emotionen, Affekt-Kognition-Interaktionen und affektiv-kognitive Strukturen. Triebe ergeben sich hier aus einem Defizit oder Veränderungen im Gewebe, Emotionen dienen als unabhängige Anpassungsfunktion, Affekt-Kognition-Interaktionen sind Motivationszustände, die aus einer Interaktion zwischen Affekten und kognitiven Prozessen entstehen, während affektiv-kognitive Strukturen globalere Persönlichkeitsstrukturen darstellen. Der Autor geht nun weiter von zehn fundamentalen

Emotionen aus, die er in niedrige und hohe Intensitäten kategorisiert und in Tabelle 2.1 ausgeführt werden.

Entscheidend ist hier, dass die jeweiligen Emotionen entlang einer Intensitätsdimension variieren können und innerhalb der Tabelle nur ein Ausblick auf die jeweiligen Enden der Intensitätsskala gegeben wird. Der Vollständigkeit halber sind in diesem Kontext grundlegende Triebe wie Hunger oder Durst, Affektinteraktionen in Form von Interesse – Sexualität – Dyaden und Introversion-Extraversion im Bereich der affektiv-kognitiven Strukturen zu nennen.

Demgegenüber steht Mees (1991), dessen Unterteilung komplexer ist (vgl. Abbildung 2.3). So unterscheidet er in Bewertung von Ereignissen, Bewertung des Tuns und Lassens und die Bewertung von Personen, Objekten und Eigenschaften bzw. Fähigkeiten. Im Bereich der Ereignisbewertung findet sich die Gruppe der Empathie-Emotionen, die der Erwartungs-Emotionen und die der Wohlergehens-Emotionen. Die Empathie-Emotionen entstehen nach Mees aus der Fokussierung auf die Implikation auf andere und unterteilen sich dann in „erwünscht für andere“ und „unerwünscht für andere“, was Mitfreude/Neid und Schadenfreude/Mitleid entspricht. Demgegenüber steht die Fokussierung auf Implikationen für das Individuum selbst, was entweder in allgemeinen Erwartungsemotionen wie Furcht und Hoffnung und daraus abgeleiteten Erwartungsentsprechungen (Befriedigung) oder Erwartungswidrigkeiten (Erleichterung, Enttäuschung) resultiert oder Wohlergehens-Emotionen wie Freude und Leid hervorruft.

In Bezug auf die Bewertung des Tuns und Lassens, konkret Normen, Rechte und Standards betreffend, sieht der Autor Attributions-Emotionen bei dem Individuum bei internalen und anderen Individuen bei externalen Emotionen als Urheber. Unterschieden wird dann zwischen Stolz und Scham als internalen Emotionen und Billigung bzw. Zorn bei externalen Emotionen. Aus der Kohäsion der Wohlergehens – und Attributions-Emotionen entsteht nunmehr die Kombination aus beiden, die sich in Emotionen wie Selbstzufriedenheit, Dankbarkeit und Ärger widerspiegelt. Als dritte Emotionssäule teilt Mees die Bewertung von Personen, Objekten und Eigenschaften in Werte und Vorlieben. Aus der Werte-Säule mit den Gegensätzen Wertschätzung/Geringschätzung ergeben sich nun Wertschätzungs-Emotionen wie Bewunderung und Verachtung, der Vorlieben – Kategorie mit den Attributen Mögen/Nicht-Mögen folgen Attraktivitäts-Emotionen wie Liebe und Hass.

Tabelle 2.2 Klassifikation der Emotionen (nach Mees 1991)

Bezeichnung	Zuordnung	zugeordnete Emotionsbegriffe
<i>Empathie-Emotionen</i>	<i>erwünscht für andere</i> <i>unerwünscht für andere</i>	Mitfreude / Neid Schadenfreude / Mitleid
<i>Wohlergehens-Emotionen</i>		Freude / Leid
<i>Erwartungs-Emotionen</i>	<i>allgemein</i> <i>erwartungsentsprechend</i> <i>erwartungswidrig</i>	Hoffnung / Furcht Befriedigung Erleichterung / Enttäuschung
<i>Internale Attributions- Externale Emotionen</i>	<i>selbst als Urheber</i> <i>andere als Urheber</i>	Stolz / Scham Billigung / Zorn
<i>Wohlergehens/Attributions- Emotionen</i>		Selbstzufriedenheit Selbstunzufriedenheit Dankbarkeit / Ärger
<i>Wertschätzungs-Emotionen</i>	<i>Werte</i>	Bewunderung / Verachtung
<i>Attraktivitäts-Emotionen</i>	<i>Vorlieben</i>	Liebe / Hass

Mees führt weiter an, dass die Frage der Unterscheidung von Emotionen immer an ein vorher festgelegtes Auflösungs- oder Feinheitsniveau geknüpft werden muss und damit eine wissenschaftlich globale einheitliche Klassifikation unmöglich macht.

Des Weiteren definiert er sogenannte Mischemotionen und Verbindungseemotionen. Mischemotionen bezeichnen in diesem Zusammenhang Emotionskombinationen aus Kombinationen unterschiedlicher Bewertungsqualität (positiv und negativ) wie sie z.B bei „grimmiger Genugtuung“ auftreten. Verbindungseemotionen stellen dann Emotionen mit mehreren Komponenten gleicher Bewertungsqualität dar (positiv oder negativ).

Zu den 23 Emotionen aus Tabelle 2.2 fügen sich 11 weitere, die teilweise der eben gebrachten Definition entsprechen. Dazu zählen Eifersucht, Sorge, grimmige Genugtuung, Spannung, Genugtuung, Schuld, Selbstmitleid, Selbstwertschätzung, Selbstverachtung, Selbstliebe und Selbsthass. Bestünde Notwendigkeit zu feinerer Unterscheidung, um beispielsweise die beiden Varianten der Leid-Emotion „Trauer“ und „Langeweile“ zu differenzieren, ist laut dem Autor eine Aufgliederung in bis zu 140 Emotionstypen möglich.

Im Vergleich der beiden Klassifizierungen ist zu erkennen, dass eine Verschmelzung beider angebracht erscheint. Sowohl die ausführliche Darstellung der Oberkategorien von Mees als auch das Intensitätsniveau von Izard scheinen erstrebenswert für eine Einordnung der zahlreichen Emotionen.

2.1.5. Studie zu Emotionserleben im Sport

Hinführend auf die der Arbeit zugrunde liegende Analyse der allgemeinen Emotionen der Karateka sollen hier kurz vergleichbare, wenn auch umfangreichere Studien aus anderen Sportarten herangezogen werden.

So untersuchten Hackfort und Schlattmann (1991) den Einfluss diverser Sportarten auf positive Emotionen wie Euphorie, Kameradschaft, Freude, Stolz und Zufriedenheit. Analysierte Sportarten waren Fußball und Basketball aus dem Bereich der Mannschaftssportarten sowie Gewichtheben, Tennis und Schwimmen im Bereich der Individualsportarten. Übergreifend wurde individualbezogen Freude als am häufigsten erlebte Emotion genannt, an zweiter Stelle folgte Stolz. Im Gegensatz dazu war Euphorie die häufigste Nennung im sozialbezogenen Bereich. Im sportartübergreifenden Vergleich zwischen Frauen und Männern war dort erkennbar, dass Männer Kameradschaft intensiver zu erleben scheinen, während Frauen im Sport häufig euphorischer sind. In der Gegenüberstellung der Sportarten sind hingegen kaum signifikante Unterschiede sichtbar geworden. So erleben Sportler und Sportlerinnen aus dem Tennis und Basketball gleichsam freudvolle Emotionen häufiger als Schwimmer oder Fußballer, was einer Kategorisierung hinsichtlich Mannschafts- und Individualsportarten abspricht. Weiter ist Stolz eine der führenden Emotionen im Tennis, während die Kameradschaft im Fußball am ausgeprägtesten ist.

Teipel et.al.(2001) untersuchten neben ausführlicheren Betrachtungen zum Ärgergefühl das allgemeine Emotionsempfinden von 127 männlichen und 78 weiblichen Judoka aus hoher und niedriger Leistungsebene. Befragt wurden die Sportler nach den Emotionen Euphorie, Angst, Freude, Ärger, Kameradschaft, Niedergeschlagenheit, Stolz, Nervosität, Zufriedenheit und Gelassenheit. Den höchsten Wert erzielte in der Gesamtgruppe die Emotion der Kameradschaft, gefolgt von Freude und Nervosität. Am wenigsten häufig erlebten die Judosportler die Emotion Angst, ähnlich niedrige Werte wurden bei Niedergeschlagenheit erreicht. Im Vergleich von männlichen und weiblichen Athleten stellten Teipel et.al. u.a. Unterschiede im Erleben von Nervosität und Niedergeschlagenheit fest. Diese wurden von

weiblichen Judoka häufiger erlebt. Männliche Judoka fühlten sich hingegen häufiger gelassen und hatten weniger Angst. Insgesamt wurde das als höhere Sensibilität der weiblichen Sportler gedeutet, die eine höhere Affinität für negativ gefärbte Emotionen aufwiesen.

Layton (1990) untersuchte das Empfinden von Angst und Ängstlichkeit bei 93 Shotokan-Karatesportlern verschiedener Graduierungen. Er stellte signifikante Unterschiede zwischen Graduierten der Farbgürtel und Trägern des schwarzen Gürtels (Dan) fest. So erlebten Dan-Träger weniger häufig die Emotion Angst, gleichsam war die Ängstlichkeit bei ihnen geringer ausgeprägt.

Im Verlaufe der vorliegenden Arbeit soll festgestellt werden, inwieweit sich diese Ausführungen mit der Emotionsgewichtung im Karate decken oder wo Unterschiede zu genannten Sportarten zu finden sind.

2.2. Theoretische Grundlagen der Emotion Angst

Wurde im vorangegangenen Kapitel noch die Emotion im Allgemeinen beschrieben und erörtert, soll sich nun an das eigentliche Thema der Arbeit, die spezielle Emotion Angst, angenähert werden. Die Angst gilt als eines der grundlegendsten Gefühle, die in allen Klassifikationen der Emotionspsychologie in irgendeiner Form zu finden ist. Im Folgenden soll nun der Versuch einer Definition und umfassenden Erörterung gegeben werden, um im nächsten Schritt eine Verbindung zum Kampfsport zu knüpfen.

2.2.1. Kennzeichnung

Der Begriff „Angst“ hat Ursprünge im lateinischen „angustus“ und im indogermanischen „anghu“ und bedeutet soviel wie „Enge“ oder „beengend“ (Sörensen, 1993).

Angst definiert sich nach Krohne (2010) als affektiver Zustand, der durch eine erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems sowie durch Selbstwahrnehmung von Erregung, Anspannung, einem Erlebnis des Bedrohtwerdens und verstärkte Besorgnis gekennzeichnet ist. Dabei ist die spezifische Ausprägung physiologischer, verhaltensmäßig-expressiver und subjektiver Parameter gegeben. Weiterhin sind bestimmte intraindividuelle Situationsveränderungen zu verzeichnen. Demgegenüber stellt er die Ängstlichkeit, die einem Persönlichkeitsmerkmal entspricht und eine intraindividuell relativ stabile, interindividuell aber variierende Tendenz darstellt, bei der Situationen überdurchschnittlich oft als bedrohlich wahrgenommen werden.

Rost (2005) definiert Angst als Bereitschaft zur Flucht bei Furcht. Er unterscheidet zwischen Furcht, Angst und Ängstlichkeit, wobei die Unterscheidung von Furcht und Angst umstritten ist. Furcht wird laut ihm gemeinhin als Spezialfall der Angst bezeichnet, bei der die Konfrontation mit einer akuten Gefahrensituation besteht, während Angst eher ungerichtet ist. Ängstlichkeit hingegen gilt auch hier als übergeordnetes Persönlichkeitsmerkmal und ist durch eine chronische überdurchschnittliche Erregungsbereitschaft gekennzeichnet.

Dorsch (1987) beschreibt Angst im Rahmen eines psychologischen Wörterbuches als ein Lebensgefühl, welches mit Beengung, Erregung und Verzweiflung verknüpft ist. Daran geknüpft ist laut ihm die Aufhebung der willensmäßigen und verstandesmäßigen Steuerung der Persönlichkeit. Des Weiteren ist Angst ein aus dem Gefahrenschutzzinstinkt erwachsender Affekt, der plötzlich oder auch schleichend eine elementare Erschütterung des Individuums bewirkt.

Im sportwissenschaftlichen Bereich, und damit dem zu untersuchenden Sachverhalt am effektivsten angenähert, beschäftigten sich Hackfort und Schwenkmezger (1985) mit dem Gegenstand der Angst. Sie definieren Angst als Reaktion auf eine bestehende oder zu erwartende Gefahrensituation, wobei kognitive, emotionale und körperliche Anteile zu finden sind. Als kognitive Merkmale führen sie die subjektiven Bewertungsprozesse des Individuums gekoppelt mit auf sich selbst bezogene Gedanken an, während der emotionale Aspekt die als unangenehm erfahrene Erregung mit möglicher physiologischer Manifestierung und diversen Verhaltensänderungen ist. Auch Hackfort und Schwenkmezger unterscheiden zwischen Angst und Furcht (vgl. Tabelle 2.3).

Tabelle 2.3 Unterscheidung von Furcht und Angst (nach Hackfort und Schwenkmezger,1985)

Furcht	Angst
<i>gegenstandsgebunden</i>	<i>gegenstandslos/unbestimmt</i>
<i>gilt als einzelnes Gefühl : Affekt</i>	<i>Grundbefindlichkeit : Stimmung</i>
<i>bezieht sich auf die Wirklichkeit</i>	<i>bezieht sich auf die Möglichkeit</i>

So entspricht die Angst einem häufiger auftretenden ungerichteten Gefühl, während Furcht auf einen realen Gegenstand oder Tatbestand bezogen ist.

Die aktuellste und umfassendste Differenzierung zwischen Angst und Furcht liefert Rachman (2000). Er beschreibt Gemeinsamkeiten der beiden Gefühlszustände in der Erwartung einer gefährlichen oder unangenehmen Situation, der damit einhergehenden angespannten Besorgnis, einem Erregungsanstieg und einer allgemeinen Unruhe. Des Weiteren gelten beide Emotionen definitiv als negativ, sind zukunftsgerichtet und mit körperlichen Begleiterscheinungen verbunden. Die Unterschiede sind in Tabelle 2.4 gelistet:

Tabelle 2.4 Unterschiede von Furcht und Angst (nach Rachman, 2000)

Furcht	Angst
<i>Konkrete Gefahr</i>	<i>Quelle der Bedrohung unbestimmt</i>
<i>Nachvollziehbare Beziehung zwischen Gefahr und Furcht</i>	<i>Unklare Beziehung zwischen Angst und Gefahr</i>
<i>Zeitlich begrenzt</i>	<i>Anhaltend</i>
<i>Umschriebene Anspannung</i>	<i>Alles durchdringende Unruhe</i>
<i>Identifizierbarer Stimulus</i>	<i>Nicht objektgebunden</i>
<i>Ausgelöst durch Gefahrensignal</i>	<i>Schleichender Beginn</i>
<i>Geht zurück, wenn Bedrohung nicht mehr vorliegt</i>	<i>Persistent</i>
<i>Abklingen deutlich bestimmbar</i>	<i>Schleichendes Abklingen</i>
<i>Umschriebener Gefahrenbereich</i>	<i>Ohne klare Grenzen</i>
<i>Gefahr unmittelbar bevorstehend</i>	<i>Gefahr selten unmittelbar bevorstehend</i>
<i>Ausnahmereaktion</i>	<i>Erhöhte Vigilanz</i>
<i>Körperliche Empfindungen einer Alarmreaktion</i>	<i>Körperliche Empfindungen erhöhter Reaktionsbereitschaft</i>
<i>Eher rational</i>	<i>Eher irrational</i>

Im Folgenden wird in Anlehnung an die jeweiligen Quellen in der Regel nicht weiter differenziert. Der Einfachheit halber ist demnach das Wort Angst im Gebrauch, obwohl eine einheitliche Nutzung der beiden Begriffe in der Literatur bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht gegeben ist.

2.2.2. Indikatoren der Angst

Anzeichen der sicht- oder messbaren physiologischen Manifestierung von Angst oder Furcht sind nach Hackfort und Schwenkmezger unter anderem die Folgenden (Tabelle 2.5) :

Tabelle 2.5 Indikatoren der Angst (nach Hackfort und Schwenkmezger, 1985)

Indikatoren	
<i>bleiches Gesicht</i>	<i>verkrampfte Körperhaltung</i>
<i>starrer Blick</i>	<i>steife Arme</i>
<i>Pupillenerweiterung</i>	<i>Schweißabsonderung</i>
<i>allgemeine motorische Unruhe</i>	<i>schnelles Sprechtempo</i>
<i>Zittern der Hände</i>	<i>Zittern der Stimme</i>
<i>häufige Versprecher</i>	

Eine umfassendere Abtragung der Indikatoren der Angst nimmt Krohne (2010) vor. Neben subjektiven Anzeichen, die im Bereich der Angstmessung dokumentiert werden können, beschäftigt er sich mit verhaltensmäßig-expressiven Reaktionen und physiologisch nachweisbaren Prozessen.

Verhaltensmäßig-expressive Reaktionen

Im Bereich der verhaltensmäßig-expressiven Reaktionen nimmt die Mimik eine zentrale Rolle ein. In Anlehnung an Ekman (2007) beschreibt Krohne das „Heben der Augenlider“, die „Anspannung der Augenlider und Zusammenziehen der Augenbrauen“ und das „horizontale Dehnen der Lippen“ als charakteristisch für diverse Furchtzustände. Ähnliche Beobachtungen beschreiben Otto et.al. (2000), die von einer verzerrten Mimik kombiniert mit motorischen Abwehrbewegungen berichten.

Als weiterer Ansatzpunkt wird von Krohne (2010) die Vokalisation genannt, deren Sachgegenstand bisher selten den Eingang in die Angstforschung gefunden hat. Dennoch nennt Krohne den starken Anstieg der mittleren Grundfrequenz, die Abnahme der Bandbreite der ersten Formanten sowie die Energiekonzentration im oberen Frequenzbereich und die starke Zunahme der Sprechrate als Charakteristika für die Furcht. Der Emotion Angst werden in diesem Zusammenhang ähnliche, aber insgesamt weniger ausgeprägte Veränderungen zugesprochen.

Neben diesen offensichtlicheren Anzeichen spielen weitere motorische Reaktionen eine beobachtbare Rolle. So berichtet Krohne von Studien zur Handbewegung bei emotionalen Angstreaktionen bzw. –zuständen. So scheinen Handbewegungen, die keinen Bezug zur Sprache und Sprachführung aufweisen und somit rein körper- oder objektbezogen sind, signifikant häufiger bei Individuen im Zustand sozialer Angst oder psychischen Unbehagens aufzutreten.

Hinzu kommen auffällige Muster in Häufigkeit und Gesamtzeit beim Aufrechterhalten des Blickkontaktes mit einem Interaktionspartner. So beschreibt Krohne, dass die Gesamtzeit des Anblickens in einem definierten Zeitraum wie auch die zählbare Häufigkeit bei Kindern mit Tendenzen zu Angst und Ängstlichkeit verringert war.

Weitere nach außen sichtbare Reaktionen benennt Becker (2000) mit Schreckhaftigkeit und eine erhöhte Reizbarkeit kombiniert mit Formen von Zittern, Zucken und erhöhter Muskelspannung. Schnellere Ermüdbarkeit bei gleichzeitiger Ruhelosigkeit sind weitere Anzeichen von Angst.

Physiologische Prozesse

Körperliche Veränderungen im Zustand der Angst betreffen konkret das Zentralnervensystem, das vegetative Nervensystem, das muskuläre und endokrine System sowie das Immunsystem (Krohne, 2010). Innerhalb des Zentralnervensystems spielt das limbische System eine zentrale Rolle für das Auslösen emotionaler Prozesse. Ein Abriss der wichtigsten physiologischen Indikatoren ist in Tabelle 2.6 zu sehen.

Tabelle 2.6 Wichtige physiologische Indikatoren des Angstzustandes (nach Krohne, 2010)

Indikatoren	Physiologische Parameter
Zentralnervöse Indikatoren	<ul style="list-style-type: none"> • Gehirnelektrische Aktivität <ul style="list-style-type: none"> - <i>Spontanaktivität</i> - <i>evozierte Potenziale</i>
Peripherphysiologische Indikatoren	<ul style="list-style-type: none"> • Kardiovaskuläre Reaktionen <ul style="list-style-type: none"> - <i>Herzrate</i> - <i>Blutvolumen</i> - <i>Blutdruck</i> • Elektrodermale Aktivität <ul style="list-style-type: none"> - <i>Hautleitfähigkeit</i> - <i>Spontanfluktuationen</i>

Muskuläre Indikatoren	<ul style="list-style-type: none"> • Elektrische Muskelaktivität • Atemfrequenz • Okuläre Prozesse <ul style="list-style-type: none"> - <i>Augenbewegung</i> - <i>Pupillenweite</i> - <i>Lidschlag</i>
Endokrine Indikatoren	<ul style="list-style-type: none"> • Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse <ul style="list-style-type: none"> - <i>Adrenokortikotropes Hormon</i> - <i>Kortisol</i> • Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenmark-Achse <ul style="list-style-type: none"> - <i>Adrenalin</i> - <i>Noradrenalin</i>
Immunologische Indikatoren	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivität der natürlichen Killerzellen • Anzahl der T-Lymphozyten • Zelluläre Immunreaktionen auf latentes Herpesvirus

Bei den zentralnervösen Indikatoren ist besonders die Spontanaktivität der Zellverbände des Cortexes im Bereich der Alphawellen mit großer Amplitude und im Frequenzbereich der Betawellen mit geringer Amplitude gut sichtbar. Konkret werden hier die im entspannten Wachzustand messbaren Alphawellen bei jeglicher Reizbeachtung oder Form erhöhter Aktiviertheit durch Betawellen ersetzt, wobei diese Alphawellenblockade als Hinweis auf einen beginnenden Erregungszustand gilt (vgl. Sörensen, 1993).

Im peripherphysiologischen Bereich findet sich eine Verlagerung zum sympathischen Nervensystem, welchem in erster Linie die Funktion der Aktivierung des Organismus zukommt. So gehen mit der Emotion Angst die Erhöhung der Herzrate, ein erhöhter systolischer Blutdruck und die Verengung der peripheren Blutgefäße einher (vgl. Levitt, 1979). Im dermalen Bereich nehmen die Hautleitfähigkeit und diverse Spontanfluktuationen zu, während die Schweißsekretion gesteigert ist. Das muskuläre System zeichnet sich im Angstzustand durch eine erhöhte Muskelaktivität, erweiterte Bronchialmuskulatur, eine erhöhte Lidschlagrate und eine Pupillenerweiterung aus. Speichelsekretion und Magen-Darm-Motorik sind gehemmt (Krohne, 2010).

Bei den endokrinen Faktoren haben den entscheidenden Anteil die zur Gruppe der Katecholamine gehörenden Hormone Adrenalin und Noradrenalin, die nach Krohne durch ihre steigernde Wirkung der Atmung, der Herzleistung und des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels einen aktivierenden Effekt ausüben, der den Organismus zu verstärkten Kampf- und Fluchtreaktionen befähigt.

Im Bereich der immunologischen Indikatoren geht der Autor unter anderem auf die negative Wirkung stressorientierter Reize im Bezug auf das Immunsystem ein. So wird durch die Ausschüttung von Katecholaminen zwar die Zirkulation von Lymphozyten erhöht, gleichzeitig sinkt aber ihre Wirksamkeit, was insgesamt einer immununterdrückenden Wirkung entspricht.

2.2.3. Angstmessung

Neben den eben beschriebenen extern messbaren Indikatoren zur Angst, die mit verschiedenen allgemein bekannten medizinischen Verfahren oder durch genaue Beobachtung dokumentiert werden können, dient das subjektive Befinden des Individuums in vielen angstbezogenen Untersuchungen als entscheidendes Maß (vgl. Krohne, 2010; Sörensen, 1993; Levit, 1973). So wird hier mithilfe subjektiver Verfahren der Erlebnisaspekt der Angst in den Mittelpunkt gestellt und anhand verbaler und nonverbaler Reaktionen operationalisiert. Im Bereich der Erhebungstechniken stehen Ein-Itemskalen, Eigenschaftslisten, Fragebögen und diverse andere Skalen im Mittelpunkt.

Durch die Benutzung von Ein-Itemskalen soll auf möglichst ökonomische Art und Weise der emotionale Zustand der zu untersuchenden Individuen während einer Reizzugabe abgetragen werden (Krohne, 2010). Entscheidendes Kriterium ist hier, dass die jeweilige Angsteinschätzung unmittelbar beschrieben werden kann, was normalerweise zur Unterbrechung des Versuchsdurchganges führt. Da eine emotionale Einschätzung nach dem Experiment aber möglicherweise abweichende Ergebnisse liefert, wurden ereignissimultane nonverbale Methoden entwickelt, die ein sofortiges Abtragen ermöglichen. Dazu zählen Messinstrumente, die den Abstand zwischen Zeigefinger und Daumen in Echtzeit dokumentieren und so nach Probandeninstruktion eine zeitnahe Beschreibung der Angst darstellen oder stufenlos verstellbare Drehknöpfe mit einer Skala von 1 bis 100.

Da Ein-Itemskalen hinsichtlich ihrer Messintention für Probanden eindeutig ersichtlich sind und somit Verfälschungen, z.B. durch das Herunterspielen erlebter Erregungszustände

möglich werden, greift die Emotionsforschung auch auf Eigenschaftslisten zurück (vgl. Krohne, 2010; Sörensen, 1993).

Auf diesen wird die Befindlichkeit des Probanden mithilfe zahlreicher Items abgetragen, was zum einen eine größere Abdeckung verschiedener Aspekte der befragten Emotion ermöglicht und zum anderen durch die große Anzahl an Items die Messintention verschleiert. Populäre Verfahren sind die „Multiple Affect Check List“ von Zuckerman & Lubin (1965), die mithilfe von Unterlisten verschiedene affektive Zustände misst, und die „Eigenschaftswörterliste“ von Janke & Debus (1978), die mit 123 Adjektiven auf 14 Skalen verteilt verschiedene Emotionszustände erfasst. Die spezielle Angst-Subskala umfasst dort sieben Items von „bekommen“ bis „schreckhaft“ und lässt sich nur zum Beschreiben des aktuellen Zustandes verwenden. Das „Profile of Mood States“ von McNair et al. (1971) ist aus einer Reihe von Adjektiven und kurzen Aussagen zusammengesetzt, wobei der Proband das Vorliegen eines Gefühls auf einer fünfstufigen Skala angeben kann. Mit vorheriger Instruktion kann hier der Gefühlszustand im Augenblick oder im Allgemeinen abgetragen werden.

Das derzeit populärste und am weitesten verbreitetste Instrument zur Messung unterschiedlicher affektiver Zustände ist nach Krohne (2010) das „Positive and Negative Affect Schedule“, kurz PANAS von Watson, Clark und Tellegen, welches im Jahre 1988 entwickelt wurde. Hier findet eine grundsätzliche Unterteilung in positive und negative Affekte statt (Watson et al., 1988; Krohne, 2010). Positive Affekte (PA) beschreiben in diesem Zusammenhang das Ausmaß, in dem eine Person enthusiastisch, aktiv und aufmerksam ist. Ein hoher PA ist demzufolge durch Energie, Konzentration und freudiges Engagement gekennzeichnet, ein niedriger PA durch Lethargie und Traurigkeit. Der negative Affekt (NA) repräsentiert entsprechend das Ausmaß negativen Angespanntseins. Ein hoher NA ist demnach ein Gefühlszustand, der durch Angst, Gereiztheit und Nervosität beschrieben wird, ein niedriger NA reflektiert Ruhe und Ausgeglichenheit. Das PANAS besteht insgesamt aus 20 Adjektiven, die in je 10 positive und 10 negative Empfindungen unterteilt sind. Probanden können auf einer fünfstufigen Skala von „gar nicht“ bis „äußerst“ die Intensität von vorliegenden Affekten einschätzen und abtragen. Der vollständige Itemsatz, vom Autor in eine deutsche Version übertragen, findet sich in Tabelle 2.7:

Tabelle 2.7 Items der deutschen Version des PANAS (nach Krohne,2010)

Positive Affekte	Negative Affekte
<i>aktiv</i>	<i>bekümmert</i>
<i>interessiert</i>	<i>gereizt</i>
<i>stolz</i>	<i>beschämt</i>
<i>freudig erregt</i>	<i>verärgert</i>
<i>stark</i>	<i>schuldig</i>
<i>angeregt</i>	<i>erschrocken</i>
<i>begeistert</i>	<i>feindselig</i>
<i>wach</i>	<i>nervös</i>
<i>entschlossen</i>	<i>durcheinander</i>
<i>aufmerksam</i>	<i>ängstlich</i>

Mithilfe verschiedener Instruktionen vor Bearbeitung des Itemsatzes lassen sich unterschiedliche Zeitintervalle messen. Mit Fragestellungen von „Wie fühlen sie sich im Moment?“ bis hin zu „Wie fühlen sie sich in diesem Jahr?“ sind hier relativ große Zeitspannen abgedeckt.

Die Abgrenzung zum Fragebogen ist lediglich formaler Natur, da die Generierung von Probandenantworten stets nach ähnlichen Prinzipien verläuft. Während Ein-Itemskalen und Eigenschaftslisten emotionale Befindlichkeiten jedoch direkt erfragen, entspricht der Fragebogen eher einer indirekten, die Messintention nicht preisgebenden Befragungsart.

Über lange Zeit war der von Janet Taylor entwickelte Fragebogen, das „Manifest Anxiety Scale“, das bevorzugte Instrument zur Angstmessung (Sörensen, 1993). Nach umfangreichen Analysen wurden dort 50 Items ausgewählt, die nach Expertenbeurteilung die Differenzierung in ängstliche und nichtängstliche Personen gewährleisten sollten. Krohne (2010) kritisiert allerdings, dass mit der „MAS“ vorrangig das Persönlichkeitsmerkmal der Ängstlichkeit Gegenstand der Emotionsabtragung war. An die Stelle des MAS ist in der heutigen Zeit das „State-Trait Anxiety Inventory“ von Spielberger getreten. Die STAI besteht hierbei aus zwei getrennten Skalen mit je 20 Items, aus denen jeweils die gegenwärtige Zustandsangst und ein allgemeines Gefühl der Ängstlichkeit abgetragen werden kann (Debener, S., 2003; Sörensen, 1993; Schwenkmezger, 1985). Gearbeitet wird mit einer vierstufigen Intensitätsskala von „überhaupt nicht“ bis „sehr“. Krohne (2010) kritisiert hier die angstnegativen Items, wie z.B.

„gelöst“, die die Abwesenheit von Angst ansprechen und in der Berechnung des einfach gehaltenen Angstscores schlicht umgepolt werden. Zwar gibt er sich für die dafür argumentierten Gründe, nämlich die Verringerung der Durchschaubarkeit des Messinstrumentes für den Probanden, verständnisvoll, die unreflektierte Vorgehensweise ist dennoch fragwürdig. Des Weiteren kritisiert er sowohl bei dem MAS als auch dem STAI die Vermischung von Angst, negativen Affekten, Ängstlichkeit und Depression in der Auswertung, verweist aber darauf, dass dieses Problem bei den meisten angstbezogenen Fragebögen vorliegt.

2.2.4. Entstehung

Nach Izard (1994) wird Angst bzw. Furcht physiologisch durch einen raschen Anstieg in der Dichte der neuronalen Impulse ausgelöst. Er unterscheidet hierbei in drei sogenannte Dichteanstiegsemotionen, bei denen der Anstieg neuronaler Impulse in unterschiedlich ausgeprägtem Maße erfolgt. Der größte Anstieg über einen definierten Zeitraum ist bei „Überraschung/Schreck“ gegeben, dem folgt „Furcht/Entsetzen“ mit einem mittleren Anstieg und an dritter Stelle „Interesse/Erregung“ mit einem eher graduellen Anstieg.

Izard definiert Ursachen der Angst in inneren und äußeren Ereignissen, Bedingungen oder Situationen, die Gefahr signalisieren. Die Bedrohung und der daraus möglicherweise resultierende Schaden können laut ihm physischer, aber auch psychischer Natur sein. Beeinflusst werden die Ursachen der Angst durch den jeweiligen Kontext der Situation, durch Erfahrungen oder Person-Umwelt-Interaktionen. Demnach kann sowohl die Anwesenheit von etwas Bedrohlichem als auch die Abwesenheit von etwas, das Sicherheit vermittelt, eine angstausslösende Wirkung besitzen.

Krohne (2010) unterscheidet in proximale und distale Ursachen, wobei proximale Ursachen die unmittelbaren Auslöser erklären, während distale Ursachen die zugehörigen Bedingungen beschreiben. Proximal ist nach ihm in zwei Quellen der Angst zu differenzieren. So unterteilt er in Bedingungen in der Situation und Bedingungen in der Person. Bedingungen in der Situation sind demnach angeborene und konditionierte Furchtauslöser, Über- und Unterstimulation, Unkontrollierbarkeit und Unvorhersagbarkeit sowie psychologische Stressoren.

Unter *angeborenen und konditionierten Furchtauslösern* werden plötzliche, laute Geräusche, starke taktile Reize sowie Dunkelheit oder der Verlust von Halt verstanden.

In den Bereich der *Über- und Unterstimulation* fallen überstarke mechanische Reize der Hautrezeptoren sowie außerordentlicher Lärm. Als Grundlage wird hier der fundamentale biologische Mechanismus genannt, dass Organismen Stimulation und dadurch ausgelöste Erregungspotentiale nur bis zu einem gewissen Grad schadensfrei tolerieren können. Demgegenüber stehen psychische und somatische Angstsymptome, die in verschiedenen wissenschaftlichen Tests bei Personen mit der Tendenz zu überhöhten Besorgniskognitionen auftraten, wenn diese beispielsweise progressiver Muskelrelaxation unterzogen wurden. Diese sogenannte entspannungsinduzierte Angst trat auf, wenn die Probanden einen Verlust ihrer Kontrollmöglichkeiten erfuhren und somit situativ unterstimuliert waren.

Unkontrollierbarkeit und Unvorhersagbarkeit beziehen sich bei Ersterem auf das Fehlen mehr oder weniger starker Beeinflussbarkeit einer Situation durch das Individuum, Letzteres bezieht sich auf das variable Ausmaß an Informationen, die das Individuum hinsichtlich verschiedener Aspekte einer Situation besitzt, wobei ein entsprechendes Maß an Informationsmangel gerade in neuen Situationen angstausslösend sein kann.

Psychologische Stressoren erklärt Krohne damit, dass im Humanbereich potentiell schädigende Reize und Situationen ihren aversiven Charakter erst dadurch erhalten, dass eine dahingehende Bewertung durch das wahrnehmende Individuum vorgenommen wird. Das bedeutet, dass bestimmte Reize oder Situationen, die von einer Person wahrgenommen oder erfahren werden, zu psychologischen Stressoren werden, weil eine persönliche Bedeutsamkeit besteht, die im Falle eines anderen Individuums mit anderen Bewertungsstrategien vielleicht nicht vorliegt. Kategorisiert werden die Stressoren üblicherweise in Bewertungssituationen, kritische Lebensereignisse und Alltagsstressoren. Bewertungssituationen ergeben sich meist, wenn Leistungen zu erbringen sind. Die Angstinduktion erfolgt hierbei durch den Interpretationsspielraum hinsichtlich der Zukunftserwartungen, die einen wesentlichen Teil der menschlichen Angst ausmachen. Kritische Lebensereignisse werden vom Autor als Situationen definiert, in denen ein hohes Maß an sozialer Reorientierung notwendig ist, während Alltagsstressoren irritierende, quälende oder frustrierende Anforderungen aus der täglichen Umwelt darstellen.

Bedingungen in der Person beschreibt der Autor mit verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen, wobei die wichtigsten nach ihm Ängstlichkeit, negative Affektivität und Selbstaufmerksamkeit sind.

Unter *Ängstlichkeit* versteht man generell die Tendenz einer Person, Situationen als übermäßig bedrohlich einzuschätzen und darauf mit entsprechender Zustandsangst zu

reagieren (Sörensen, 1993). Genauer betrachtet ist Ängstlichkeit die verstärkte Konsequenzerwartung in Bezug auf aversive Folgen bestimmter Ereignisse gepaart mit der Erwartung, dass das eigene Verhalten wenig zur Kontrolle eben jener Situation beitragen kann (Krohne, 2010). Hinzu kommt eine geringe Kompetenzerwartung an sich selbst, was sich in einer negativen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten zur Kontrolle der Situation niederschlägt.

Negative Affektivität wird von Krohne beschrieben als eventuell angeborene erhöhte Sensitivität für aversive Stimuli. Demnach erleben Personen mit hohen Werten der negativen Affektivität einen weiteren Bereich an Alltagssituationen als belastend. Die Folge ist ein häufigeres Reagieren mit negativen Emotionen, wie beispielsweise Angst.

Selbstaufmerksamkeit wird als Tendenz, vermehrt über die eigene Person und den Eindruck auf andere nachzudenken, erklärt. Die Begünstigung der Angstinduktion liegt hierbei zum einen darin, dass die verstärkte Selbstaufmerksamkeit nachgewiesen die Auslösung von Emotionen erleichtert, zum anderen hemmt die Beschäftigung mit sich selbst auf kognitiver Ebene oft eine Vielzahl anderer Verhaltensweisen, die z.B. zur Gruppe der Angstbewältigungsstrategien gehören.

Die vom Autor angeführten distalen Ursachen lassen sich in biologische Faktoren, demografische Merkmale und Sozialisationsfaktoren unterteilen. Während eine ausführliche Behandlung dieser Faktoren für den Umfang und das Thema der Arbeit nicht zweckmäßig ist, soll in Abbildung 2.2 eine kurze Kategorisierung vorgenommen werden.

Biologische Faktoren
<i>Genetische Faktoren</i> <i>Pränatale und geburtliche Einflüsse</i>
Demografische Merkmale
<i>Geschlecht</i> <i>Geschwisterkonstellation</i> <i>Sozioökonomischer und ethnischer Status</i>
Sozialisationsfaktoren
<i>Eltern-Kindbeziehung</i> <i>Elterlicher Erziehungsstil</i> <i>Frühe Erfahrungen in Spielgruppe und Schule</i>

Abbildung 2.2 Distale Antezedenzen (nach Krohne, 2010)

Die von Krohne dargestellten proximalen Antezedenzen der Angst lassen sich in vielfältiger Weise im sportlichen und speziell im kampfssportlichen Bereich einordnen. Besonders *Bedingungen in der Situation* wie Überstimulation, z.B. durch Schmerzauslösung, Unkontrollierbarkeit in Wettkampfsituationen oder konditionierte bzw. angeborene Angstfaktoren wie der Verlust von Halt sind im Bereich des Karatekumite häufig anzutreffen. Eine sportbezogenere Analyse der Angstinduktion wird im folgenden Abschnitt abgetragen und durch Überlegungen zum Karatewettkampfsport ergänzt.

Im Bereich des Sports existieren verschiedenste Angstausröser, die aus angeborenen Angstdispositionen heraus Vermeidungsreaktionen auslösen (Baumann, 2009). Fraglich ist hier, inwiefern diese Reaktionen sportartbezogen zweckmäßig sind oder die Leistungsabgabe im Moment des negativen Reizes maßgeblich mindern. Eine Übersicht der sogenannten primären Angstausröser ist in Abbildung 2.3 zu sehen:

Primäre Angstauslöser
<i>Sturzgefahr</i>
<i>Unbekanntes</i>
<i>Orientierungsschwierigkeiten</i>
<i>Laute Geräusche</i>
<i>Schmerz</i>

Abbildung 2.3 Primäre Angstauslöser im Sport (nach Baumann, 2009)

Sportarten die Sturzgefahren beinhalten sind beispielsweise Turnen oder Bergsteigen. In Kampfsportarten wie dem Karate könnte man die Gefahr des Sturzes insofern abweisen, als dass die Sturzsituation aus einem Wurf heraus im Training durch Fallschule und andere Sturzvorbereitungen soweit geübt wurde, dass die angstauslösende Wirkung weitgehend verloren gegangen ist. Dem steht die Behauptung gegenüber, dass in klassischen Wettkampftrainingseinheiten der meisten Vereine Fallübungen oft vernachlässigt werden oder nur eine sporadische Anwendung finden. Neben der primären Angst spielt im Bereich des Sports aber auch die Entwicklung von Folgeängsten eine Rolle. So ist möglicherweise nicht der Sturz an sich Auslöser für die Angstemotion, sondern daraus resultierende Begebenheiten, wie z.B. eine Verletzung, die subjektiv gefühlte Blamage oder gerade die in den Kampfsportarten mit einem Wurf einhergehende Demütigung gepaart mit einem fast sicheren Punkteverlust.

Die Angst vor Unbekanntem teilt sich in äußere Umgebung, soziale Umgebung und eigenes Verhalten (Baumann, 2009). Der Bereich der äußeren Umgebung umfasst dabei beispielsweise neue Situationen, Geräte oder Sportstätten. Im modernen Wettkampfkarate kann hier von relativer Konstanz in den einzelnen Wettkämpfen ausgegangen werden, da die Wettkampfgegebenheiten in der Regel einheitlich sind. Entscheidender ist hier die soziale Umgebung, die neue Gruppen, Partner, Gegner und Trainer umfasst. Gerade im Bereich der Gegner oder Trainingspartner ist eine hohe Fluktuation gegeben, welche einen regelmäßig angstauslösenden Reiz darstellt. Dazu kommt die Angst vor dem eigenen Verhalten, welches beispielsweise in Situationen der Überforderung von der selbsternannten Norm abweicht.

Eine weitere nicht zu unterschätzende Quelle der Angst besteht in Orientierungsschwierigkeiten, die ein kognitives Wahrnehmungsproblem darstellen

(Baumann, 2009). Gerade im Kampfsportbereich kann dies bei schnellen Würfen, die möglicherweise über die eigene Körperlängs- und Querachse ausgeführt werden, zu massiven Alarmreaktionen der Angst führen.

Laute Geräusche führen besonders im Kindesalter zu Angstreaktionen. Baumann (2009) führt in diesem Zusammenhang das Angstkonditionierungsexperiment von Watson an, der ein neun Monate altes Kind mithilfe von schrillen Geräuschen dahingehend konditionierte, dass es Angst vor seinem Lieblingstier empfand, sobald es das Tier berührte. Im Bereich des Sports sind hier z.B. diverse Kämpfer in Kumitewettkämpfen des Karate zu nennen, die allein durch Ausführen aggressiver Kampfschreie vor dem eigentlichen Kampf die Moral des Gegners zu schwächen versuchten, was sich in den individuellen Kampfstilen dann auch zeigte.

Den letzten Primärauslöser für die Angst im Sport stellt für Baumann der Schmerz dar, wobei er zwischen positiver und negativer Schmerzstimulation unterscheidet. So beschreibt er beginnenden Schmerz, z.B. kurz vor dem Erreichen einer Höchstleistung als stimulierend, währenddessen Schmerz im Verlaufe oder zu Beginn einer Leistungsabgabe die Versagensangst magnifizieren kann. Im Bereich des Kampfsports und speziell des Karate kann hier von einer ähnlich bilateralen Beschreibung des Schmerzes ausgegangen werden. Zum einen wird ein gewisses Schmerzpotential im Verlaufe des Kampfes sicherlich als stimulierend empfunden, zum anderen ist die Hemmung der Leistung beispielsweise durch vorhandene schmerzende Verletzungen als angstauslösend einzustufen.

Auf neurophysiologischer Ebene entsteht Angst aus einem Zusammenspiel kortikaler und subkortikaler Prozesse, an denen die Amygdala, der Hypothalamus, der Hirnstamm sowie das autonome Nervensystem beteiligt sind (Lazarus-Mainka & Siebeneick, 2000). Hinzu kommen der frontale und limbische Cortex, die mit den vorangegangenen zwei unterschiedliche Mechanismen zur Aufnahme von Angstreizen darstellen. An unzähligen Tierversuchen im letzten halben Jahrhundert wurde festgestellt, dass allen voran die Amygdala für Angstreaktionen verantwortlich ist. Während der Mandelkern aus mehr als einem Dutzend unterschiedlicher Unterkerne besteht, sind für die Betrachtungen zur Angst nur drei relevant. Dazu gehören der laterale Amygdalakern, der auditive, visuelle, somatosensorische und olfaktorische afferente Reize empfängt sowie der basolaterale Kern als Zwischenschaltstation und der zentrale Kern, der angeborene Furchtreaktionen, wie die unter Indikatoren beschriebenen, auslöst. Während im Verlaufe der Tierversuche durch Verstümmelung der Amygdala und des Hypothalamus die Angstreaktion von Tieren komplett ausgesetzt werden

konnte, ist das Netzwerk, in das der Mandelkern eingebunden ist und dessen Funktion ermöglicht, bis heute unklar abgegrenzt.

2.2.5. Klassifikation

Schwarzer(1987) unterteilt in Existenzangst, soziale Angst und Leistungsangst. Erstere entsteht laut ihm aufgrund von erlebten Bedrohungen der körperlichen Unversehrtheit. Zur Existenzangst zählt die Angst vor dem Tod, vor Verletzungen und vor Unheimlichkeit. Eine weitere Unterteilung findet sich in Tabelle 2.8.

Tabelle 2.8 Kategorisierung der Existenzängste (nach Schwarzer, 1987)

Todesangst	<i>Altersangst, Krankheitsangst, Infektionsangst, Herzsangst, Krebsangst</i>
Verletzungsangst	<i>Unfallangst, Flugangst, Höhenangst</i>
Angst vor Unheimlichkeit	<i>Dunkelangst, Gewitterangst, Kriegsangst</i>

Soziale Angst geht von einer Bedrohung des Selbstwertes aus, was in Bezug zur gesellschaftlichen Stellung zu sehen ist. Hier erfolgt eine weitere Unterscheidung in Scham, Verlegenheit, Publikumsangst und Schüchternheit. Eine konkretere Unterteilung ist in Tabelle 2.9 zu sehen.

Tabelle 2.9 Kategorisierung der sozialen Ängste (nach Schwarzer, 1987)

Scham	<i>Angst vor dem anderen Geschlecht, Sexualangst</i>
Verlegenheit	<i>Sexualangst</i>
Publikumsangst	<i>Angst vor Vorgesetzten</i>
Schüchternheit	

Leistungsangst hat zwar auch einen sozialen Kontext, da Leistungen in der Regel in sozialen Situationen gezeigt und bewertet werden, steht aber grundsätzlich für die Nichterbringungen von Anforderungen. Leistungsangst ist nach Schwarzer mit der Unterkategorie Bewertungsangst versehen und teilt sich in die drei in Tabelle 2.10 aufgezeigten Aspekte.

Tabelle 2.10 Kategorisierung der Leistungsängste (nach Schwarzer, 1987)

Prüfungsangst	<i>Sportbezogene Angst</i>
	<i>Schulangst</i>
	<i>Mathematikangst</i>
Berufsangst	<i>Lehrerangst</i>
Sexualangst	

Baumann(2009) unterscheidet mit sportwissenschaftlichem Hintergrund zwischen angepassten und unangepassten Ängsten. Konditionierte Angstreaktionen, die mit einer Gefahr objektiv betrachtet in Verbindung stehen, bezeichnet der Autor als angepasst. Dazu zählt die Angst vor wahrnehmbaren Gefahrenobjekten wie gefährlichen Geräten, schwierigem Gelände oder schwierigen Aufgabenstellungen. In jedem Fall sind sie rational begreiflich, realistisch begründbar und Auslöser von Schutz- oder Fluchthandlungen.

Unangepasste Ängste bezeichnen in diesem Zusammenhang solche, die objektiv als unbegründet angesehen werden können. Hier fehlt der konkrete Bezug zur Gefahr, die Angstreaktion ist irrational. Dazu zählen die Angst vor dem Gegner oder vor Versagensfolgen (z.B. Blamage) bei Nichterbringung der Normalleistung. Da unangepassten Ängsten eine ausgeprägte Zukunftsperspektive zugesprochen wird, werden sie auch als Erwartungsängste bezeichnet. Die Erwartungsangst ist an vorangegangene angstausslösende Ereignisse gebunden und stellt sich erneut ein, wenn Situationen Ähnlichkeiten mit den vergangenen Erlebnissen aufweisen. Demgegenüber stellt der Autor die soziale Angst, die als Angst vor dem Verlust, der Abwertung oder Minderung des sozialen Ansehens verstanden werden kann.

3. Angst im Karate

3.1. Entstehung der Kampfkünste

Wann systematisierte Kampftechniken das erste Mal in der Geschichte der Menschheit auftraten, lässt sich heute nicht mit Sicherheit sagen. Laut Schönberger(1992) lassen sich karateähnliche bzw. ans Ringen und Boxen angelehnte Techniken bereits in Zeichnungen und Hieroglyphen 6000 Jahre alter ägyptischer Tempel deuten. Als weitere Quellen nennt er babylonische Kunstwerke aus den Jahren 3000 bzw. 2000 v. Chr., die karateähnliche Blocktechniken und diverse Ringergriffarten darstellen. Geht man auf der Zeitlinie weiter in Richtung Gegenwart, finden sich Kampfformen in der Antike wie das griechische Pankration oder das griechisch-römische Ringen, wobei letzteres heute als erste systematisierte westliche Faustkampfform gilt. Im fernöstlichen Bereich und damit dem Ursprung des Karate am weitesten angenähert, finden sich Dokumentationen und Berichte aus dem Jahr 2674 v.Chr., in denen beschrieben wird, dass der chinesische Kaiser Huang Ti erstmalig das Kung Fu im Kampf anwandte (Minick, 1986). Ähnliches schreibt Schönberger(1992), der den Beginn des im Karate gipfelnden Kempo der Shang-Dynastie Chinas im Jahre 1450 bis 1050 v.Chr. zuschreibt. Lind(1996) beschreibt unter dem Oberbegriff „Quan-fa“ zusammengefasste chinesische Kampfkünste, zu denen im 12. und 13. Jahrhundert v.Chr. der weitverbreitete waffenlose Ringkampf Xiang-pu ebenso gehörte wie ab dem 7. Jahrhundert v.Chr. von der chinesischen Aristokratie geübte Kampfmethoden mit Anlehnung an esoterische Elemente. Das Shaolin-Quan-fa, auch Shaolin-Kempô genannt, welches von vielen Quellen als Vorreiter des okinawanischen Tōde gehandelt wird (vgl. Kono& von Oehsen, 1991; Lind, 1995), ist dem indischen Mönch Boddhidharma zuzuschreiben, der etwa im Jahr 520 n.Chr. nach China kam und sich im Shaolin-Kloster niederließ. Zur Wahrung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Kondition der hauptsächlich meditierenden Mönchsschüler stellte Boddhidharma eine Reihe von gymnastischen Übungen zusammen, die ihre Ursprünge im indischen Kampfsystem des Vajramushti hatten. Dazu entwarf er einen strengen Kodex in Form eines Regelwerkes, der die Mönche dazu anleitete, die Tugenden der Disziplin, Selbstbeherrschung, Bescheidenheit und Achtung vor dem Leben zu verwirklichen. Diese Anleitung wurde später zu den „Zehn Geboten des Shaolin“ überarbeitet und fand in Form der „Dojokun“ auch den Weg ins Karate (vgl. Abbildung 3.1).

<i>Hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto.</i>	Es ist wichtig, nach der Vervollkommnung des Charakters zu streben.
<i>Hitotsu, makoto no michi o mamoru koto.</i>	Es ist wichtig, den Weg der Aufrichtigkeit zu bewahren.
<i>Hitotsu, dôryoku no seishin o yashinau koto.</i>	Es ist wichtig, den Geist der Bemühung zu entfalten.
<i>Hitotsu, reigi o omonzuru koto.</i>	Es ist wichtig, höflich zu sein.
<i>Hitotsu, kekki no yû o imashimuru koto.</i>	Es ist wichtig, sich vor begeistertem Heldentum zu hüten.

Abbildung 3.1 Dojokun (aus Lind, 1996)

3.1.1. Entstehungsgeschichte des Karate

Schönberger(1992), Lind(1995) und Smit(2002) sehen in China einen erheblichen Einflussfaktor auf die Entwicklung der Kampfkünste auf Okinawa und in Japan. Während bis heute nicht bekannt ist, wie die Urbevölkerung auf die Hauptinsel der Ryukyu-Inselkette kam, lässt sich mit Sicherheit sagen, dass die ursprünglichen Kampfsysteme von Einwanderern aus den zahlreichen Ländern, mit denen Okinawa Handel trieb, mitgebracht wurden. Zu diesen zählten neben China unter anderem Japan, Korea, Sumatra, Java, Indonesien und Thailand sowie einige arabische Länder. Der Haupteinfluss und Grundstein zum mit Tôte bezeichneten ersten okinawanischen Faustkampfesystem liegt aber im chinesischen Quan-fa.

Während im 15. Jahrhundert die ersten antiken Formen der chinesischen Kata, einer Form festgelegter Techniken, in denen ursprünglich Methoden und Kampfstrategien verschlüsselt sind, damals den Weg nach Okinawa fanden, wurde der Besitz jeglicher Form von Waffen auf den Inseln verboten. Der damals herrschende König Sho Hashin wollte damit jeglichen Versuch des Volkes zum Aufstand im Keim ersticken und lieferte es zeitgleich der Willkür und dem Gutdünken der Beamten und der herrschenden Kriegerkaste, den Samurai, aus. Dem ersten Waffenverbot folgten 1477 und 1588 zwei weitere, die nach Schönberger (1992) durch beständige Repression gekennzeichnet waren und das verstärkte Aufblühen der Kampfkünste im Geheimen begünstigten. Den wohl wichtigsten Wendepunkt in der Geschichte Okinawas und der okinawanischen Kampfkünste markiert das Jahr 1609, in welchem der japanische Satsuma-Clan die Insel besetzte und mit sofortiger Wirkung sämtliche Waffen verbot. Lind(1996) beschreibt das Verhältnis zwischen Samurai-Clan und einfacher Bevölkerung als

schwere Diskriminierung der letzteren, die gegen die schwerbewaffneten Samurai nunmehr nur Hände und Füße als Waffen einsetzen konnten. Dies führte zur Intensivierung der waffenlosen Kampfkünste, wobei unter anderem ein reger Austausch der ansässigen Tōde-Meister mit den Kempo-Meistern des chinesischen Festlandes begann. Nach Schönberger(1992) entstanden auf diese Weise entscheidende differenzierte Kampfsysteme des Tōde, welches auch Okinawa-Te genannt wurde. Im Wesentlichen unterschied man zwischen Shuri-Te, Naha-Te und Tomari-Te, die die Vorläufer der heutigen bekannten Stile waren.

Das Shuri-Te, welches vor allem unmittelbar um die Festung des Shuri-Schlusses praktiziert wurde, ist den Wächtern der Festungsanlagen zugeschrieben (Kogel, 2010). Da diese häufig auf Pferden unterwegs waren, werden mit diesem System der Kiba Dachi (Reiterstellung) sowie schnelle und starke Bewegungsmuster in Verbindung gebracht.

Das Naha-Te war durch die Kampfmethoden des Quan-fa aus der chinesischen Provinz Fujian stark beeinflusst und wurde hauptsächlich von Personen geübt, deren Hauptaufgabe im Beschützen der Häfen vor Piraten bestand. Der typische stabile Stand des Sanchin Dachi (Sanduhrstellung) wird demzufolge der Notwendigkeit zugeschrieben, auf Schiffen eine sichere Kampfposition zu gewährleisten. Weiter typisch für das Naha-Te waren die auf extremen Nahkampf ausgelegten Techniken, die in den Auseinandersetzungen auf engen Booten ihre Anwendung fanden. Dieses System wurde später umbenannt und ist heute unter Beibehaltung der Grundeigenschaften des ursprünglichen Kampfsystems unter dem Stilnamen Goju Ryu bekannt.

Das dritte große Teilsystem des damaligen Okinawa-Te bildete das Tomari-Te, welches nach Kogel auch auf schmalen Booten seine Anwendung fand, da es häufig von Wächtern praktiziert wurde, die den Schiffsverkehr zwischen Naha und Shuri überwachten. Über dieses System ist heute recht wenig bekannt, da die eigentliche Kampfkunst des Tomari-Te weitestgehend verloren ging.

Inwiefern Kogel mit seiner Kategorisierung der Verwendung hinsichtlich der drei Ursprungssysteme der Vollständigkeit geschichtlicher Wahrheit entspricht, ist fraglich. Zwar leuchtet eine Verwendung waffenloser Kampfkünste im Bereich des Kriegsdienstes und des Sicherheitsdienstes ein, jedoch ist vielfach belegt, dass das Okinawa-Te im Geheimen ohne militärischen Hintergrund trainiert und weitergegeben wurde. Übereinstimmend mit Schönberger(1992) ist jedoch der Entwicklungshintergrund der drei Unterarten des Okinawa-Te. So schreibt Schönberger beispielsweise, dass das Shuri-Te hauptsächlich von Adligen und

Kriegern betrieben wurde, während das Tomari-Te häufig gegen Seeräuber und Handelspiraten Anwendung fand. Weiter schreibt er, dass sich in der folgenden Zeit der Bauernaufstände von 1599 bis 1867 die Kampfkunst unter Ausschluss jeglicher Öffentlichkeit entwickelte und gelehrt wurde, wobei eine Weitervermittlung nur an sorgfältig Auserwählte stattfand. Erklärtes Ziel der damaligen Kampfkunsteperten war die Ausschaltung des durch Waffen- und Rüstungsbesitzes überlegenen Gegners mit einem Angriff, bzw. einem Schlag oder Tritt, woraus das bis in die heutige Zeit gelangte Prinzip des „ikken hissatsu“, das „Töten mit einem Schlag“ abgeleitet ist.

Nachdem den intern unvereinheitlichten Kampfkünsten auf Okinawa über 300 Jahre eine Blütezeit im Geheimen zugeschrieben werden kann, die wie nirgends sonst durch eine Vervollkommnung tödlich effizienter Kampftechniken gekennzeichnet war, läuteten das Ende der Satsuma-Herrschaft im Jahre 1872 und die Reformen der Meiji-Regierung in Japan ab 1868 die Liberalisierung der japanischen Gesellschaft ein (Grupp, 2002). Da Okinawa seit 1875 offiziell zu Japan gehörte, profitierte die Insel ebenfalls von dieser Umwälzung. Ab dieser Zeit konnte das Okinawa-Te offiziell praktiziert werden und fand über den für die Schulausbildung berufenen Beamten Shintaro Ogawa 1902 den Weg in den Schulunterricht. Ihn hatte die Vorführung eines jungen Mannes beeindruckt, dessen Schülergruppe eine hervorragende körperliche Verfassung aufwies. Dieser junge Mann war Gichin Funakoshi, der heute als Begründer des modernen Karate gilt.



**Abbildung 3.2 Gichin Funakoshi,
Begründer des modernen Karate
(aus Funakoshi, 1994)**

3.1.2. Stilrichtungen des modernen Karate

In diese Zeit fällt nach Kogel(2010) auch die Umbenennung des Okinawa-Te in Kara-te, was soviel wie „leere Hand“ bedeutet. Hierzu fand eine Umwandlung des für „kara“ benutzten Kanjizeichens statt, welches ursprünglich für China stand und damit eine Hommage an die Wurzeln der okinawanischen Kampfkunst darstellen sollte (vgl. Abb. 3.3)

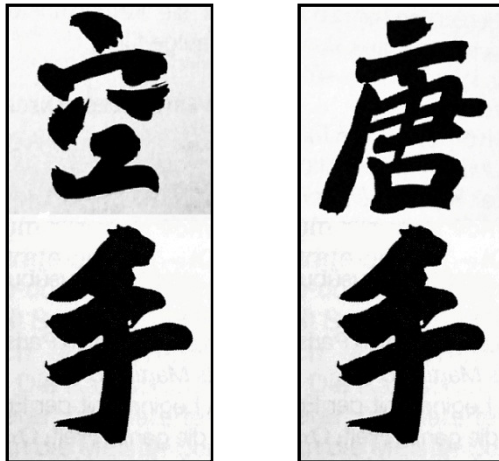


Abbildung 3.3 Schriftzeichen "kara" in neuer und alter Schreibweise (aus Funakoshi, 1994)

Neben den orthographischen Änderungen fand eine Systematisierung unter Vorbild der alten japanischen Kriegskünste statt, die traditionell streng nach verschiedenen Stilen gegliedert waren. Während es derzeit mehr als 150 mehr oder weniger anerkannte Stilrichtungen im Karate gibt, sollen im Folgenden in Tabelle 3.1 die Wichtigsten systematisch dargestellt werden.

Tabelle 3.1 Kategorisierung der japanischen Karatestile (nach Schönberger, 1992; Smit, 2002)

Stil	Namensbedeutung
Shotokan Ryu	<i>Schule der Halle des Pinienrauschens</i>
Goju Ryu	<i>Schule des Harten und Weichen</i>
Shito Ryu	<i>Schule von Shi und To</i>
Wado Ryu	<i>Schule des Weges des Friedens</i>

Während das Shotokan Ryu, welches seinen Namen vom Künstlernamen des Begründers Gichin Funakoshi bekam (Smit, 2002), den am weitesten verbreiteten Stil darstellt, ist der

heutzutage praktizierte Stil nicht Funakoshi selbst sondern seinem Sohn Yoshitaka zuzuschreiben, der den ursprünglichen Kampfstil seines Vaters extrem modifizierte (Schönberger,1992). Die heutigen tiefen Stellungen, kombiniert mit harten Übungen und hohen Tritten haben demnach mit dem Kampfsystem aus Okinawa nichts mehr gemein.

Das Goju Ryu weist nach Schönberger in Übereinstimmung mit dem chinesischen Prinzip von Yin und Yang einen klar zu erkennenden chinesischen Ursprung auf, da Go (Hart) mit Yin und Ju (Weich) mit Yang gleichgesetzt werden kann. Während das Goju Ryu durch Gogen Yamaguchi, dem Leiter der Schule bis 1989, rationalisiert wurde und so der Weg für den heutigen Wettkampfsport vorgezeichnet war, ist der Stil des Goju Ryu heute im international verbreiteten Wettkampfsport seltener anzutreffen.

Das Shito Ryu, welches seinen Namen aus den Silben der beiden Meister des Begründers Kenwa Mabuni bezieht (Higashionna und Itosu), ist ein besonders in den USA verbreiteter Stil. Auch hier finden Wettkämpfe im Bereich des Kumite und der Kata statt.

Der vierte große Stil, das Wado Ryu, stellt nach Schönberger (1992) eine Synthese aus Judo, Karate, Aikido und Kendo dar und vereint damit Prinzipien der großen japanischen Kampfkünste. Während eine wettkampfmäßige Ausprägung nicht in der Größenordnung des Shotokan Ryu gegeben ist, finden sich im Bereich des Wado Ryu trotz allem vereinzelt Wettkämpfer auf internationalem Niveau.

3.1.3. Entstehung des modernen Sportkarate

Die Entwicklung zum Schulsport markierte eine einschneidende Wende in der Verwendung und Sichtweise des okinawanischen Karate (Grupp, 2002). Während die ursprüngliche Kunst die physische Überlegenheit und damit einhergehende Vernichtung des oft bewaffneten Gegners durch stundenlanges tägliches Training ermöglichte, fand im Sinne des Schulsportes eine Modifizierung hin zu charakterlicher und körperlicher Schulung statt. In diesem Zusammenhang schreibt Grupp neben Schönberger(1992) und Kogel(2010) vom Begründer des modernen Karate Gichin Funakoshi, der die Kunst der leeren Hand als Erster nach Japan brachte und sie dort zum besseren Verständnis systematisierte und strukturierte. So integrierte er konkrete philosophische Prinzipien und Grundsätze des Zen in sein Kampfsystem und strukturierte es zu einer Schule der Vervollkommnung des Charakters und der Erlangung von Einheit zwischen Körper und Geist um.

Nachdem das Karate in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Japan zunehmend an Popularität gewann (Lind, 1995), fand eine weltweite Verbreitung, die den Siegeszug des modernen Karate als populären Kampfsport ankündigte, erst nach dem zweiten Weltkrieg statt (Schönberger, 1992). Getragen wurde diese Verbreitung durch eine sportliche Auslegung der ursprünglichen Kampfkunst, die in ihrer späteren Form mit dem von Funakoshi praktizierten und propagierten Karate-Dô nichts mehr gemein hatte. Ähnliches schreibt Lind (1995), der sagt:

„In der Tat hat der Wettkampf nicht das Geringste mit Karate-Dô zu tun, dessen Inhalte weit über das „Kampf-Spielen“ oder „Superstar-Gymnastik-Kata“ auf Meisterschaften hinausreichen.“ (S. 92)

„Karate-Dô“, der „Weg der leeren Hand“, kann in diesem Zusammenhang als Weg der Selbstfindung, der Stärkung und Vervollkommnung des Charakters über das treibende Vehikel der Kampfkunst verstanden werden. Während unter Funakoshi der esoterische und philosophische Anteil des Karate eine zunehmende Wertsteigerung erfuhren, was in den 20 Karatevorschriften oder den vorher schon erwähnten „Dojokun“ am klarsten zum Ausdruck kam, ist jeglicher philosophischer Ansatz aus der damaligen Zeit in den meisten Schulen der Neuzeit dem sportlichen Erfolg als oberstem Ziel zum Opfer gefallen. Die „Dojokun“ sind dem ein oder anderen Wettkampfsportler vielleicht noch ein Begriff, die 20 aufgestellten Regeln von Funakoshi sucht man in modernen sportlich orientierten Schulen aber vergebens. Die Regeln Funakoshis sind in ihrer Originalform in Abbildung 3.4 aufgelistet:

<i>Karate Do wa rei ni hajimari, rein i owaru koto wo wasuruna.</i>	Karate beginnt und endet mit Respekt.
<i>Karate ni sente nashi.</i>	Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
<i>Karate wag i no tasuke.</i>	Karate unterstützt Gerechtigkeit.
<i>Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.</i>	Kenne dich selbst und andere.
<i>Gijutsu yoi shinjutsu.</i>	Eingebung ist mehr als reine Technik.
<i>Kokoro wa hanatan koto wo yosu.</i>	Lass deinen Geist gehen, indem du ihn befreist.
<i>Wazawai wa getai ni shozu.</i>	Unglück resultiert stets aus Nachlässigkeit.
<i>Dojo nomino karate to omou na.</i>	Denke nicht, Karate existiere nur im Dojo.
<i>Karate no shugyo wa issho de aru.</i>	Die Ausübung des Karate ist eine Lebensaufgabe ohne Begrenzung.
<i>Arai-yuru mono wo karateka seyo, soko ni myomi ari.</i>	Bringe dein tägliches Leben in das Karate mit ein und du wirst geistige Reife erlangen.
<i>Karate wa y uno goto shi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.</i>	Karate ist wie eine Tasse heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig erwärmst.
<i>Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsyo.</i>	Denke nicht an das Gewinnen. Denke jedoch daran, wie du nicht verlierst.
<i>Tekki ni yotte tenka seyo.</i>	Wandle dich abhängig vom Gegner.
<i>Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.</i>	Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und Nicht-Treffens ab.
<i>Hito not e ashi wo ken to omoe.</i>	Stelle dir deine Hände und Füße als Schwerter vor.
<i>Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.</i>	Wenn man das Tor zur Jugend verlässt, hat man viele Gegner.
<i>Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.</i>	Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt
<i>Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.</i>	Die Kata darf im Training nicht verändert werden. Im Kampf gilt jedoch das Gegenteil.
<i>Chikara no kyojaku, Karada no shinshuku, Waza no kankyo wo wasuruna.</i>	Hart und weich, gedehnt und zusammengezogen, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
<i>Tsune ni shinen kufu seyo.</i>	Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.

Abbildung 3.4 Gichin Funakoshis 20 Karateregeln (nach Schönberger, 1992)

3.2. Gliederung des modernen Sportkarate

Jakhel(2002) spricht dem Karate seinen philosophischen Anteil zwar nicht ab, fordert in seinem Werk aber die strikte Trennung zwischen Sportpraxis und esoterischer Charakterschulung. Obwohl er in diesem Zusammenhang die Kampfkunstphilosophie nicht in Frage stellt, hält er eine Verbindung dieser eng mit dem Karate verknüpften Esoterik für unbrauchbar im modernen Wettkampfsport. Bei diesen Aussagen argumentiert der Autor mit den Reformen Gichin Funakoshis, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts das Karate popularisierten. Unter anderem nennt er die Versportlichung des Karate, die allerdings laut Schönberger(1992) unter Funakoshis Anleitung nie stattgefunden hat. Während Jakhels Argumentation hinsichtlich der Beschneidung des Karate durchaus an anderer Stelle hinterfragt werden sollte, bietet die seinen Auffassungen zugrunde liegende Systematisierung des nunmehr als Kampfsport bezeichneten Systems zahlreiche Anhaltspunkte zur heute gängigen Sportpraxis.

3.2.1. Systematisierung

Dem modernen Karate kommt in Training und Wettkampf eine Dreiteilung zu. So unterscheidet man gemeinhin in Kihon (Grundschultechniken), Kumite (sportlicher Zweikampf) und Kata (Gesamtkonzept eines Kampfstils in Form einer speziellen Aneinanderreihung von Techniken).

Kihon

Nach Kono& von Oehsen(1991) entspricht das Kihon dem Erlernen der Grundformen des Karate. Die Basis dafür bieten aufgeschlüsselte Techniken, die in der Regel einzeln nach dem Prinzip vom Einfachen zum Schweren bis zur Perfektion geübt werden sollen. Zu den einzeln geübten Kihontechniken zählen neben Stellungen (Tachikata) und Haltungen (Kamaekata) Abwehrtechniken (Uke-waza), Stoßtechniken (Tsuki-waza), Schlagtechniken (Uchi-waza), Fuß- und Wurftechniken (Keri-waza, Nage-waza) (Lind, 1996). Eine Übung in Kihonform erfolgt meist zur Perfektion der äußeren Form, zur Verbesserung der Technikgeschwindigkeit und zur Erhöhung der konditionellen Fähigkeiten. Pflüger (1995) beschreibt in diesem Zusammenhang die Prinzipien einer korrekt ausgeführten Karatetechnik mit: dem Prinzip der kleinen Auftreffflächen (Kraft, konzentriert auf einen Punkt), der korrekten Atemtechnik, einem ausreichenden Gleichgewicht bei der Technikausführung, der richtigen Distanz und einem der Technik entsprechenden Zeitgefühl (Reaktion, Timing).

Kata

Lind(1996) übersetzt den Begriff Kata mit „Form“ oder „Gestalt“ und geht von einer festgelegten Serie von Karatetechniken aus. In ihnen finden sich in verschlüsselter Form Methoden und Kampfaktiken für bestimmte Situationen oder spezifische Gegner. Kono& von Oehsen(1991) sehen in der Kata die Essenz des Wissens großer Meister der Vergangenheit, die besonders effektive Details ihrer Kampfstile verschlüsselt der Nachwelt überlassen haben.

Lind(1996) unterteilt die Kata dabei in drei Kategorien: Rintô – Kata zur Vorbereitung auf den Kampf, Hyôen – Kata als Form für die Vorführung und Rentan – Kata, die als energetisches Muster gilt. Während früher eine strikte Unterteilung und Einordnung der klassischen Kata zu finden war, vermischen die heutigen Kata meist alle drei Prinzipien miteinander. Lind führt in diesem Zusammenhang 76 klassische Kata an, die nach ihm die wichtigsten Formen im modernen Karate ausmachen.

Kumite

Das Kumite, welches von Lind (1996) als dritte Säule des Karate bezeichnet wird, stellt den simulierten Zweikampf im Karatesport dar. Velte(2010) unterteilt in Gohon-Kumite (Fünfschrittkampf), Happo-Kumite (Kampf in alle Richtungen), Ippon-Kumite (einmaliger Angriff und Abwehr), Jiyu-Ippon-Kumite (freier Einschrittkampf) und Jiyu-Kumite (freier Kampf). Dazu kommen weniger bekannte Formen, die hier nicht näher benannt werden sollen. Für die vorliegende Studie liegt die Gewichtung auf dem klassischen Jiyu-Kumite. Kono& von Oehsen(1991) beschreiben diese Kampfform als relativ frei, wobei theoretisch fast alle Techniken des Karatetechnikrepertoires angewendet werden dürfen. Verboten sind lediglich Angriffe zur Wirbelsäule, den Geschlechtsteilen, den Knien oder zum Kehlkopf.

3.2.2. Sportliche Komponenten

Unter sportwissenschaftlichen Aspekten betrachtet, unterscheidet Jakhel (2002) das technisch-taktische Ziel des Wettkampfkarate, das zur Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen befähigen soll vom technisch-taktischen Ziel der Kampfkunst, welches auf den Ernstfall einer Selbstverteidigungssituation vorbereitet. Hieraus ergibt sich ein vielfach begrenzteres und angeblich spezialisierteres Technikrepertoire im Bereich des Sportkampfes. Inwieweit das Technikrepertoire eines Wettkämpfers dem eines Trainierenden der Selbstverteidigung auf

Leben und Tod an Spezialisierung nachsteht, ist aber fraglich, da sich das heutzutage in klassischen Wettkämpfen sichtbare Repertoire in der Regel auf zwei oder drei sogenannte Spezialtechniken beschränkt, die wenig differenziert eingesetzt werden.

Jakhel ordnet dem sportlichen Wettkampf im Allgemeinen und dem sportlichen Karatekampf im Speziellen verschiedene Merkmale zu, die im Folgenden aufgelistet sind:

- Element der Wettkampfbereitschaft, d.h. das Bestreben nach Kräfte- und Gewandtheitsvergleich
- Bestreben nach messbaren und möglichst guten Resultaten
- Bestreben nach Ökonomisierung und Rationalisierung der Anstrengungen mit dem Ziel möglichst großer Vervollkommnung
- Bestreben nach Entdeckung neuer Wege und Möglichkeiten zur Erreichung dieses Ziels
- Bestreben nach allgemeiner Verbesserung der Körperbereitschaft hinsichtlich Gewandtheit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauerfähigkeit
- Bestreben nach Erhaltung der Gesundheit
- Bestreben nach Festigung der positiven Charakterzüge, des Selbstbewusstseins und der persönlichen Integrität.

Er ergänzt, dass, im Gegensatz zum ursprünglichen Kämpfen im Ernstfall, der Sportkampf (Kumite) vor allem durch die Wahrung der physischen und psychischen Gesundheit beider Kampfteilnehmer gekennzeichnet ist. Jakhel definiert das Kumite als Vergleichskampf zweier Teilnehmer mit dem Ziel der Bestimmung des kampffähigeren Partizipanten zum gegenwärtigen Zeitpunkt des Leistungsvergleiches. Währenddessen versucht jeder Kämpfer, die vitalen Punkte des Gegners zu treffen und gleichzeitig die eigenen vitalen Punkte zu schützen. Dabei findet im besten Falle eine Beeinflussung des Kampfgeschehens hingehend zur Schaffung überlegener Momente statt, in denen der Gegner die vitalen Punkte nicht mehr schützt und den darauf folgenden Angriffen weder entkommen, noch diese kontern kann. Für einen reibungslosen Ablauf eines solchen Leistungsvergleiches sind entsprechend verbindliche Bestimmungen notwendig, die unter Abbildung 3.5 zusammengefasst sind.

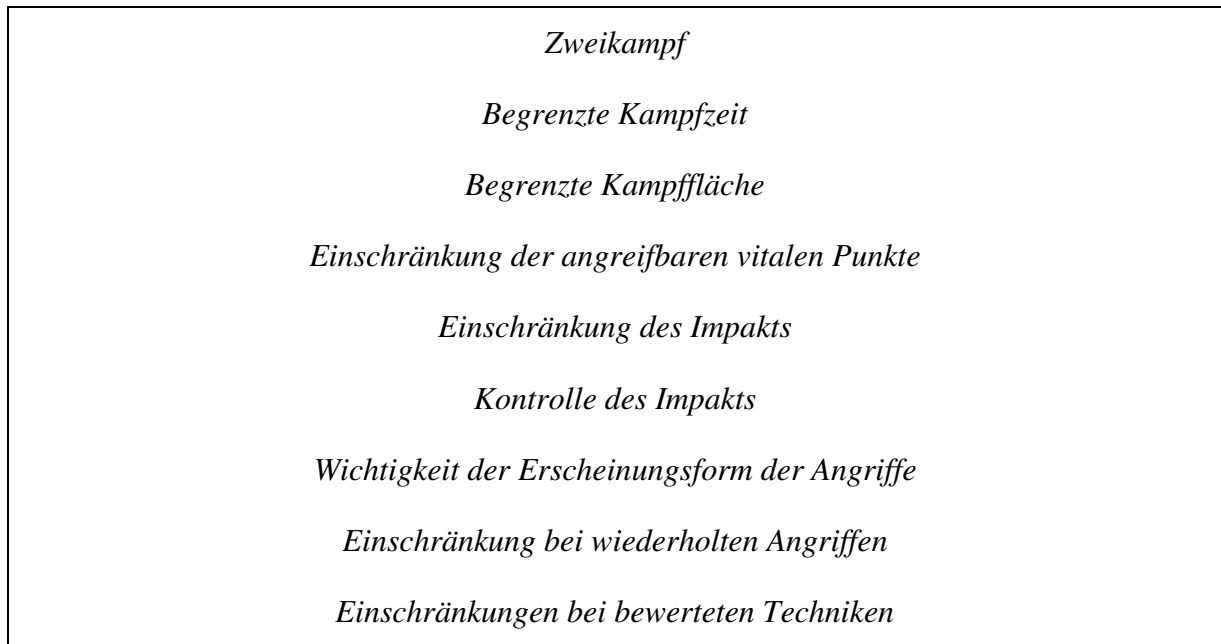


Abbildung 3.5 Merkmale des Karatesportkampfes (nach Jakhel, 2002)

3.2.3. Wettkampfbestimmungen

Zuerst macht den Wettkampfsport die Tatsache aus, dass in den Kampfsportarten ein Kampf immer in Form eines Duells, also in Form eines *Zweikampfes* ausgeführt wird. Daraus ergibt sich eine entsprechend spezialisierte Kampfstellung, da Kampfaktionen gegen einen Gegner in der Regel nur auf einer Kampfachse ausgeführt werden. Weiterhin spezifisch sind für den Zweikampf spezielle Vorbereitungsmanöver und Angriffseinleitungsaktionen, die im klassischen Karate-Dô nicht zu finden sind.

Die *begrenzte Kampfzeit* beschränkt sich im aktuellen Regelwerk auf drei Minuten in normalen Kämpfen der männlichen Senioren, während Finalkämpfe vier Minuten dauern. Frauen-Senioren kämpfen zwei Minuten in normalen Einzelkämpfen, Finalkämpfe sind mit drei Minuten veranschlagt. Während die Jugend und Junioren zweiminütige Kämpfe absolvieren, sind Kinder und Schüler 1,5 Minuten auf der Kampffläche aktiv.

Während die *begrenzte Kampffläche* hier nicht weiter erwähnt werden muss, stellt sowohl die *Einschränkung der angreifbaren vitalen Punkte* als auch die *Einschränkung und Kontrolle des Impakts* einen wesentlichen Teil der Versportlichung der ursprünglichen Kampfkunst dar. Hierdurch fallen im weitverbreiteten Leichtkontakt-Wettkampfkarate, welches Gegenstand der nachfolgenden Untersuchung ist, weitreichende angstinduzierende Faktoren weg, da zum einen die angreifbaren vitalen Punkte auf ein Minimum reduziert wurden und zum anderen weder die körpereigenen Waffen benutzt werden dürfen, noch ein entsprechendes Maß an

Schnellkraft auf den Gegner übertragen wird. So sind Vitalpunkte wie Augen, Kehle, Wirbelsäule, Hoden, Knie und Schienbein als Angriffsziele tabu und werden mit Punktabzug oder Verwarnungen bis hin zur Disqualifikation bestraft. Wertbare Angriffsziele stellen Kopf, Brust, Rippen und Bauch dar, wobei ein Angriff nur mit Faust oder Fuß erfolgen darf. Fingerspitzen, Ellenbogenspitzen und Knie sind deshalb genauso verboten. Des Weiteren dürfen Angriffe nach Jakhel nur scheinbar effektiv demonstriert werden, da im Bereich des Gesichts maximal ein leichtes Touchieren erlaubt ist und auch auf dem Körper nur leichter Impakt toleriert wird.

Einen weiteren wichtigen und gleichzeitig in sich kontroversen Punkt stellt die *Wichtigkeit der Erscheinungsform* der Angriffe dar. Ein Angriff wird demnach als erfolgreich gewertet, wenn a) der Zeitpunkt taktisch richtig war, b) ein vitaler Punkt kontrolliert getroffen wurde und c) der Angriff kräftig genug war, um den Gegner für weitere Kampfaktionen teilweise oder vollkommen kampfunfähig zu machen, wenn der kontrollierte mäßige Impakt gefehlt hätte. Des Weiteren werden gleichartige Angriffe nach der Regel der *Einschränkung bei wiederholten Angriffen* nicht gewertet, was bedeutet, dass beispielsweise wiederholtes Zuschlagen mit der gleichen Hand ohne Ausholbewegung wertungsfrei bleibt.

Dazu kommt die *Einschränkung bei bewerteten Techniken*, die dann Anwendung findet, wenn andere, den Gegner kampfunfähig machende Kombinationen, die gleichzeitig erlaubt sind, von den Kämpfern gebraucht werden. Hierzu zählen Niederwürfe oder Fegetechniken genauso wie Sperrungen oder Handgriffe, wobei erstere in Verbindung mit nachfolgenden Schlagtechniken oft zum Punkterfolg führen.

Speziell auf das Jiyu-Kumite bezogen erklärt Jakhel (2002) die grundlegenden Bewertungskriterien für einen Freikampf in Form von sinnvoller Kampfhaltung, richtigem Abstandsgefühl, Erkennen und Ergreifen von Gelegenheiten gepaart mit der Fähigkeit, einen Punkt zu erzielen sowie dem Zeigen von Konditionsstärke und Fairness.

Im Folgenden sollen nun Aspekte der Angst im Jiyu-Kumite anhand der Aussagen von Kämpfern aus der internationalen Karatewettkampfszene erörtert werden.

3.3. Spezifische Fragestellung

Im Rahmen der vorliegenden Studie sollten die empirischen Aspekte der Angst im Karate analysiert werden. Bezogen wurde sich hierbei auf die moderne Sportart Karate, in deren Umfang noch auf die Ausprägung des Kumite spezifiziert wurde. Während der ursprüngliche Zweikampf in der Kampfkunst Karate einem Duell auf Leben und Tod entsprach, dem ein komplexes Angstgefüge kaum abgesprochen werden konnte, stellt sich die Frage, inwieweit Angst im Wettkampfsport eine Rolle spielt, bzw. wie die interindividuellen Ausprägungen der Angst in Letzterem sind. Ausgehend vom theoretischen Zusammenhang wurden angelehnt an Baumann(2009) Aspekte der Angstausslösung im Bereich des Sports näher betrachtet und in Anlehnung an die Judokauntersuchung von Teipel et.al. (2001) in unterschiedliche Zusammenhänge gestellt. Im Mittelpunkt der Angstinduktion im sportlichen Bereich stehen laut Baumann(2009) die Sturzgefahr, Unbekanntes in jeglicher Ausprägung, Orientierungsschwierigkeiten, laute Geräusche und Schmerz. Alle genannten Indikatoren können im Sportkarate angstausslösende Funktionen erfüllen, angefangen bei der Sturzgefahr durch gegnerische Würfe und Fegen über Angst vor unbekanntem Gegner oder neuen Wettkampforten, Orientierungsschwierigkeiten nach Würfen und der generellen Angst vor Schmerzen, besonders im Zusammenhang mit Sportverletzungen. Der Angst vor lauten Geräuschen fällt hier eine Sonderrolle zu, da das Verunsichern des Gegners durch laute und einschüchternde Kampfschreie vor und während des Kampfes in der Regel nicht im laufenden Wettkampfgeschehen anzutreffen ist und in seiner korrekt ausgeführten Form nur selten beobachtet wird.

Zu den von Baumann aufgestellten Angstindikatoren kommen im Wettkampfkarate Teile der in Kapitel 2 beschriebenen sozialen Angst und der Leistungsangst. Die soziale Angst erhält ihre Ausprägung z.B. im Bezug auf Blamage vor dem Publikum oder den Mannschaftskameraden, während Leistungsangst z.B. durch die Verfehlung einer Qualifikation charakterisiert wird.

In der vorliegenden Studie wurden mithilfe eines weiterentwickelten und alternierten Fragebogens aus dem Bereich Judo verschiedene Aspekte der Angst im Karatewettkampfsport erfasst. Zusätzlich fanden Abtragungen zum allgemeinen Emotionserleben sowie zur Angstbewältigung statt. Während im Bereich Angst Fragen zur Situation im Training, vor dem Wettkampf, im Kampf und nach dem Kampf zum Einsatz

kamen, wurde zur Angstbewältigung nur hinsichtlich der Aspekte Kampf und Training unterschieden.

Im Rahmen der Arbeit wurden folgende spezifische Fragestellungen untersucht und interpretiert:

1. Angst und Angstbewältigung in der Gesamtgruppe
2. Vergleich der Angst und Angstbewältigung zwischen männlichen und weiblichen Karateka
3. Vergleich der Angst und Angstbewältigung zwischen unerfahrenen und erfahrenen Karateka

4. Methodik

Die Beschreibung der Methodik bezieht sich auf das Untersuchungsverfahren, die Untersuchungspersonen, die Untersuchungsdurchführung und die Untersuchungsauswertung.

4.1. Untersuchungsverfahren

Das vorliegende Untersuchungsverfahren ist Teil der quantitativen Datenerhebungsmethoden und wurde in Form eines umfangreichen Fragebogens erstellt. Die Konzeption des Fragebogens wurde von Seiten der Betreuer unterstützt. Der Fragebogen gliedert sich in acht Teile.

Im ersten Teil wurden die demographischen Daten der Befragten erfasst. So wurden neben dem Geschlecht und Alter diverse karatespezifische Daten erhoben. Dazu zählten die Dauer der sportlichen Tätigkeit sowie möglicher Trainertätigkeiten, die Graduierung sowie die höchste persönliche Leistungsebene mit gegebener Gewichtsklasse. Die Leistungsebenen gliederten sich dabei auf in Bezirksebene, Landesebene, regionale Ebene, nationale und internationale Ebene. Weiterhin wurde die persönliche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten sowie der eigenen Laufbahnentwicklung abgefragt.

Der zweite Teil des Fragebogens gab die Häufigkeit des Erlebens verschiedener Emotionen im Bereich des Wettkampfsports wieder, wobei die Häufigkeit auf einer 5-Punkte-Skala von „1 - nie“ bis „5 - sehr häufig“ abgetragen war.

Im Folgenden wurden karatespezifische Fragen gestellt, wobei der dritte Teil des Fragebogens die Angst im Bereich des Trainings abdeckte. 16 Aussagen versuchten dabei alle Aspekte der Angst im Karatetraining ausreichend abzudecken. Es wurde hier mit einer 7-Punkte-Skala gearbeitet, in welcher „1 - nicht“ bis „7 - sehr“ über die Ausprägungen „kaum“ (2), „etwas“ (3), „einigermaßen“ (4), „ziemlich“ (5) und „überwiegend“ (6) die entsprechenden Niveaus abdeckte.

Der vierte Teil des Fragebogens befasste sich mit der Abtragung der Angst vor dem Kampf. Im Umfang von 14 Aussagen sollte hier die Angst speziell kurz vor dem Zweikampf dokumentiert werden. Besonderes Augenmerk wurde hier auf die Angst vor dem Unbekannten sowie Leistungsängste bzw. sozialen Druck gelegt. Dem dritten Fragebogenteil entsprechend kam auch hier eine 7-Punkte-Skala von „1 - nicht“ bis „7 - sehr“ zum Einsatz.

Der fünfte Fragebogenteil erfasste Angstsituationen im Kampf selbst. 12 Aussagen versuchten, alle Aspekte möglicher Angst im sportlichen Karatezweikampf abzubilden. Dazu gehörte unter anderem die Angst vor Kontrollverlust im Kampf, Kommunikationsprobleme mit dem Trainer bis hin zum Angsterleben, wenn ein gegnerischer Wurf erfolgreich war. Ein weiteres Mal wurde auf die 7-Punkte-Skala von „1 - nicht“ bis „7 - sehr“ zurückgegriffen.

Im sechsten Teil des Fragebogens stand die Angst direkt nach dem Kampf im Mittelpunkt. Während in den vorherigen angstspezifischen Teilen unmittelbarere Ängste die zentrale Rolle spielten, waren hier soziale Ängste und Leistungsängste vorrangig Gegenstand der Befragung. Sie wurden mithilfe von 10 Aussagen wie der Angst vor Blamage oder verpassten Qualifikationen wiedergegeben. Auch hier wurde auf das siebenstellige Skalensystem von „1 - nicht“ bis „7 - sehr“ zurückgegriffen.

Der siebte und achte Fragebogenteil bezog sich auf die Angstbewältigung sowohl im Training als auch im Kampf selbst. Ersterer trug definiert durch 10 Aussagen die Angstbewältigung im Training ab, während der achte und letzte Fragebogenteil die Angstbewältigung im Kampf dokumentierte. Inhaltlich war hier teilweise eine direkte Gegenüberstellung gegeben, da beide Bereiche z.B. das Verbergen von Angst oder die vermehrte Konzentration auf sportlich-praktische Aspekte beinhalteten. Beide Teile nutzten eine 7-Punkte-Skala von „1 - nicht zutreffend“ bis „7 - sehr zutreffend“ zum Abtragen der Angstaussprägung.

4.2. Untersuchungspersonen

Die Untersuchungspersonen sollen nun im Gesamtzusammenhang vorgestellt werden. Dazu erfolgt eine Aufteilung entsprechend der zu untersuchenden Vergleichsgruppen. Gleichsam erfolgt nach der Definition der Gesamtgruppe eine Aufteilung in männlich und weiblich sowie in erfahren und unerfahren.

4.2.1. Gesamtgruppe

An der Untersuchung nahmen 46 männliche und weibliche Karateka teil. Der Fragebogen wurde an insgesamt 62 Wettkampfsportler verteilt. Damit beträgt die Rücklaufquote 75%. Alle Fragebögen wurden im Rahmen eines Pfingstlehrganges des zentralen Stützpunktes Walthershausen akquiriert. Somit gehören die befragten Sportler alle dem deutschen Kadersystem an und kämpfen ausnahmslos auf nationalem oder internationalem Höchstniveau.

Die Gesamtgruppe der Karateka bestand aus 26 männlichen und 20 weiblichen Sportlern, wobei der Altersdurchschnitt 17,26 Jahre mit einer Streuung von 5,4 Jahren betrug. Die Altersverteilung lag zwischen 10 und 35 Jahren.

Die Erfahrung im Karatewettkampfbereich lag bei 9,4 Jahren mit einer Streuung von 4,84 Jahren. 16 der 46 befragten Sportler gaben an, nebenbei auch eine Trainerposition inne zu haben. Die Dauer der Trainertätigkeit betrug im Mittel 6,13 Jahre mit einer Streuung von 5,7 Jahren.

Die Graduierung der Karateka ist in Tabelle 4.1 ersichtlich.

Tabelle 4.1 Graduierung der Gesamtgruppe (Auswahl - Nationalkader Deutschland)

Graduierung	Häufigkeit
<i>5. Kyu (blauer Gürtel)</i>	2
<i>4. Kyu (blauer Gürtel)</i>	2
<i>3. Kyu (brauner Gürtel)</i>	12
<i>2. Kyu (brauner Gürtel)</i>	5
<i>1. Kyu (brauner Gürtel)</i>	7
<i>1. Dan (schwarzer Gürtel)</i>	11
<i>2. Dan (schwarzer Gürtel)</i>	4
<i>3. Dan (schwarzer Gürtel)</i>	3

Im Bereich der erreichten Wettkampfebene gaben 4 Befragte an, auf nationalem Niveau zu kämpfen. Die übrigen 42 Befragten kämpften auf internationalem Niveau, wobei der Übergang von „national“ zu „international“ im Karatewettkampfsport als relativ fließend angesehen werden kann.

Die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten fand anhand einer Skala von „1 - sehr niedrig“ bis „7 - sehr hoch“ statt. In der Gesamtgruppe lag das Mittel der Selbsteinschätzung bei 5,80 mit einer Streuung von 0,957, was einer recht positiv geprägten Einschätzung der eigenen Fähigkeiten entspricht.

Die Beurteilung der bisherigen Laufbahn, die mit einer Skala von „1 - kaum erfolgreich“ bis „6 - sehr erfolgreich“ abgetragen wurde erfuh eine ähnlich positive Interpretation durch die Befragten. Der Mittelwert betrug hier 4,93 mit einer Streuung von 0,854 was einer überwiegend erfolgreichen Laufbahn entspricht (vgl. Tabelle 4.2).

Tabelle 4.2 Einschätzung und Laufbahnbewertung Gesamtgruppe (,1 - sehr niedrig' bis ,7 - sehr hoch')

	Gesamtgruppe (n = 46)	
	M	S
Selbsteinschätzung	5,80	0,96
Laufbahnbewertung	4,93	0,85

4.2.2. Vergleich zwischen männlichen und weiblichen Karateka

Im Vergleich der männlichen mit der weiblichen Gruppe von 26 zu 20 Befragten lag das Durchschnittsalter der männlichen Karateka mit 18,42 Jahren und einer Streuung von 6,53 Jahren deutlich höher als das der weiblichen Karateka mit 15,75 Jahren und einer Streuung von 3,09 Jahren. Ein ebensolcher Unterschied ließ sich bei der Trainingserfahrung feststellen, die bei den Männern bei 11,04 Jahren mit einer Streuung von 4,70 lag, während die Frauen im Schnitt 7,35 Jahre mit einer Streuung von 4,26 Jahren trainierten.

Tabelle 4.3 Vergleich der Einschätzung und Laufbahnbewertung zwischen Männern und Frauen (,1 - sehr niedrig' bis ,7 - sehr hoch')

	Männliche Karateka (n = 26)	
	M	S
Selbsteinschätzung	6,08	1,09
Laufbahnbewertung	5,04	0,91
	Weibliche Karateka (n = 20)	
Selbsteinschätzung	5,45	0,60
Laufbahnbewertung	4,80	0,77

Die männlichen Sportler schätzten ihre Fähigkeiten mit durchschnittlich 6,08 bei einer Streuung von 1,09 etwas höher ein als die weiblichen Sportler mit 5,45 bei einer Streuung von 0,60. Das Gleiche gilt für die Einschätzung der bisherigen Laufbahn, die von den Männern mit 5,04 und damit überwiegend erfolgreich beurteilt wurde. Die Frauen bedachten die eigene bisherige Laufbahn mit 4,80 und damit auch überwiegend erfolgreich (vgl. Tabelle 4.3).

4.2.3. Vergleich zwischen unerfahrenen und erfahrenen weiblichen Karateka

Insgesamt lag die Zahl der teilgenommenen weiblichen Karateka bei 20. Die Trennlinie zwischen erfahrenen und unerfahrenen Sportlerinnen wurde mithilfe des Medians der Sportaktivität gezogen und bei 6 Jahren gesetzt. Demzufolge unterteilte sich die Gruppe in 10 unerfahrene und 10 erfahrene weibliche Karateka mit einem maximalen Erfahrungswert von 18 Jahren. Die erfahrenen weiblichen Karateka waren im Mittel 17,40 Jahre mit einer Streuung von 3,27 Jahren alt. Die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten lag bei 5,50 mit einer Streuung von 0,70, während die eigene bisherige Laufbahn im Mittel mit 4,70 eingeschätzt wurde. Demgegenüber waren unerfahrene weibliche Karateka im Mittel 14,10 Jahre alt, wobei die Streuung bei 1,85 Jahren lag. Die unerfahrenen Frauen schätzten ihre Fähigkeiten mit 5,40 nur geringfügig unter denen der erfahrenen ein, die Streuung lag hier bei 0,52. Die Laufbahneinschätzung fiel sogar leicht höher aus, sie lag bei 4,90 und war damit überwiegend erfolgreich. Die Werteübersicht findet sich in Tabelle 4.4:

Tabelle 4.4 Vergleich der Einschätzung zwischen unerfahrenen und erfahrenen weiblichen Karateka (,1 - sehr niedrig‘ bis ,7 - sehr hoch‘)

	Erfahrene weibliche Karateka (n = 10)	
	M	S
Selbsteinschätzung	5,50	0,70
Laufbahnbewertung	4,70	0,95
	Unerfahrene weibliche Karateka (n = 10)	
Selbsteinschätzung	5,40	0,52
Laufbahnbewertung	4,90	0,57

4.2.4. Vergleich zwischen unerfahrenen und erfahrenen männlichen Karateka

Im Bereich der männlichen Karateka wurde die Trennlinie zwischen erfahrenen und unerfahrenen Sportlern bei 10 Jahren gesetzt, das Erfahrungsmaximum betrug hier 20 Jahre. Demzufolge waren die 13 erfahrenen Karateka im Mittel 22,93 Jahre alt. Die Streuung betrug hier 6,59 Jahre. Die Wettkämpfer schätzten ihre Fähigkeiten mit 5,77 und einer Streuung von 1,17 als überwiegend positiv ein, die eigene bisherige Laufbahn wurde mit durchschnittlich 5,08 und damit überwiegend erfolgreich charakterisiert. Im Vergleich dazu waren die

unerfahrenen Sportler im Mittel 13,92 Jahre alt, die Streuung lag bei 1,32 Jahren. Die Fähigkeiteneinschätzung lag hier bei 6,38 mit einer Streuung von 0,96 und erreichte damit im Gesamtvergleich den mit Abstand höchsten Wert. Die Laufbahneinschätzung lag mit 5,00 im Bereich der anderen Gruppen (vgl. Tabelle 4.5).

Tabelle 4.5 Vergleich der Einschätzung zwischen unerfahrenen und erfahrenen männlichen Karateka (,1 - sehr niedrig‘ bis ,7 - sehr hoch‘)

	Erfahrene männliche Karateka (n = 13)	
	M	S
Selbsteinschätzung	5,77	1,17
Laufbahnbewertung	5,08	1,04
	Unerfahrene männliche Karateka (n = 13)	
Selbsteinschätzung	6,38	0,96
Laufbahnbewertung	5,00	0,82

4.3. Untersuchungsdurchführung

Die Untersuchungsdurchführung fand von Mai 2011 bis Juli 2011 statt. Der vorhandene Fragebogenbestand entstand vollständig beim „Pfungstlehrgang“ der Karate-Nationalmannschaft in Walthershausen. Die Karateka wurden dort nach dem Training ausführlich instruiert und beantworteten den Fragebogen zügig und intuitiv, während der Versuchsleiter für etwaige Fragen zur Verfügung stand.

4.4. Untersuchungsauswertung

Die Auswertung der erfassten Fragebogendaten erfolgte computergestützt mit dem Statistik-Programm-System für Sozialwissenschaften (SPSS). Angewendet wurden dabei deskriptive statistische Auswertungsverfahren, wobei die Grundlage der Analyse berechnete Mittelwerte, Standardabweichungen und Signifikanzniveaus waren. Zur Kennzeichnung des Grades der Unterschiede bzw. Zusammenhänge der einzelnen Aspekte der Angst im Vergleich der Gruppen wurden folgende Signifikanzschwellen zugrundegelegt:

$p = 1.000 - p = 0.300$	-	geringer Unterschied
$p = 0.300 - p = 0.100$	-	trendbezogener Unterschied
$p = 0.100 - p = 0.050$	-	tendenziell signifikanter Unterschied (ts)
$p = 0.050 - p = 0.010$	-	signifikanter Unterschied (s)
$p = 0.010 - p = 0.001$	-	sehr signifikanter Unterschied (ss)
$p = 0.001 - p = 0.0001$	-	hoch signifikanter Unterschied (hs)

Die Auswertung der Untersuchung fand anhand des Auswertungsprogrammes SPSS mit folgenden Schwerpunkten statt:

1. Angst und Angstbewältigung in der Gesamtgruppe
2. Vergleich der Angst und Angstbewältigung zwischen männlichen und weiblichen Karateka
3. Vergleich der Angst und Angstbewältigung zwischen erfahrenen und unerfahrenen Karateka
 - 3.1 Vergleich von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka
 - 3.2 Vergleich von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka

Die graphische Darstellung der Ergebnisse wurde mit Microsoft Office Word 2007 und Microsoft Office Excel 2007 umgesetzt.

5. Darstellung und Diskussion der Ergebnisse

Die Darstellung und Diskussion der Ergebnisse bezieht sich auf die mittels Fragebogen erhobenen quantitativen Daten zu ausgewählten Aspekten der Angst in der Wettkampfsportart Karate. Dazu gehörte das allgemeine Emotionserleben, spezifisches Erleben der Formen von Angst im Training, vor dem Wettkampf, auf der Kampffläche und nach dem Kampf. Hinzu kommt die Angstbewältigung im Training und im Wettkampf selbst.

Die Analyse erfolgte in der Gesamtgruppe der 46 Karateka, im Vergleich der 26 männlichen und 20 weiblichen Karateka, im Vergleich zwischen 13 erfahrenen und 13 unerfahrenen männlichen Karateka sowie im Vergleich der 10 erfahrenen und 10 unerfahrenen weiblichen Karateka.

5.1. Angsterleben der Gesamtgruppe

Im Folgenden sollen nun die Ergebnisse der Untersuchung der Gesamtgruppe dargestellt werden. Die Gesamtgruppe der Sportler setzte sich aus 26 männlichen und 20 weiblichen Karateka zusammen. Der Altersdurchschnitt lag bei 17,26 Jahren bei einer Streuung von 5,4 Jahren. Die Jahre an Trainingserfahrung beliefen sich durchschnittlich auf 9,4 mit einer Streuung von 4,83 Jahren. 42 Befragte kämpften auf internationalen Wettkämpfen, 4 Befragte auf nationaler Ebene.

5.1.1. Allgemeines Emotionserleben

Das allgemeine Emotionserleben beinhaltete während der Laufbahn im Karate erlebte ausgewählte Emotionen. Hierbei wurde die Erlebenshäufigkeit auf einer Skala von „1 - nie“ bis „5 - sehr häufig“ abgetragen. Wie in Tabelle 5.1 und Abbildung 5.1 ersichtlich, nehmen den ersten Rangplatz Freude und Kameradschaft mit $M = 4,59$ ein. An zweiter Stelle steht Stolz ($M = 4,09$) dicht gefolgt von Euphorie mit $M = 4,04$. Die als negative oder leistungshemmende Emotionen bezeichneten Gefühle nehmen ausnahmslos die untere Hälfte der Gefühlswelt im Karatesport ein. So werden Ärger mit $M = 3,24$ und Nervosität mit $M = 3,50$ nur manchmal erlebt. Die Angst nimmt die letzte Position im Emotionsgefüge ein und wird mit $M = 2,20$ bei einer Standardabweichung von $S = 0,96$ am seltensten erlebt.

Tabelle 5.1 Allgemeines Emotionserleben in der Gesamtgruppe (,1 - nie' bis ,5 - sehr häufig')

In meiner bisherigen Laufbahn als Karateka habe ich folgende allgemeine Emotionen erlebt...		Gesamtgruppe (n = 46)	
		M	S
1	Euphorie	4,04	0,84
2	Stolz	4,09	0,78
3	Freude	4,59	0,54
4	Ärger	3,24	0,95
5	Kameradschaft	4,59	0,58
6	Niedergeschlagenheit	2,78	0,79
7	Angst	2,20	0,96
8	Nervosität	3,50	1,01
9	Zufriedenheit	3,74	0,83
10	Gelassenheit	3,39	0,98

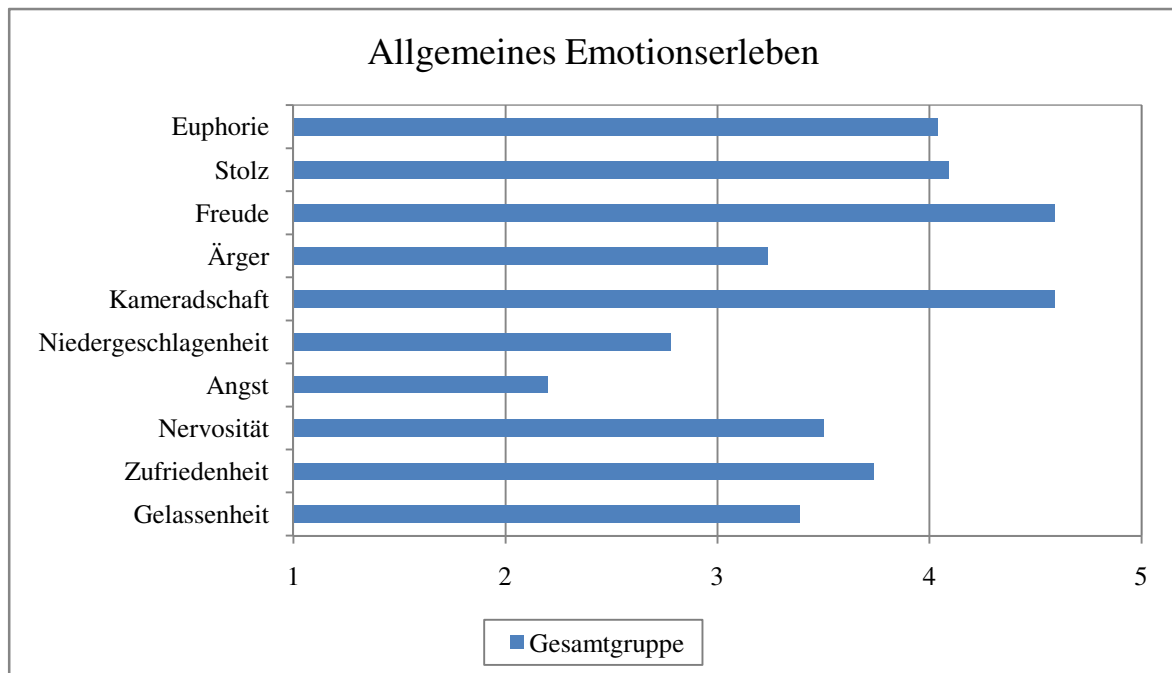


Abbildung 5.1 Allgemeines Emotionserleben in der Gesamtgruppe (,1 - nie' bis ,5 - sehr häufig')

5.1.2. Angsterleben im Training

Das Angsterleben der Gesamtgruppe im Training findet sich in Tabelle 5.2 und Abbildung 5.2 wieder. Insgesamt ist zu erkennen, dass die für die Befragung ausgewählten Trainingssituationen eine niedrige angstinduzierende Wirkung haben, da eine Bewertung durch die Karateka lediglich im Bereich von kaum bis etwas angstausslösend stattfand. Die höchsten Werte finden sich in Bezug auf tatsächlich empfundene Schmerzen mit $M = 3,26$ sowie bei dem an Schmerz angelehnten Item der Verletzung im Training ($M = 3,20$). Ähnlich hoch angstausslösend wurden vermindert erfolgreiche Kumitetechniken angesehen ($M = 3,22$). Fast gar nicht angstausslösend bewerteten die Sportler die Situation eines erfolgreichen Wurfes im Training ($M = 1,50$). Fraglich ist hier, ob fälschlicherweise von Wurftraining im klassischen Sinne ausgegangen wurde oder ob der tatsächliche Wurf im freien Kumite als Fall angenommen wurde.

Ähnlich niedrig wurde das Aufeinandertreffen mit Gegnern aus dem zukünftigen Wettkampf ($M = 2,02$) bewertet. Kaum angstausslösend war ein Kampf gegen einen körperlich stärkeren Gegner ($M = 2,28$) sowie die eigene Unterlegenheit im Training ($M = 2,24$). Weiterhin befand sich im Mittelfeld der angstausslösenden Situationen die Angst vor einem technisch versierteren Gegner ($M = 2,30$) und die Angst vor einem schnelleren Gegner ($M = 2,37$). Etwas höhere Werte erzielte das Item der Angst vor dem nichterreichten Wettkampfgewicht ($M = 2,91$) sowie eine ungewohnt schlechte Leistung im Techniktraining ($M = 2,89$).

Tabelle 5.2 Angsterleben der Gesamtgruppe im Training (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen im Training, wenn... , als angstausslösend.		Gesamtgruppe (n = 46)	
		M	S
1	ich mich im letzten Training vor dem Wettkampf verletzen könnte	2,74	1,25
2	ich mich im Abschlußtraining vor dem Wettkampf verletzt habe	3,20	1,54
3	ich Probleme habe, nicht das Wettkampfgewicht zu haben	2,91	1,80
4	meine Techniken im Kunitetraining nicht so erfolgreich wie sonst sind	3,22	1,53
5	meine Leistung im Techniktraining nicht wie gewohnt ist	2,89	1,35
6	ich im Kunitetraining auf einen aggressiven Gegner treffe	2,43	1,26
7	ich Konflikte mit dem Trainer habe	2,85	1,93
8	ich keinen geeigneten Trainingspartner habe	2,41	1,61
9	ich im Kunitetraining auf einen körperlich stärkeren Gegner treffe	2,28	1,36
10	ich im Kunitetraining auf einen schnelleren Gegner treffe	2,37	1,36
11	ich im Kunitetraining auf einen technisch versierten Gegner treffe	2,30	1,38
12	ich Probleme mit den Mannschaftsmitgliedern habe	2,59	1,73
13	ich im Kunitetraining auf Gegner des folgenden Wettkampfes treffe	2,02	1,49
14	ich im Training Schmerzen habe	3,26	1,54
15	ich im Training geworfen werde	1,50	0,81
16	ich im Training unterlegen bin	2,24	1,42

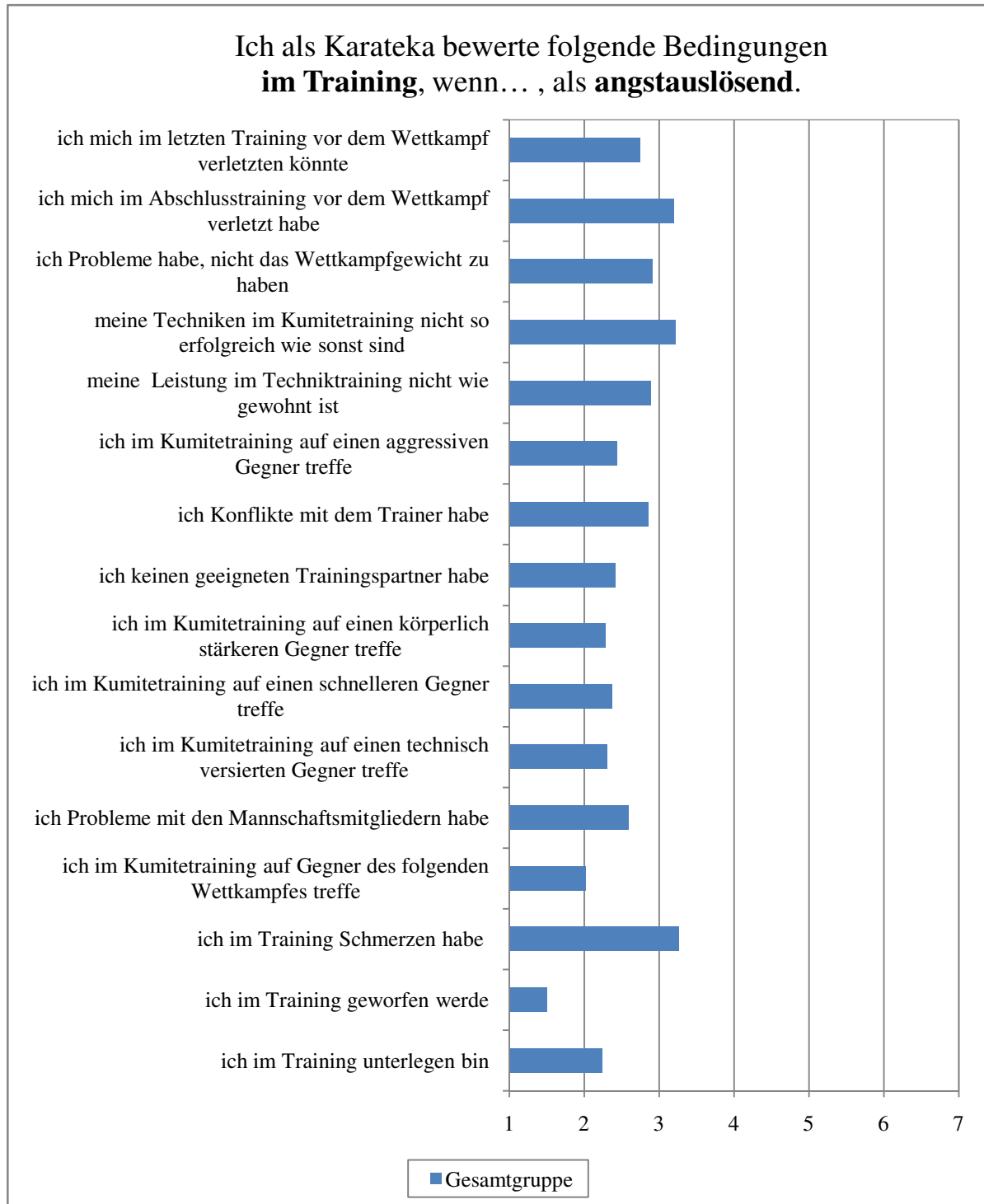


Abbildung 5.2 Angsterleben der Gesamtgruppe im Training (,1 - nicht angstauslösend‘ bis ,7 - sehr angstauslösend‘)

5.1.3. Angsterleben vor dem Kampf

Mit der Situation im Training nicht zu vergleichen, sind die dem Wettkampf eigenen Begebenheiten. Es existiert sowohl eine spezifische Erwartungshaltung, die in Zuständen der Angst gipfeln kann, als auch der Faktor des Unbekannten, der ebenjene Angst begünstigen kann. In Tabelle 5.3 und Abbildung 5.3 sind die Einschätzungen zu diesen spezifischen Situationen vom Standpunkt der Gesamtgruppe aus gegeben.

Zu erkennen ist, dass der Erwartungsdruck vom Trainer mit Abstand Rang 1 der Teilbefragung belegt ($M = 3,98$). Demzufolge bewerten die Karateka den Zustand des Erfolgsdrucks mit einigermaßen angstausslösend. Es sei an dieser Stelle dahingestellt, ob die Sportler einem solchen Zustand während eines Wettkampfes bereits explizit ausgesetzt waren. Auf Rang 2 folgt der Kampf gegen einen Gegner, der noch nie zu besiegen war ($M = 3,63$). Auch dies spiegelt in gewisser Weise eine Form von Leistungsdruck wider, da die bisherigen Leistungsvergleiche mit dem Gegner negativ ausgefallen sind. Auf Rang 3 und 4 folgen die ungenügende Vorbereitung ($M = 3,30$) sowie die Beeinträchtigung von einer Verletzung mit einem Mittelwert von 3,24.

Den letzten Rangplatz belegt die Angst vor einem unbekanntem Gegner ($M = 1,72$) was der hohen Leistungsdichte im internationalen Karatesport zugeschrieben werden kann. Damit ist die Gegner- und Technikvariation weitestgehend abgesteckt und die Angst vor Unbekanntem wird individuell nebensächlich.

Tabelle 5.3 Angsterleben der Gesamtgruppe vor dem Kampf (,1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')

		Gesamtgruppe (n = 46)	
		M	S
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen vor dem Kampf, wenn... , als angstauslösend .			
1	ich vor dem Kampf nervös bin	3,00	1,63
2	ich auf einen Gegner treffe, gegen den ich vorher noch nie gewinnen konnte	3,63	1,88
3	ich lange bis zu Beginn meines Kampfes warten muss	2,74	1,74
4	ich auf einen Gegner treffe, gegen den es immer sehr knappe Entscheidungen gegeben hat	2,85	1,61
5	ich unter hohem Erwartungsdruck von Trainern und Betreuern stehe	3,98	1,97
6	ich von einer Verletzung beeinträchtigt bin	3,24	1,70
7	ich mit starker Zuschauerunterstützung für meinen Gegner rechnen muss	1,98	1,33
8	ich mich beim Aufwärmen nicht in guter Form fühle	3,00	1,55
9	ich in meiner Gewichtsklasse den ersten Kampf bestreiten muss	1,78	1,19
10	ich gegen einen physisch überlegenen Gegner kämpfen muss	2,59	1,20
11	ich mich ungenügend vorbereitet fühle	3,30	1,76
12	ich auf einen unbekanntem Gegner treffe	1,72	0,96
13	ich eine Blamage befürchte	2,70	1,78
14	ich eine Verletzung befürchte	2,30	1,53

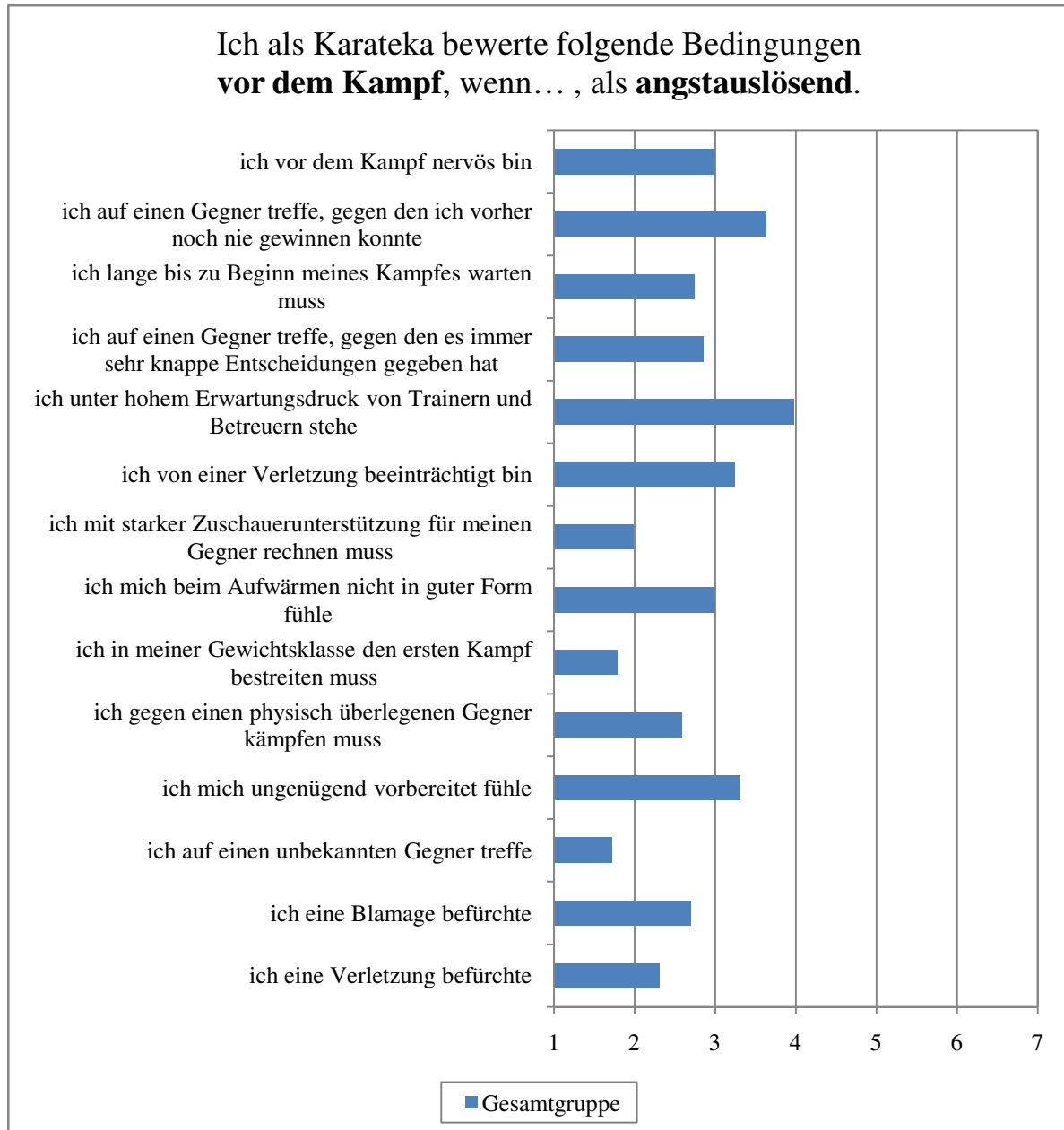


Abbildung 5.3 Angsterleben der Gesamtgruppe vor dem Kampf (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

5.1.4. Angsterleben im Kampf

Einen Sonderpunkt stellt das Erleben von Angst im Kampf dar. Befürchtungen haben sich entweder bewahrheitet oder sich als Nonsens herausgestellt, plötzliche Situationswechsel sind im Kampf relativ häufig anzutreffen.

Die Bewertung dieser Situationen durch die Gesamtgruppe ist in Tabelle 5.4 und Abbildung 5.4 gekennzeichnet.

Tabelle 5.4 Angsterleben der Gesamtgruppe im Kampf (,1 - nicht angstausslösend‘ bis ,7 - sehr angstausslösend‘)

		Gesamtgruppe (n = 46)	
		M	S
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen im Kampf, wenn... , als angstausslösend.			
1	mein Gegner bereits im Kamae selbstbewusst und überlegen wirkt	1,98	1,20
2	ich aufgrund des gegnerischen Drucks meine Taktik nicht durchsetzen kann	2,80	1,49
3	ich wenig Unterstützung von meinen Betreuern erfahre	2,85	1,78
4	die Zuschauer Partei für meinen Gegner ergreifen	1,80	1,26
5	der Kampfrichter gegen mich zu sein scheint	3,30	1,79
6	der Trainer mir während der Kampfpause Vorwürfe macht	3,30	2,06
7	ich die Anweisungen des Trainers nicht umsetzen kann	3,13	1,78
8	der Gegner stärker als erwartet ist	2,85	1,43
9	der Gegner unfair kämpft	2,78	1,65
10	der Gegner mich erfolgreich geworfen hat	2,67	1,71
11	ich die Kontrolle über den Kampf verliere	3,57	1,71
12	ich das Gefühl habe, mich zu blamieren	2,54	1,68

Das Angstepfinden fällt insgesamt relativ niedrig aus. Situationen werden lediglich im Bereich von „kaum“ bis „etwas“ angstausslösend bewertet. Rang 1 belegt der Verlust über die Kontrolle des Kampfes mit einem Mittelwert von 3,57. Rang 2 belegt die Angst davor, dass der Kampfrichter für den Gegner Partei ergreift ($M = 3,30$) sowie die Angst vor Vorwürfen des Trainers in der Kampfpause ($M = 3,30$). An dritter Stelle bewerteten die Karateka das Unvermögen, Traineranweisungen umsetzen zu können als angstausslösend ($M = 3,13$). Den niedrigsten Wert erreicht die Situation, in welcher die Zuschauer Partei für den gegnerischen Kämpfer ergreifen ($M = 1,80$). Ähnlich niedrig lag die Bewertung eines Gegners, der bereits im Kamae, der Kampfstellung, überlegen wirkte ($M = 1,98$).

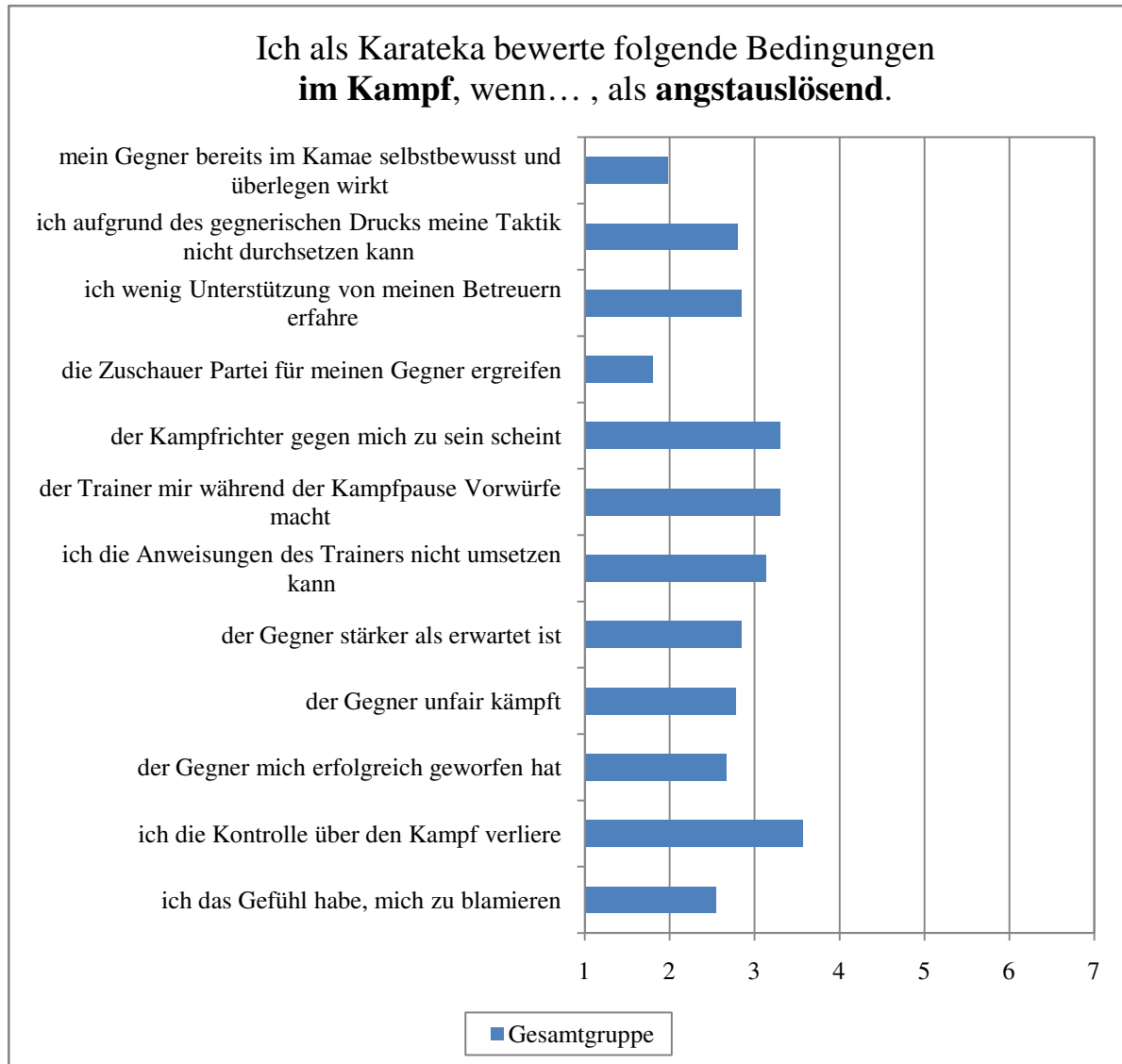


Abbildung 5.4 Angsterleben der Gesamtgruppe im Kampf (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

5.1.5. Angsterleben nach dem Kampf

Tabelle 5.5 und Abbildung 5.5 kennzeichnen das Angsterleben nach dem Kampf. Obwohl man den Situationen nach einem Kampf die angstinduzierende Wirkung absprechen könnte, da der Wettkampf selbst in diesem Moment überwunden ist, finden sich hier teils höhere Werte als im Kampf selbst. So belegt Rang 1 mit einem Mittelwert von 4,07 die Angst vor der Verfehlung einer Qualifikation durch eine Kampfniederlage und ist somit einigermaßen angstausslösend. Auf Rang 2 folgt die Angst davor, dass die Mannschaft aufgrund der individuellen Niederlage einen Kampf verloren hat ($M = 3,72$).

Tabelle 5.5 Angsterleben der Gesamtgruppe nach dem Kampf (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

		Gesamtgruppe (n = 46)	
		M	S
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen nach dem Kampf, wenn... , als angstausslösend.			
1	meine Verletzungen sich als schlimmer als erwartet herausstellen	3,39	1,64
2	der Gegner abfällige Bemerkungen über mein Kampfverhalten macht	1,59	1,07
3	ich vom Trainer trotz angemessener Leistung kritisiert werde	2,67	1,75
4	die Zuschauer mich nach dem Kampf wegen der Niederlage auspfeifen	2,54	1,83
5	ich den Kampf nur mit Glück gewonnen habe	2,15	1,63
6	ich mich durch eine Niederlage blamiert habe	2,59	1,98
7	ich durch die Kampfniederlage eine Qualifikation verfehlt habe	4,07	2,19
8	aufgrund meiner Niederlage die Mannschaft einen Kampf verloren hat	3,72	1,97
9	ich trotz hohem Einsatz den Kampf verloren habe	2,50	1,50
10	Mannschaftskameraden abfällige Bemerkungen über meine Leistung machen	2,91	2,09

Erkennbar ist hier, dass die sozialen Ängste, bzw. Leistungsängste den höchsten Stellenwert nach dem Kampf einnehmen. An dritter Stelle steht die Angst vor Verletzungen, die schlimmer als erwartet ausfallen ($M = 3,39$). Dies kann als eine Angst vor Schmerzen interpretiert werden, genauso möglich wäre als Anlehnung an die Sozial- und Leistungsangst die Furcht vor Nichterbringen weiterer Leistungen z.B. in einem folgenden Individual- oder Mannschaftskampf. An vorletzter Stelle mit kaum angstausslösender Wirkung steht die Situation, in der ein Kampf nur mit Glück gewonnen werden konnte ($M = 2,15$). Den letzten Rangplatz belegt die Angstinduktion bei abfälligen Bemerkungen des Gegners ($M = 1,59$). Fraglich ist, ob ein solches Verhalten im professionalisierten Wettkampfsport im Bereich des Karate überhaupt vorkommt.

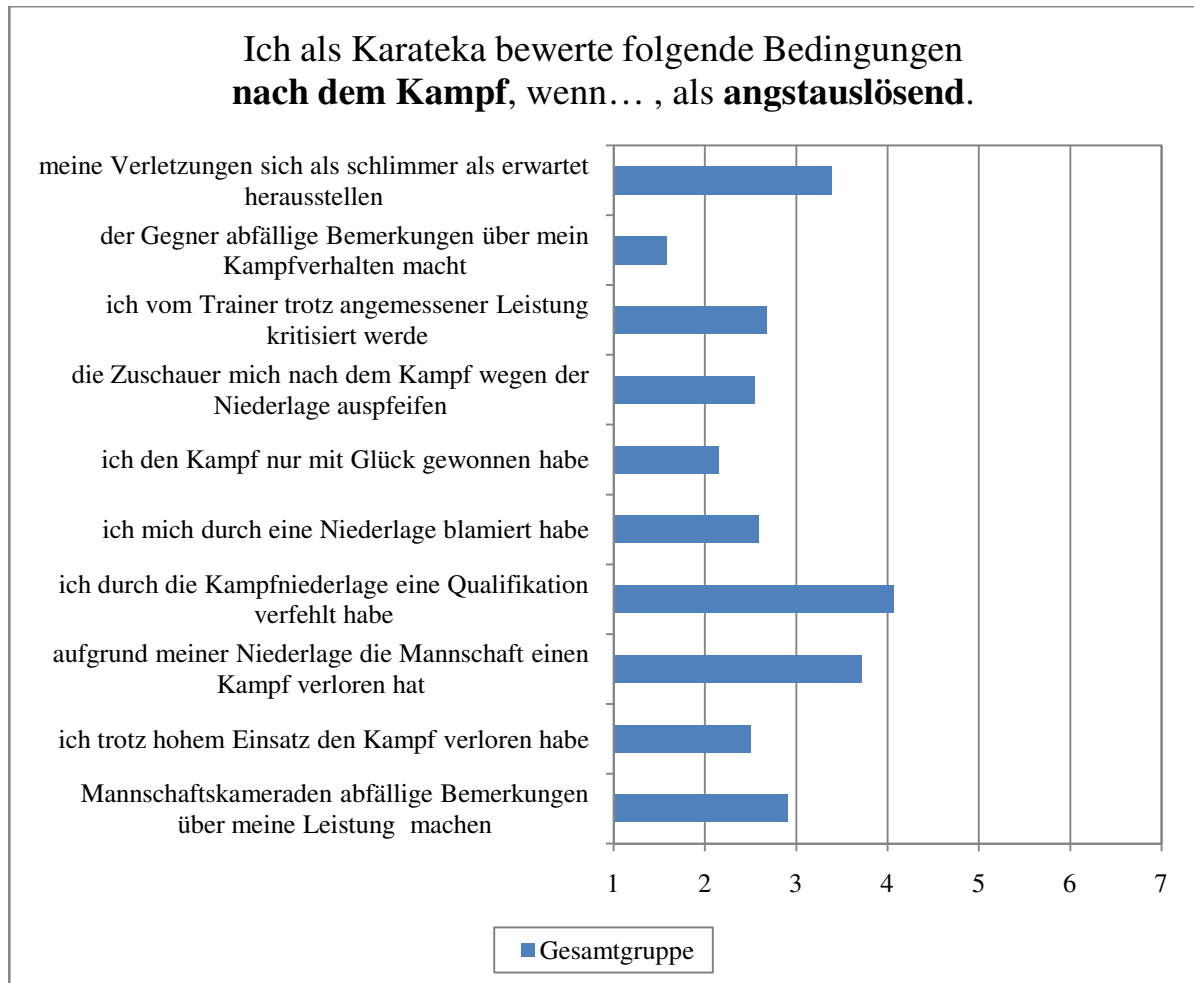


Abbildung 5.5 Angsterleben der Gesamtgruppe nach dem Kampf (,1 - nicht angstausslösend‘ bis ,7 - sehr angstausslösend‘)

5.1.6. Angstbewältigung im Training

Die Angstbewältigung stellt den Umgang der Karateka mit der Angst im Training und Wettkampf dar. Sie ist für das Training in Tabelle 5.6 und Abbildung 5.6 gezeigt. Rangplatz 1 der Bewältigungsstrategien nimmt mit einer Wertung von „ziemlich zutreffend“ die Konzentration auf die weiteren Aktionen ein ($M = 5,22$). Auf ähnlich hohem Niveau findet sich auf Rang 2 der Versuch, die Situation positiv zu betrachten ($M = 5,02$). Mit „ziemlich zutreffend“ wurden des Weiteren ein gutes Zeitmanagement ($M = 4,70$), das vertrauensvolle Verhältnis zum Lehrer ($M = 4,67$) und die Strategie der guten Übungserklärung ($M = 4,65$) bewertet.

Tabelle 5.6 Angstbewältigung der Gesamtgruppe im Training (,1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')

		Gesamtgruppe (n = 46)	
		M	S
Ich versuche, Angst im Karate im Training zu bewältigen , indem ich...			
1	meine Angst verberge.	3,11	2,12
2	versuche, die Situation zu tolerieren.	3,65	1,85
3	meine Angst nach außen zeige.	1,70	1,33
4	möglichst ungestört übe.	3,91	2,22
5	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	5,02	1,79
6	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	5,22	1,81
7	mir die Übungen gut erklären lasse.	4,65	1,72
8	mir ausreichend Zeit nehme.	4,70	1,63
9	das weitere Geschehen abwarte.	3,93	1,76
10	ein vertrauensvolles Verhältnis zu meinem Lehrer aufbaue.	4,67	1,85

Erwartungsgemäß auf dem letzten Rangplatz findet sich das Zeigen der Angst nach außen mit einem Mittelwert von 1,70. Trotzdem liegt im Training das Angstverbergen mit $M = 3,11$ an vorletzter Stelle der angewendeten Strategien. Dies könnte einerseits als Fehlen von Angst im Allgemeinen interpretiert werden, andererseits ist durch den hohen Anteil an Kameradschaft im Karatesport ein bewusstes Befassen mit der Angstexpression möglicherweise nicht gegeben.

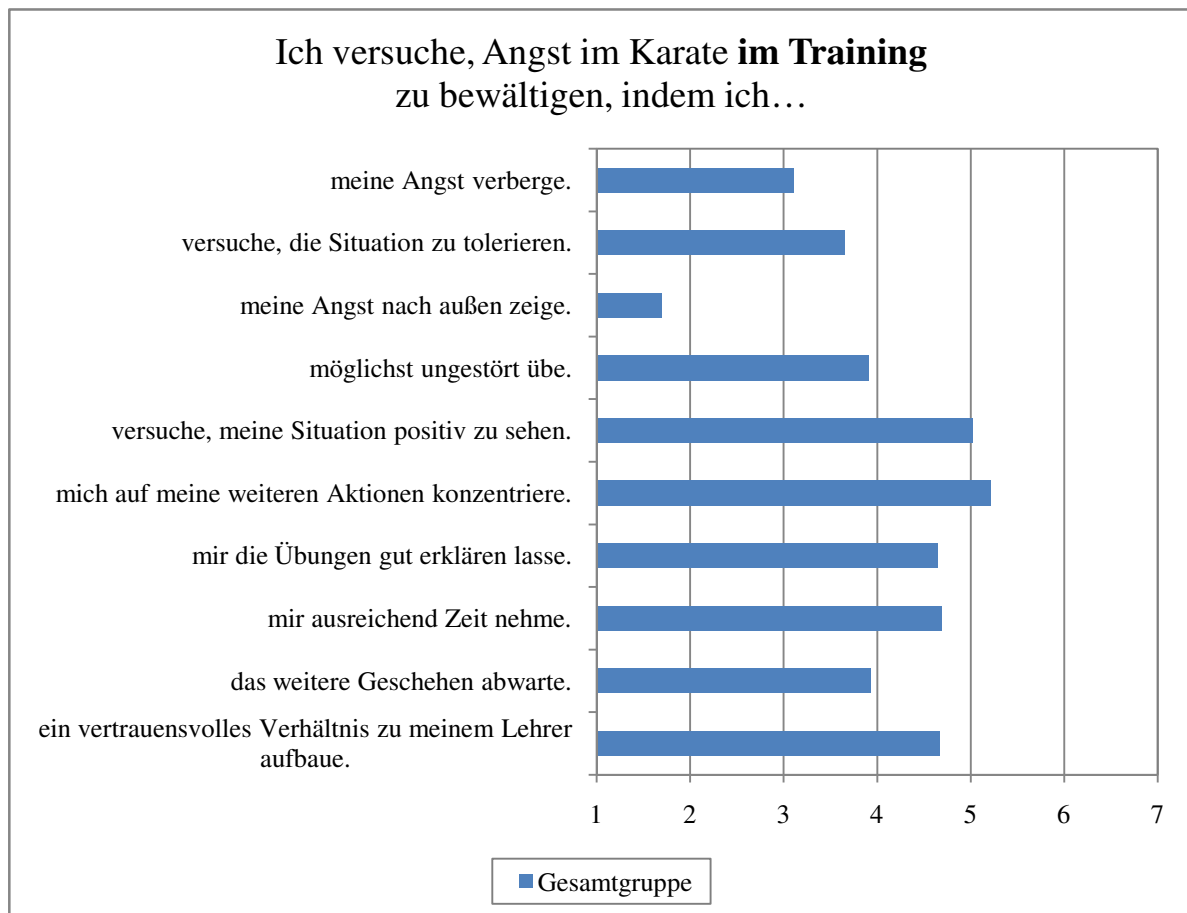


Abbildung 5.6 Angstbewältigung der Gesamtgruppe im Training (,1 - nicht zutreffend‘ bis ,7 - sehr zutreffend‘)

5.1.7. Angstbewältigung im Kampf

Die Angstbewältigung im Kampf (vgl. Tabelle 5.7, Abbildung 5.7) wird in der Gesamtgruppe mit „überwiegend zutreffend“ vom „Besinnen auf die eigenen Stärken“ angeführt ($M = 6,13$). Auf Rang 2 folgt die intensiviert Konzentration auf die eigenen Aktionen mit $M = 5,76$ und damit auch überwiegend zutreffend. Ähnlich hoch liegt die Bewertung des Versuchs, die Situation zu kontrollieren ($M = 5,28$) sowie die Anreicherung des angstinduzierenden Moments mit positiven Gedanken ($M = 5,22$). Auf mittleren Rangplätzen liegt das Abwarten des weiteren Geschehens ($M = 4,93$) sowie der offensive Kampf ($4,70$).

Wie schon bei der Angstbewältigung im Training steht auch im Kampf das Zeigen der Angst nach außen mit Abstand an letzter Stelle ($M = 1,46$), während das Verbergen der Angst hier mit $M = 4,41$ ausgeprägter ist.

Tabelle 5.7 Angstbewältigung der Gesamtgruppe im Kampf (,1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')

		Gesamtgruppe (n = 46)	
		M	S
Ich versuche, Angst im Karate im Kampf zu bewältigen , indem ich...			
1	meine Angst verberge.	4,41	2,40
2	versuche, die Situation zu kontrollieren.	5,28	1,80
3	meine Angst nach außen zeige.	1,46	1,19
4	mir verdeckte Instruktionen von meinem Trainer geben lasse.	4,24	2,01
5	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	5,22	1,62
6	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	5,76	1,40
7	offensiv kämpfe.	4,70	1,58
8	mich auf meine Stärken besinne.	6,13	1,22
9	das weitere Geschehen abwarte.	4,93	1,65

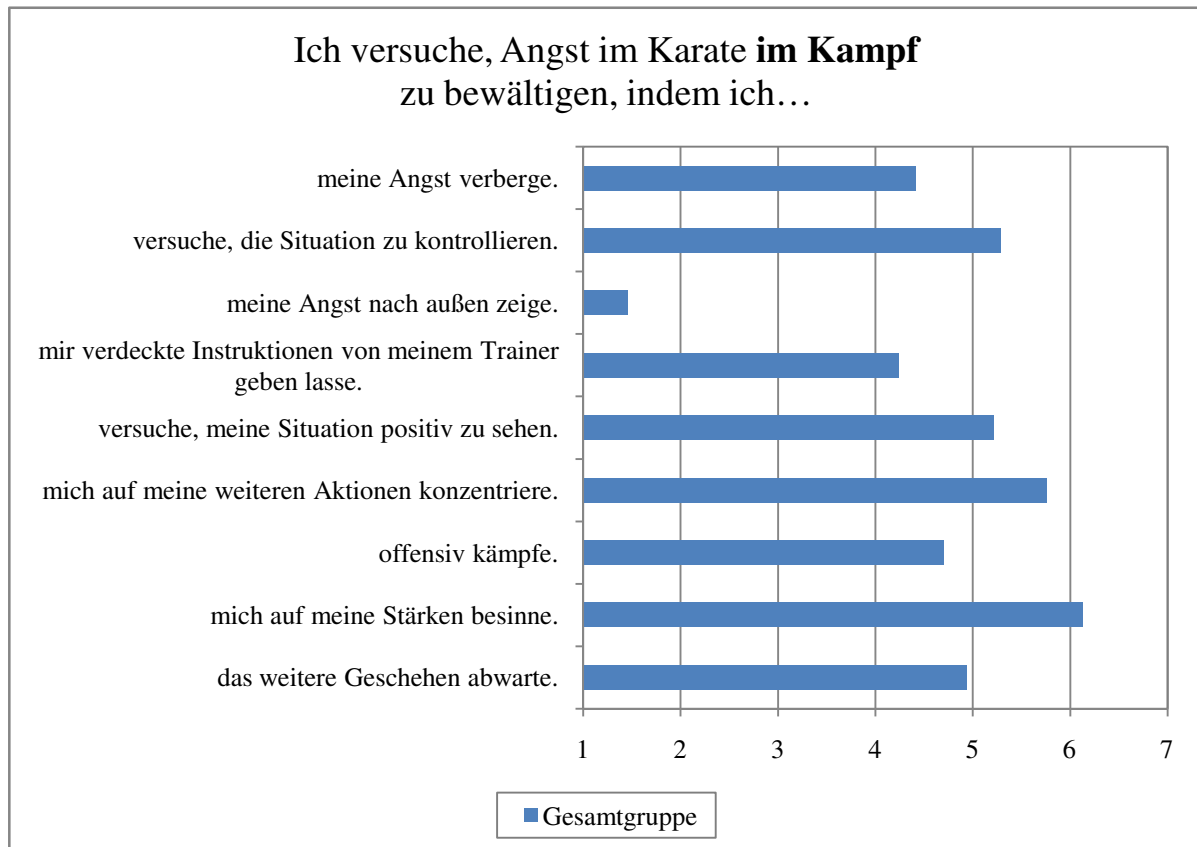


Abbildung 5.7 Angstbewältigung der Gesamtgruppe im Kampf (,1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')

5.2. Vergleich der Angst zwischen männlichen und weiblichen Karateka

Der Vergleich von männlichen und weiblichen Karateka fand in der Gesamtgruppe von 46 Sportlern statt. Darunter waren 26 männliche Wettkämpfer mit einer durchschnittlichen Wettkampferfahrung von 11,04 Jahren bei einem Altersmittel von 18,42 Jahren. Die weiblichen Karateka waren durchschnittlich 7,35 Jahre aktiv, während sich der Altersdurchschnitt auf 15,75 Jahre belief.

5.2.1. Allgemeines Emotionserleben

In der Gegenüberstellung des allgemeinen Emotionserlebens von männlichen und weiblichen Karateka fand sich ein durchmisches Bild, welches in Tabelle 5.8 und Abbildung 5.8 abgetragen ist. Bei den Damen repräsentierte die Freude (M = 4,60) die häufigste Emotion, dicht gefolgt von Kameradschaft (M = 4,50) und Nervosität (M = 4,00). Die Herren erlebten Kameradschaft (M = 4,65) am häufigsten, auf Rang 2 und 3 folgten Freude (M = 4,58) und Euphorie (M = 4,23).

Tabelle 5.8 Allgemeines Emotionserleben von weiblichen und männlichen Karateka (,1 - nie' bis ,5 - sehr häufig')

		Weibliche Karateka (n = 20)		Männliche Karateka (n = 26)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
	In meiner bisherigen Laufbahn als Karateka habe ich folgende allgemeine Emotionen erlebt...						
1	Euphorie	3,80	0,83	4,23	0,81	3,09	,085
2	Stolz	3,95	0,76	4,19	0,80	1,08	,304
3	Freude	4,60	0,50	4,58	0,57	0,02	,888
4	Ärger	3,15	0,81	3,31	1,05	0,31	,581
5	Kameradschaft	4,50	0,61	4,65	0,56	0,79	,379
6	Niedergeschlagenheit	2,90	0,72	2,69	0,83	0,78	,380
7	Angst	2,50	1,05	1,96	0,82	3,79	,058
8	Nervosität	4,00	0,86	3,12	0,95	10,61	,002
9	Zufriedenheit	3,55	0,89	3,88	0,76	1,88	,177
10	Gelassenheit	2,95	0,99	3,73	0,82	8,40	,006

Es existierten sehr signifikante Unterschiede im Erleben von Nervosität und Gelassenheit. Die Wettkämpferinnen erlebten Nervosität ($M = 4,00$) sehr signifikant öfter als die Wettkämpfer ($M = 3,12$). Gleichzeitig war das Erleben von Gelassenheit bei den Damen ($M = 2,95$) sehr signifikant geringer ausgeprägt als bei den Herren ($M = 3,73$). Weibliche Karateka erlebten Angst tendenziell signifikant häufiger als männliche Karateka, während Euphorie tendenziell signifikant höher bei den männlichen Sportlern auftrat. Gleichzeitig war die Angst bei beiden Vergleichsgruppen das am wenigsten vertretene Gefühl. Im Vergleich ähnliche Erlebnishäufigkeiten fanden sich bei den übrigen Emotionen.

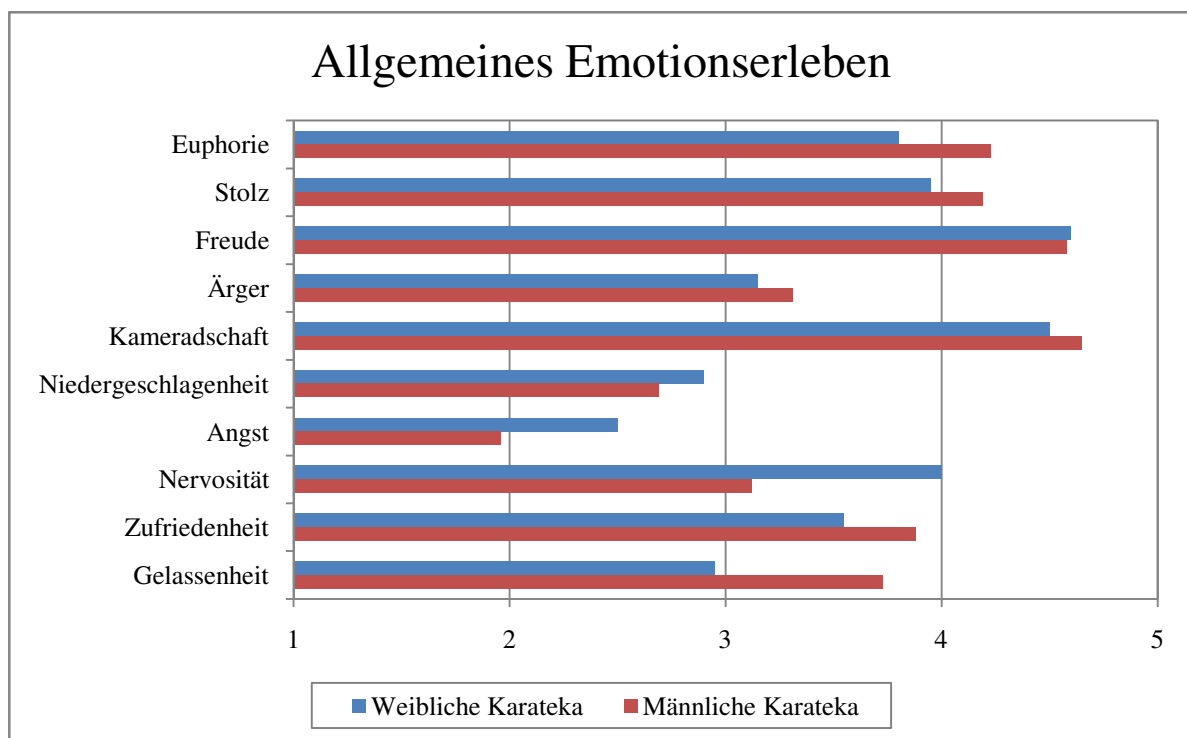


Abbildung 5.8 Allgemeines Emotionserleben von weiblichen und männlichen Karateka (,1 - nie' bis ,5 - sehr häufig')

5.2.2. Angsterleben im Training

Die Beurteilung der angstausslösenden Situationen im Training ist in Tabelle 5.9 und Abbildung 5.9 gezeigt. Die höchste Bewertung gaben die weiblichen Karateka einer Leistungsverringerung der Techniken ($M = 3,75$), der 2. Rang belief sich auf weniger erfolgreiche Techniken im Kunitetraining ($M = 3,70$). Die männlichen Sportler empfanden eine Verletzung im letzten Training vor dem Wettkampf als am höchsten angstausslösend ($M = 3,15$), blieben aber insgesamt hinter den Nennungen der Damen zurück. Im Training findet sich zwischen Sportlerinnen und Sportlern ein hoch signifikanter Unterschied. Weibliche Karateka erleben einen Leistungsabfall im Techniktraining als angstinduzierender als männliche Karateka ($M = 2,23$). Dazu empfinden Sportlerinnen einen technisch versierteren Gegner sehr signifikant angstausslösender als männliche Sportler. Signifikante Unterschiede finden sich in Konfliktsituationen mit dem Trainer, beim Training mit einem körperlich stärkeren Gegner, dem Training mit einem schnelleren Gegner sowie beim Kunitetraining mit einem Gegner des zukünftigen Wettkampfes. Weibliche Karateka empfinden diese Situationen als signifikant angstausslösender.

Tendenziell signifikant unterschiedlich ist die Situation weniger erfolgreicher Techniken im Kunitetraining sowie die Unterlegenheit im Training. In beiden Fällen sprechen die Sportlerinnen den Items eine höhere angstausslösende Wirkung zu. Trendbezogene Unterschiede sind bei fehlenden geeigneten Trainingspartnern sowie Schmerzen im Training zu erkennen, wobei die weiblichen Karateka auch hier höhere Mittelwerte aufweisen.

Tabelle 5.9 Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka im Training (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

		Weibliche Karateka (n = 20)		Männliche Karateka (n = 26)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen im Training, wenn..., als angstausslösend.							
1	ich mich im letzten Training vor dem Wettkampf verletzen könnte	2,95	1,27	2,58	1,23	0,99	,323
2	ich mich im Abschlußtraining vor dem Wettkampf verletzt habe	3,25	1,44	3,15	1,64	0,04	,837
3	ich Probleme habe, nicht das Wettkampfgewicht zu haben	2,90	1,71	2,92	1,89	0,00	,966
4	meine Techniken im Kunitetraining nicht so erfolgreich wie sonst sind	3,70	1,49	2,85	1,48	3,71	,060
5	meine Leistung im Techniktraining nicht wie gewohnt ist	3,75	1,07	2,23	1,17	20,36	,000
6	ich im Kunitetraining auf einen aggressiven Gegner treffe	2,55	1,43	2,35	1,12	0,29	,592
7	ich Konflikte mit dem Trainer habe	3,60	2,06	2,27	1,63	5,95	,019
8	ich keinen geeigneten Trainingspartner habe	2,70	1,62	2,19	1,60	1,12	,295
9	ich im Kunitetraining auf einen körperlich stärkeren Gegner treffe	2,75	1,51	1,92	1,12	4,49	,040
10	ich im Kunitetraining auf einen schnelleren Gegner treffe	2,85	1,56	2,00	1,05	4,82	,033
11	ich im Kunitetraining auf einen technisch versierten Gegner treffe	2,95	1,35	1,81	1,20	9,14	,004
12	ich Probleme mit den Mannschaftsmitgliedern habe	2,80	1,76	2,42	1,72	0,52	,471
13	ich im Kunitetraining auf Gegner des folgenden Wettkampfes treffe	2,55	1,76	1,62	1,13	4,76	,034
14	ich im Training Schmerzen habe	3,60	1,56	3,00	1,49	1,74	,194
15	ich im Training geworfen werde	1,60	0,82	1,42	0,80	0,53	,469
16	ich im Training unterlegen bin	2,65	1,56	1,92	1,23	3,11	,085

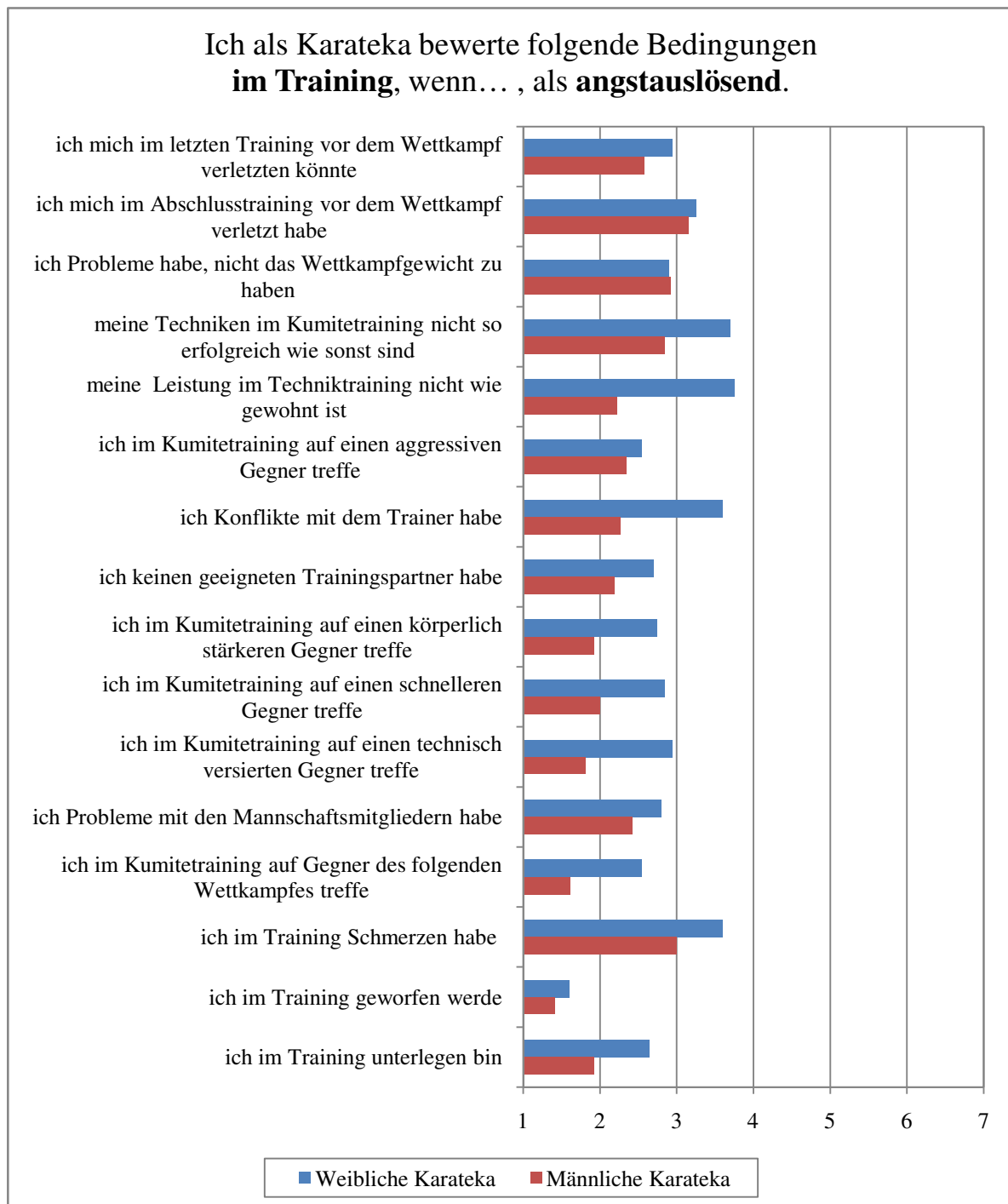


Abbildung 5.9 Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka im Training (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

5.2.3. Angsterleben vor dem Kampf

Das Angsterleben vor dem Kampf ist in Tabelle 5.10 und Abbildung 5.10 abgetragen. Die höchste Angstinduktion besitzt die weibliche Gruppe der Erwartungsdruck durch Trainer und Betreuer ($M = 4,65$). Auf Rang 2 liegt die Angst vor Gegnern, gegen die noch nie gewonnen werden konnte ($M = 4,45$). Die Herren bewerten ebenfalls den Erwartungsdruck am höchsten ($M = 3,46$). Auf Rang 2 findet sich gleichfalls die angstinduzierende Wirkung eines Gegners, gegen den noch kein Sieg erzielt werden konnte. Es finden sich 4 hoch signifikante, 5 sehr signifikante, 3 signifikante sowie ein trendbezogener Unterschied. Hoch signifikant unterschiedlich empfinden weibliche und männliche Karateka die Angstwirkung der Nervosität vor dem Kampf sowie der fehlenden Form beim Aufwärmen, den ersten Kampf in der eigenen Gewichtsklasse sowie das Kämpfen gegen einen physisch überlegenen Gegner. Die Sportlerinnen bewerten diese Situationen stets hochsignifikant angstausslösender als die männlichen Kollegen. Sehr signifikant unterschiedlich wird der Kampf gegen einen bisher unbesiegten Gegner sowie das lange Warten auf den eigenen Kampf bewertet. Des Weiteren fällt in diese Wertung der Kampf gegen einen Gegner, gegen den es bisher immer knappe Entscheidungen gab, und die Beeinträchtigung von einer Verletzung. In jedem der vier Fälle lag die angstausslösende Einschätzung der weiblichen Karateka sehr signifikant über der Einschätzung der männlichen Sportler.

Signifikant unterschiedlich gegenüber den Herren bewerteten die Sportlerinnen hohen Erwartungsdruck ($M = 4,65$), starke Zuschauerunterstützung für den Gegner ($M = 2,45$) sowie das Kämpfen gegen einen unbekanntem Gegner ($M = 2,05$). Im Gesamtbild betrachtet fällt allerdings auf, dass die Einschätzung der Situation „Zuschauerunterstützung“ und „unbekannter Gegner“ relativ niedrig angstausslösend beurteilt wird. Auch hier fällt die Situationsbewertung durch die männlichen Sportler stets niedriger als die der weiblichen aus.

Tabelle 5.10 Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

		Weibliche Karateka (n = 20)		Männliche Karateka (n = 26)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen vor dem Kampf, wenn..., als angstausslösend .							
1	ich vor dem Kampf nervös bin	4,00	1,58	2,23	1,21	18,40	,000
2	ich auf einen Gegner treffe, gegen den ich vorher noch nie gewinnen konnte	4,45	1,57	3,00	1,87	7,74	,008
3	ich lange bis zu Beginn meines Kampfes warten muss	3,60	1,63	2,08	1,54	10,42	,002
4	ich auf einen Gegner treffe, gegen den es immer sehr knappe Entscheidungen gegeben hat	3,65	1,46	2,23	1,45	10,75	,002
5	ich unter hohem Erwartungsdruck von Trainern und Betreuern stehe	4,65	1,59	3,46	2,10	4,41	,041
6	ich von einer Verletzung beeinträchtigt bin	4,10	1,61	2,58	1,47	11,07	,002
7	ich mit starker Zuschauerunterstützung für meinen Gegner rechnen muss	2,45	1,50	1,62	1,06	4,87	,033
8	ich mich beim Aufwärmen nicht in guter Form fühle	3,80	1,67	2,38	1,13	11,67	,001
9	ich in meiner Gewichtsklasse den ersten Kampf bestreiten muss	2,55	1,43	1,19	0,40	21,32	,000
10	ich gegen einen physisch überlegenen Gegner kämpfen muss	3,40	0,88	1,96	1,03	24,64	,000
11	ich mich ungenügend vorbereitet fühle	4,20	1,50	2,62	1,65	11,21	,002
12	ich auf einen unbekanntem Gegner treffe	2,05	1,09	1,46	0,76	4,60	,037
13	ich eine Blamage befürchte	3,05	1,98	2,42	1,57	1,42	,239
14	ich eine Verletzung befürchte	2,55	1,73	2,12	1,36	0,91	,346

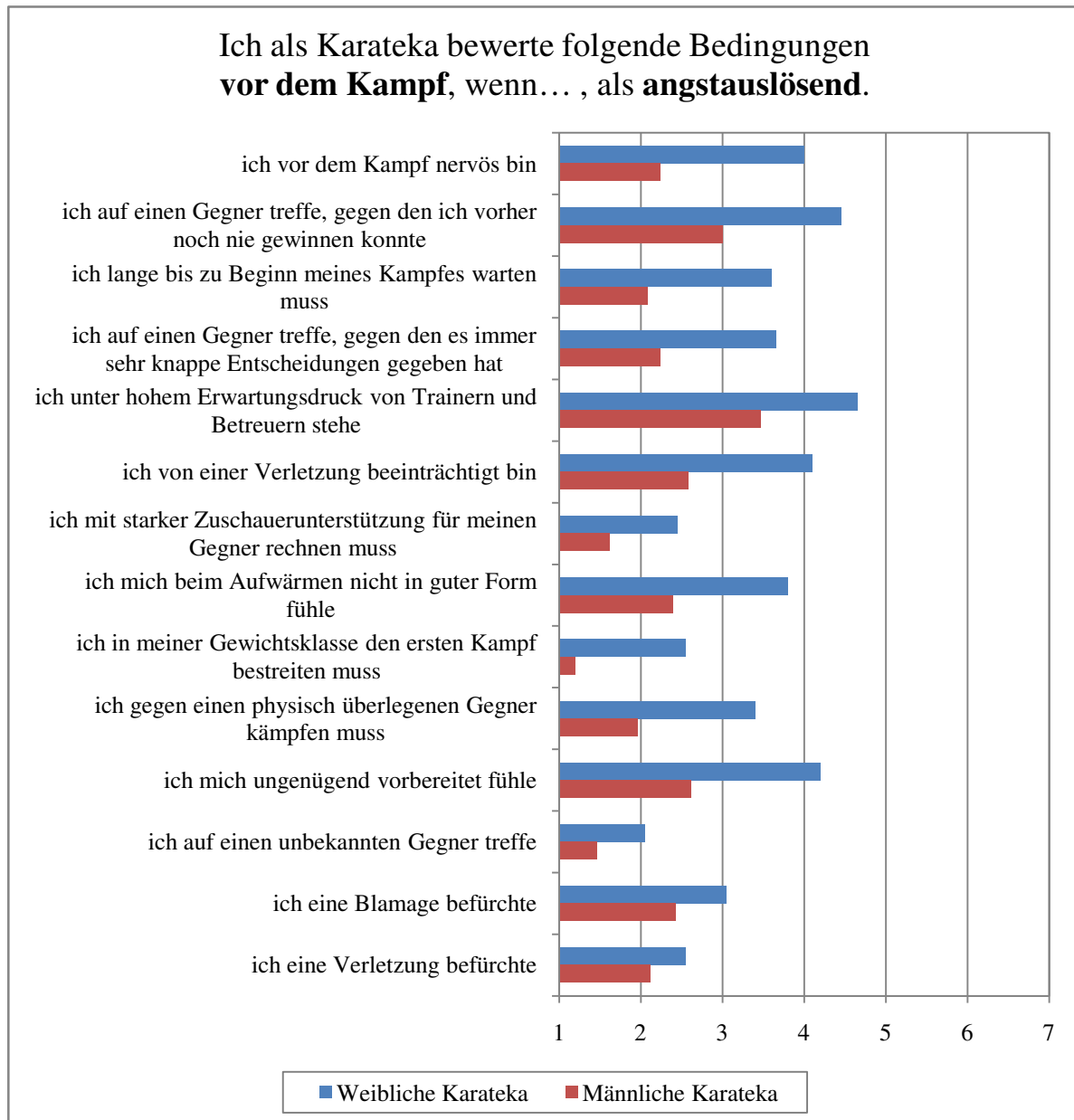


Abbildung 5.10 Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

5.2.4. Angsterleben im Kampf

Das Angsterleben im Kampf ist in Tabelle 5.11 und Abbildung 5.11 dargestellt. Die höchste angstausslösende Wirkung besitzt bei den Damen der Kontrollverlust über den Kampf ($M = 4,70$). Auf Rang 2 folgt ein scheinbar für den Gegner Partei ergreifender Schiedsrichter ($M = 4,45$) sowie Vorwürfe vom Trainer ($M = 4,30$) auf Rang 3. Die Herren, die im Gesamtbild ein relativ niedriges Angsterleben im Kampf bescheinigen, bewerten ähnlich. So liegt auf Rang 1 ebenfalls der Kontrollverlust ($M = 2,69$), Rang 2 und 3 werden durch die Vorwürfe vom Trainer ($M = 2,50$) sowie den parteiischen Schiedsrichter ($M = 2,42$) belegt.

Tabelle 5.11 Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen während des Kampfes , wenn..., als angstausslösend .		Weibliche Karateka (n = 20)		Männliche Karateka (n = 26)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
1	mein Gegner bereits im Kamae selbstbewusst und überlegen wirkt	2,75	1,29	1,38	0,69	21,12	,000
2	ich aufgrund des gegnerischen Drucks meine Taktik nicht durchsetzen kann	3,90	1,29	1,96	0,99	32,92	,000
3	ich wenig Unterstützung von meinen Betreuern erfahre	3,70	1,86	2,19	1,41	9,72	,003
4	die Zuschauer Partei für meinen Gegner ergreifen	2,30	1,52	1,42	0,85	6,11	,017
5	der Kampfrichter gegen mich zu sein scheint	4,45	1,46	2,42	1,50	21,00	,000
6	der Trainer mir während der Kampfpause Vorwürfe macht	4,35	1,92	2,50	1,81	11,12	,002
7	ich die Anweisungen des Trainers nicht umsetzen kann	4,30	1,78	2,23	1,17	22,46	,000
8	der Gegner stärker als erwartet ist	3,80	1,24	2,12	1,10	23,58	,000
9	der Gegner unfair kämpft	3,40	1,78	2,31	1,37	5,47	,024
10	der Gegner mich erfolgreich geworfen hat	3,65	1,59	1,92	1,41	15,07	,000
11	ich die Kontrolle über den Kampf verliere	4,70	1,30	2,69	1,46	23,38	,000
12	ich das Gefühl habe, mich zu blamieren	2,95	1,93	2,23	1,42	2,11	,153

Hoch signifikante Bewertungsunterschiede zwischen den Geschlechtergruppen bestanden unter anderem in der Einschätzung des selbstbewussten Kamae des Gegners sowie fehlender Taktikumsetzung bei großem gegnerischen Druck. Neben ersteren wurde die Beurteilung der Situationen des parteiischen Kampfrichters, das Umsetzungsdefizit von Traineranweisungen, falsch eingeschätzte gegnerische Stärke sowie der erfolgreiche gegnerische Wurf neben dem Kontrollverlust im Kampf von den weiblichen Karateka hoch signifikant angstausslösender eingeschätzt. Signifikante Unterschiede fanden sich bei der Angstinduktion unfair kämpfender Gegner und der Zuschauerunterstützung für den Gegner, die von den Damen als angstausslösender eingeschätzt wurden.

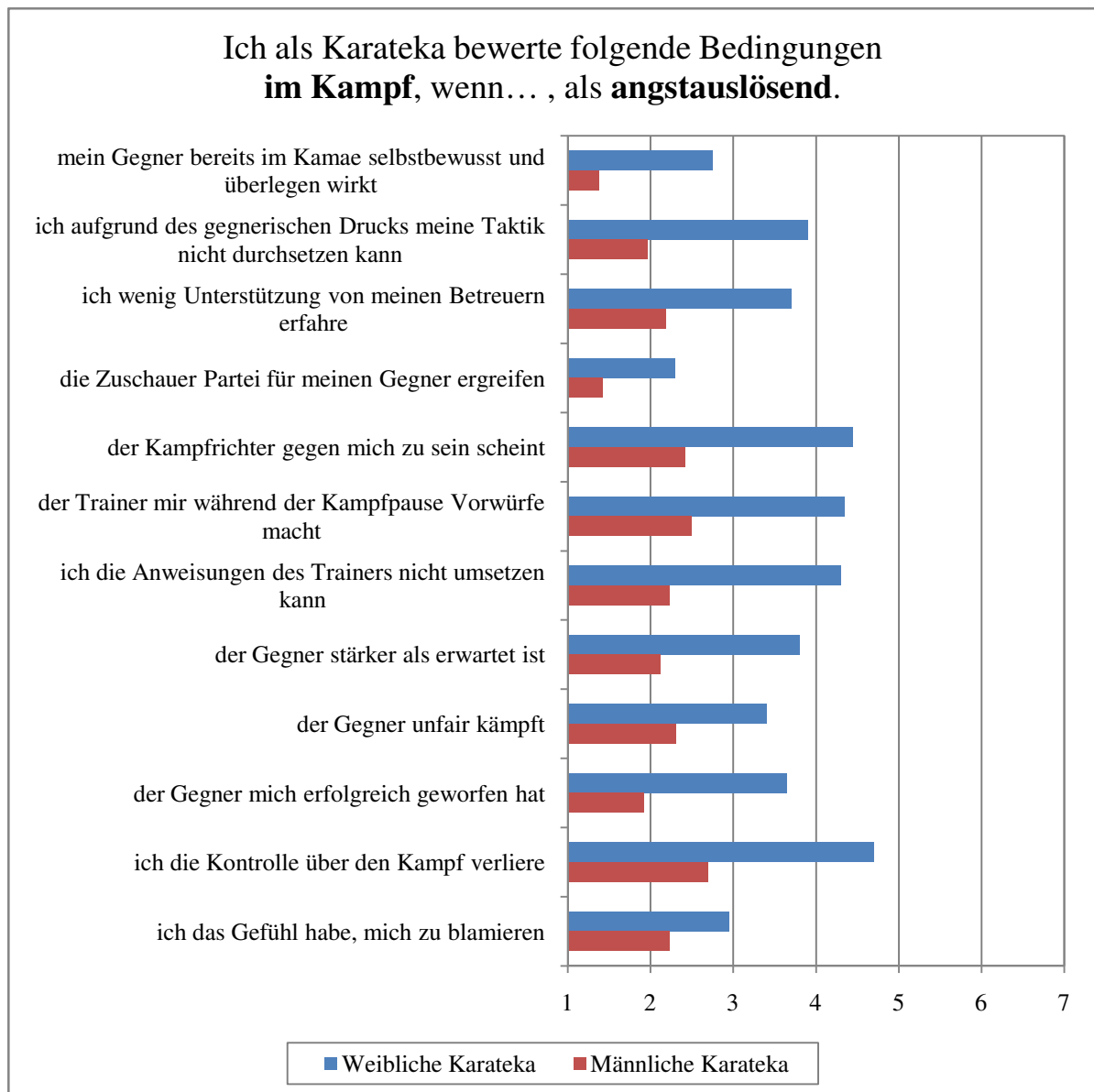


Abbildung 5.11 Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

5.2.5. Angsterleben nach dem Kampf

In Tabelle 5.12 und Abbildung 5.12 ist das Angsterleben nach dem Kampf zu sehen. Erkennbar ist hier, dass sowohl bei den Damen (M = 5,05) als auch bei den Herren (M = 3,31) die Qualifikationsverfehlung durch eine Niederlage den höchsten angstausslösenden Wert besitzt. Auf dem 2. Rangplatz folgt gleichwohl bei Damen (M = 4,65) und Herren (3,00) die angstausslösende Einordnung einer Mannschaftsniederlage durch individuelles Verlieren.

Tabelle 5.12 Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

		Weibliche Karateka (n = 20)		Männliche Karateka (n = 26)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen nach dem Kampf , wenn..., als angstausslösend .							
1	meine Verletzungen sich als schlimmer als erwartet herausstellen	4,25	1,51	2,73	1,43	12,10	,001
2	der Gegner abfällige Bemerkungen über mein Kampfverhalten macht	2,15	1,34	1,15	0,46	12,36	,001
3	ich vom Trainer trotz angemessener Leistung kritisiert werde	3,65	1,63	1,92	1,46	14,20	,000
4	die Zuschauer mich nach dem Kampf wegen der Niederlage auspfeifen	3,45	2,01	1,85	1,34	10,45	,002
5	ich den Kampf nur mit Glück gewonnen habe	2,95	1,87	1,54	1,10	10,17	,003
6	ich mich durch eine Niederlage blamiert habe	3,05	2,21	2,23	1,75	1,96	,168
7	ich durch die Kampfniederlage eine Qualifikation verfehlt habe	5,05	1,95	3,31	2,07	8,36	,006
8	aufgrund meiner Niederlage die Mannschaft einen Kampf verloren hat	4,65	1,66	3,00	1,91	9,36	,004
9	ich trotz hohem Einsatz den Kampf verloren habe	3,05	1,50	2,08	1,38	5,18	,028
10	Mannschaftskameraden abfällige Bemerkungen über meine Leistung machen	3,95	2,21	2,12	1,60	10,62	,002

Hochsignifikant angstausslösender empfinden die Sportlerinnen Verletzungen, die sich als schlimmer als erwartet herausstellen ($M = 4,25$), abfällige Bemerkungen der Gegner über das Kampfverhalten ($M = 2,15$) sowie Kritik vom Trainer trotz angemessener Leistung ($M = 3,65$).

Sehr signifikant unterschiedlich bewerten die Karateka das Auspfeifen durch die Zuschauer nach Kampffende, den Kampf Gewinn nur aus Glück sowie Qualifikationsverfehlung bzw. Mannschaftsniederlage und abfällige Bemerkungen durch die Mannschaftskameraden. Auch hier erzielen die Sportlerinnen durchweg höhere Beurteilungen hinsichtlich der Angstinduktion.

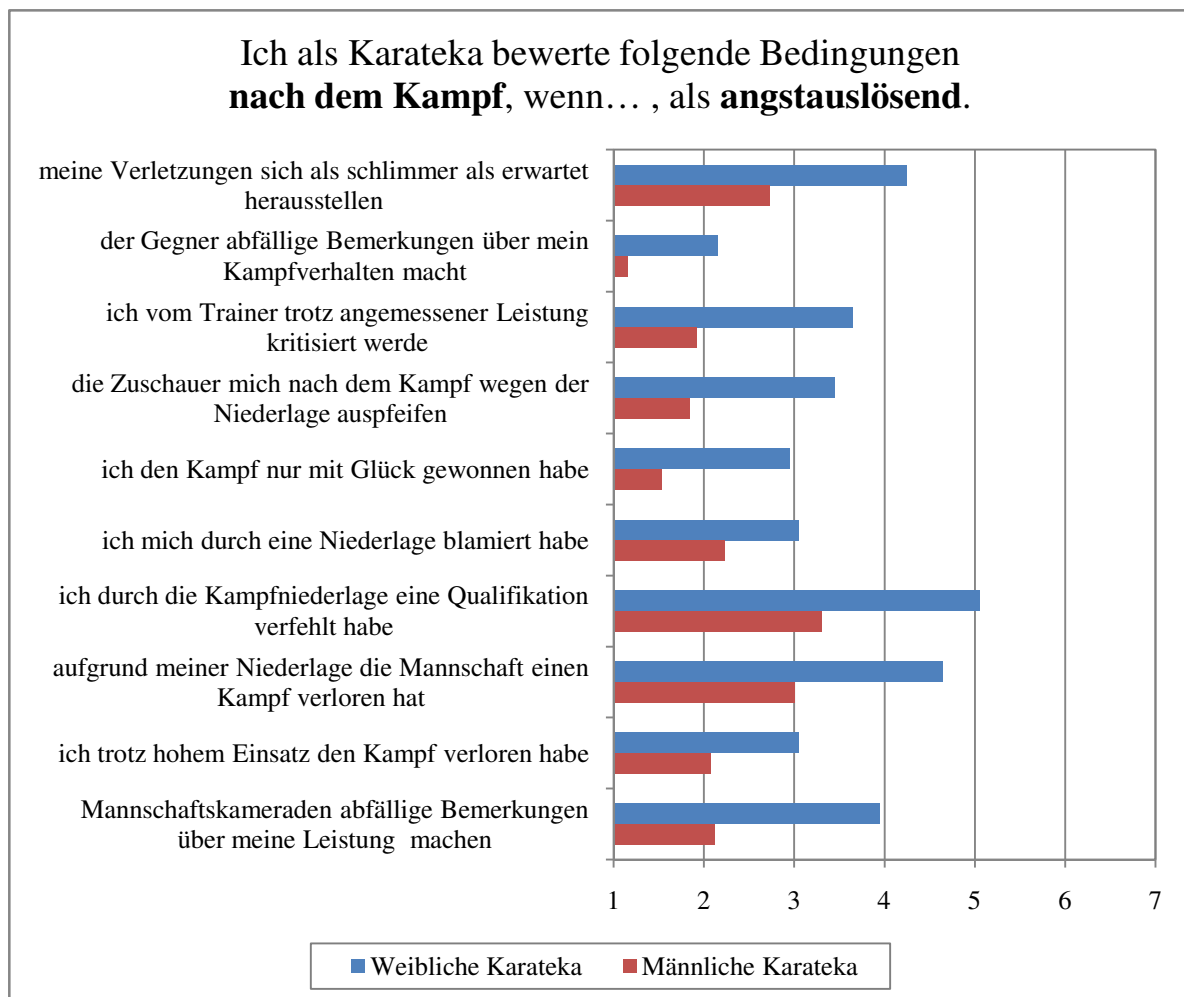


Abbildung 5.12 Angsterleben von weiblichen und männlichen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

5.2.6. Angstbewältigung im Training

Tabelle 5.13 und Abbildung 5.13 bilden die Angstbewältigung im Training ab. Die meistgenutzte Bewältigungsstrategie der Sportlerinnen ($M = 5,00$) und Sportler ($M = 5,38$) stellt die Konzentration auf die weiteren Aktionen dar. Eine ähnlich hohe Einordnung erfährt bei den Damen der Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zum Lehrer ($M = 4,85$) sowie eine positive Sichtweise auf die gegenwärtige Situation ($M = 4,75$). Die männlichen Wettkämpfer bewältigen die Angst auf Rang 2 und 3 mit der positiven Sicht auf die Dinge ($M = 5,23$) sowie der ausführlichen Erklärung der Übung gepaart mit einem ausreichend großen Zeitfenster ($M = 4,73$). Während ein trendbezogener Unterschied im Verbergen der Angst zu erkennen ist, da die Sportlerinnen ihre Angst häufiger verbergen als die männlichen Sportler, finden sich in den übrigen Bewältigungsstrategien keine nennenswerten Unterschiede zwischen den Geschlechtergruppen.

Tabelle 5.13 Angstbewältigung von weiblichen und männlichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

		Weibliche Karateka (n = 20)		Männliche Karateka (n = 26)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich versuche, Angst im Karate im Training zu bewältigen , indem ich...							
1	meine Angst verberge.	3,65	1,84	2,69	2,25	2,37	,130
2	versuche, die Situation zu tolerieren.	3,90	1,58	3,46	2,04	0,62	,432
3	meine Angst nach außen zeige.	1,90	1,48	1,54	1,20	0,83	,367
4	möglichst ungestört übe.	3,85	1,98	3,96	2,42	0,02	,868
5	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	4,75	1,77	5,23	1,81	0,80	,374
6	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	5,00	1,52	5,38	2,02	0,50	,482
7	mir die Übungen gut erklären lasse.	4,55	1,57	4,73	1,84	0,12	,727
8	mir ausreichend Zeit nehme.	4,65	1,46	4,73	1,77	0,02	,870
9	das weitere Geschehen abwarte.	3,75	1,68	4,08	1,83	0,38	,537
10	ein vertrauensvolles Verhältnis zu meinem Lehrer aufbaue.	4,85	1,69	4,54	1,98	0,31	,577

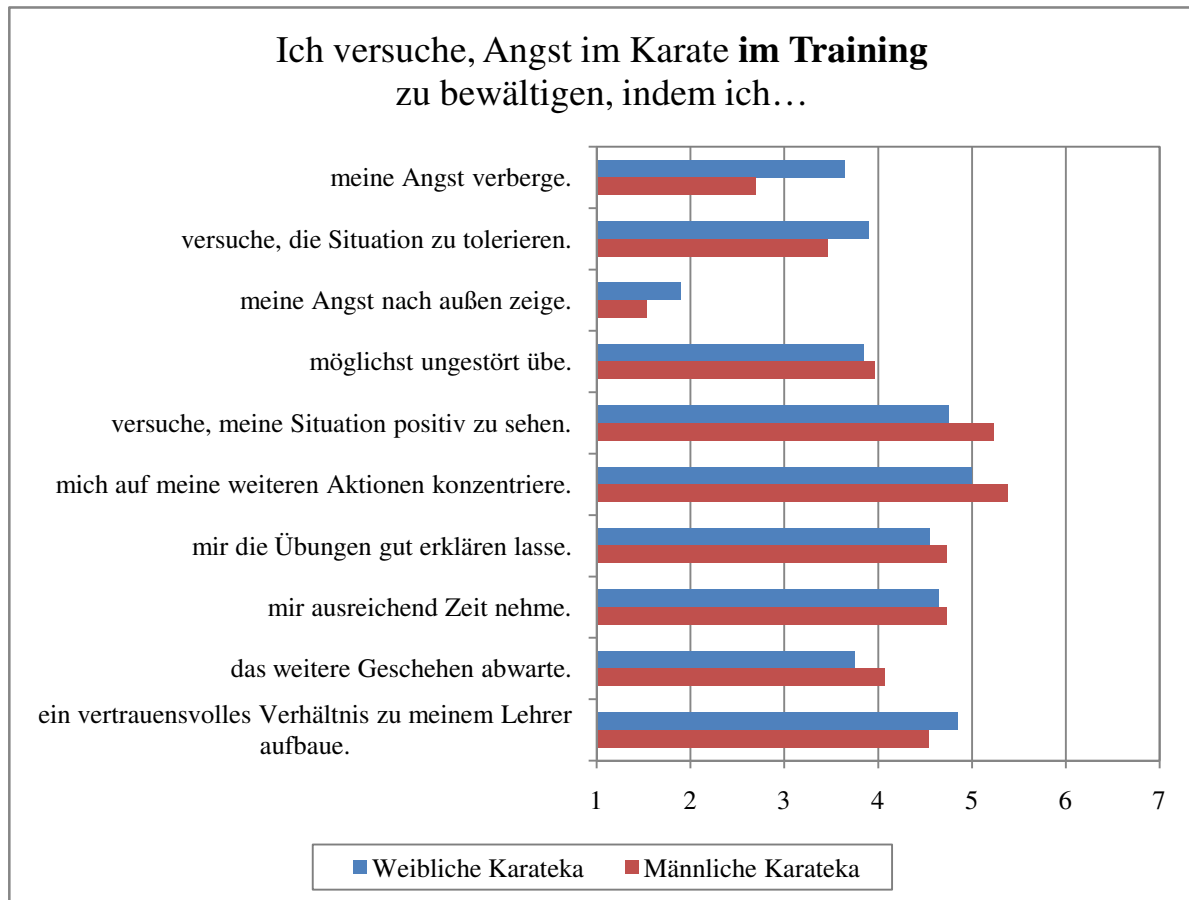


Abbildung 5.13 Angstbewältigung von weiblichen und männlichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

5.2.7. Angstbewältigung im Kampf

Tabelle 5.14 und Abbildung 5.14 zeigen die Angstbewältigung im Kampf. Sowohl die Damen ($M = 5,95$) als auch die Herren ($M = 6,27$) sehen als primäre Strategie zur Auflösung der Angst das Besinnen auf die eigenen Stärken. Während bei den Sportlerinnen an 2. Stelle der Versuch der Situationskontrolle steht ($M = 5,70$), steht bei den männlichen Kollegen die Konzentration auf die folgenden Aktionen auf Rang 2 ($M = 5,96$). Signifikante Unterschiede sind im Verbergen der Angst und der positiven Sicht auf die Dinge erkennbar. Während die weiblichen Karateka ihre Angst signifikant häufiger verbergen ($M = 5,25$) als ihre männlichen Kollegen ($M = 3,77$), sehen letztere ($M = 5,73$) den Versuch einer positiven Situationseinschätzung als signifikant wichtiger an als die Sportlerinnen ($M = 4,55$).

Tabelle 5.14 Angstbewältigung von weiblichen und männlichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

		Weibliche Karateka (n = 20)		Männliche Karateka (n = 26)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich versuche, Angst im Karate im Kampf zu bewältigen, indem ich...							
1	meine Angst verberge.	5,25	1,88	3,77	2,58	4,65	,036
2	versuche, die Situation zu kontrollieren.	5,70	1,30	4,96	2,06	1,94	,170
3	meine Angst nach außen zeige.	1,60	1,18	1,35	1,19	0,51	,478
4	mir verdeckte Instruktionen von meinem Trainer geben lasse.	4,65	1,46	3,92	2,33	1,49	,229
5	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	4,55	1,66	5,73	1,40	6,79	,012
6	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	5,50	1,05	5,96	1,61	1,23	,273
7	offensiv kämpfe.	4,45	1,23	4,88	1,79	0,85	,360
8	mich auf meine Stärken besinne.	5,95	1,31	6,27	1,15	0,76	,386
9	das weitere Geschehen abwarte.	4,45	1,27	5,31	1,82	3,19	,081

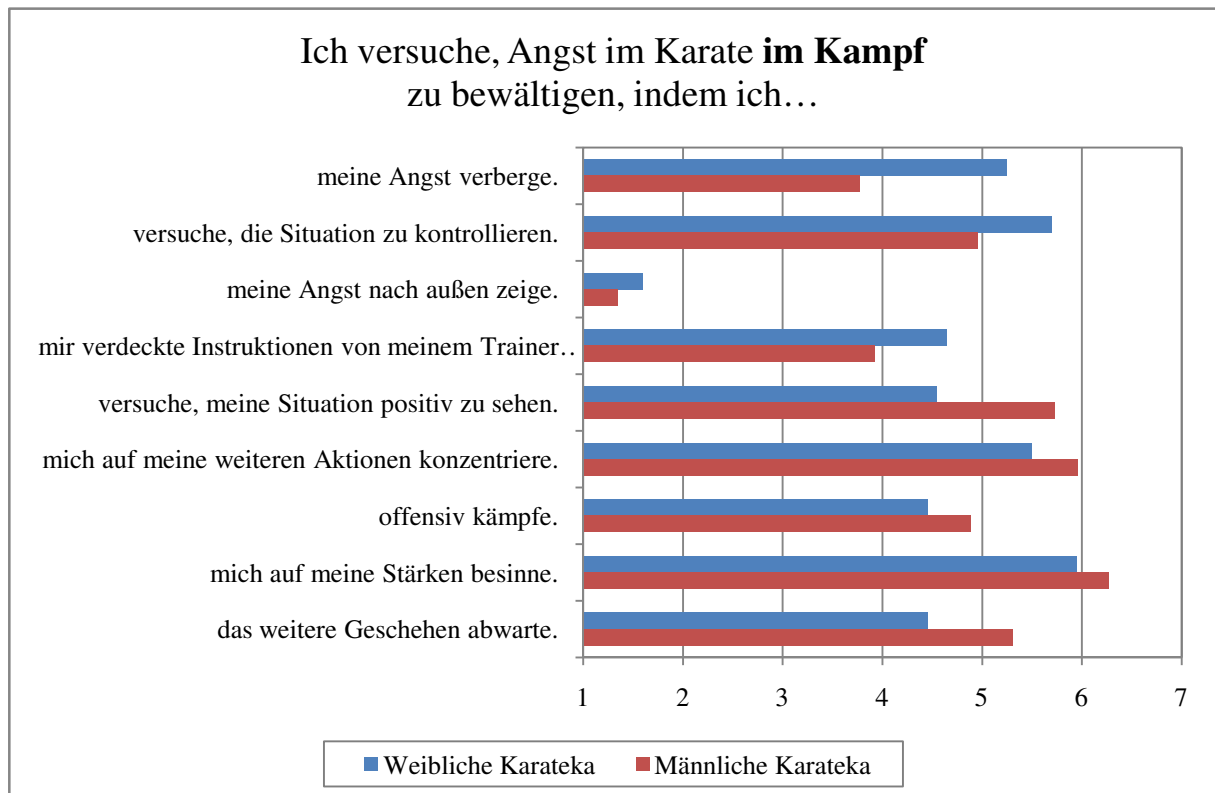


Abbildung 5.14 Angstbewältigung von weiblichen und männlichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass im Vergleich des Angsterlebens zwischen männlichen und weiblichen Karateka zahlreiche Situationen für die Sportlerinnen der Gesamtgruppe eine angstinduzierendere Wirkung aufwiesen als für die männlichen Kollegen. Sowohl im Training als auch in Wettkampfsituationen wiesen die Athletinnen oft signifikant höheres Angstverhalten auf.

Dies lässt sich möglicherweise auf einen bei Sportlerinnen insgesamt sensibleren und offeneren Umgang mit den eigenen Emotionen zurückführen. Durch ein intensiveres und weniger unterdrücktes Erleben der Gefühle fällt eine Einschätzung der als negativ betrachteten Emotion Angst weniger schwer bzw. wird eine Beurteilung der eigenen Angst realitätsnäher durchgeführt.

Ähnliche Ansichten im Vergleich der beiden Gruppen offenbarten sich in der Angstbewältigung sowohl im Training als auch im Wettkampf. Hier wurde bei männlichen und weiblichen Karateka oft aus sich selbst heraus gearbeitet, um die Kontrolle über die eigenen Gefühle zu erhalten.

5.3. Vergleich zwischen erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka

Zur Aufteilung der Gruppe der weiblichen Karateka in erfahrene und unerfahrene Athletinnen wurde mithilfe einer Medianaufteilung der Trainingserfahrung eine Trennlinie ermittelt. Damit wurde in Kategorien von 10 erfahrenen und 10 unerfahrenen Sportlerinnen eingeteilt, die Trennlinie lag bei 6 Jahren Erfahrung. Die Gruppe der erfahrenen weiblichen Karateka war im Mittel 17,40 Jahre alt, die Erfahrungsspanne lag zwischen 7 und 18 Jahren. Die unerfahrenen weiblichen Karateka waren durchschnittlich 14,10 Jahre alt und besaßen Trainingserfahrung in der Spanne von 2 bis 6 Jahren.

Im Bereich des allgemeinen Emotionserlebens gab es zwischen den weiblichen Karateka kaum Unterschiede. Sowohl erfahrene als auch unerfahrene weibliche Karateka erlebten Freude am Häufigsten. An zweiter Rangposition stand Kameradschaft. Den letzten Rang erreichte bei erfahrenen Sportlerinnen die Gelassenheit, unerfahrene Athletinnen sahen hier die Angstemotion. Darin lagen auch die einzigen beiden belegbaren Unterschiede. Erfahrene weibliche Karateka erlebten Gelassenheit signifikant weniger häufig, während ein trendbezogen häufigeres Erleben von Angst gegeben war.

5.3.1. Angsterleben im Training

Das Erleben von Angst im Training ist in Tabelle 5.15 und Abbildung 5.15 dargestellt. Weibliche erfahrene Karateka bewerteten Konflikte mit dem Trainer als höchste angstausslösende Situation ($M = 4,00$). Auf Rang 2 folgt der angstausslösende Faktor von Leistungsverlust im Techniktraining ($M = 3,80$) sowie Schmerzen im Training und ein körperlich stärkerer Gegner auf Rang 3 ($M = 3,70$). Kaum angstausslösend war hingegen der gegnerische Wurf im Training ($M = 1,70$) sowie aggressive Gegner im Kunitetraining oder Probleme beim Erreichen des Wettkampfgewichtes ($M = 2,40$).

Unerfahrene weibliche Karateka schätzten weniger erfolgreiche Techniken im Kunitetraining als maximal angstausslösend ein ($M = 3,80$). Auf Rang 2 folgte der Leistungsverlust im Techniktraining ($M = 3,70$). Als niedrigste angstausslösende Situation wird auch hier der Wurf im Training bewertet ($M = 1,50$), ähnlich niedrig ist die Beurteilung der Gegenüberstellung mit einem körperlich stärkeren Gegner im Training ($M = 1,80$). Diese Situation beschreibt gleichzeitig den sehr signifikanten Unterschied in der Bewertung zwischen erfahrenen und unerfahrenen Sportlerinnen, da erstere den Kampf gegen einen stärkeren Gegner als angstausslösender empfinden. Tendenziell signifikant angstausslösender bewerten die erfahrenen Damen einen schnelleren Gegner im Kumite, trendbezogene Unterschiede finden

sich im Problem, das Wettkampfgewicht zu erreichen, dem Fehlen eines geeigneten Trainingspartners und dem Kampf gegen einen technisch versierteren Gegner im Training. In allen Fällen schätzen die erfahrenen Sportlerinnen die Situation angstauslösender ein.

Tabelle 5.15 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Training ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')

		Weibliche erfahrene Karateka (n = 10)		Weibliche unerfahrene Karateka (n = 10)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen im Training, wenn..., als angstauslösend.							
1	ich mich im letzten Training vor dem Wettkampf verletzen könnte	3,00	1,15	2,90	1,44	0,03	,866
2	ich mich im Abschlußtraining vor dem Wettkampf verletzt habe	3,40	1,64	3,10	1,28	0,20	,655
3	ich Probleme habe, nicht das Wettkampfgewicht zu haben	2,40	1,43	3,40	1,89	1,77	,200
4	meine Techniken im Kunitetraining nicht so erfolgreich wie sonst sind	3,60	1,35	3,80	1,68	0,08	,773
5	meine Leistung im Techniktraining nicht wie gewohnt ist	3,80	1,03	3,70	1,16	0,04	,841
6	ich im Kunitetraining auf einen aggressiven Gegner treffe	2,40	1,50	2,70	1,41	0,21	,652
7	ich Konflikte mit dem Trainer habe	4,00	2,26	3,20	1,87	0,74	,400
8	ich keinen geeigneten Trainingspartner habe	3,30	1,49	2,10	1,59	3,01	,100
9	ich im Kunitetraining auf einen körperlich stärkeren Gegner treffe	3,70	1,49	1,80	0,78	12,64	,002
10	ich im Kunitetraining auf einen schnelleren Gegner treffe	3,50	1,35	2,20	1,54	3,99	,061
11	ich im Kunitetraining auf einen technisch versierten Gegner treffe	3,30	1,16	2,60	1,50	1,35	,259
12	ich Probleme mit den Mannschaftsmitgliedern habe	2,90	1,66	2,70	1,94	0,06	,808
13	ich im Kunitetraining auf Gegner des folgenden Wettkampfes treffe	2,50	1,58	2,60	2,01	0,01	,903
14	ich im Training Schmerzen habe	3,70	1,76	3,50	1,43	0,07	,784
15	ich im Training geworfen werde	1,70	1,05	1,50	0,52	0,28	,600
16	ich im Training unterlegen bin	2,60	1,17	2,70	1,94	0,02	,891

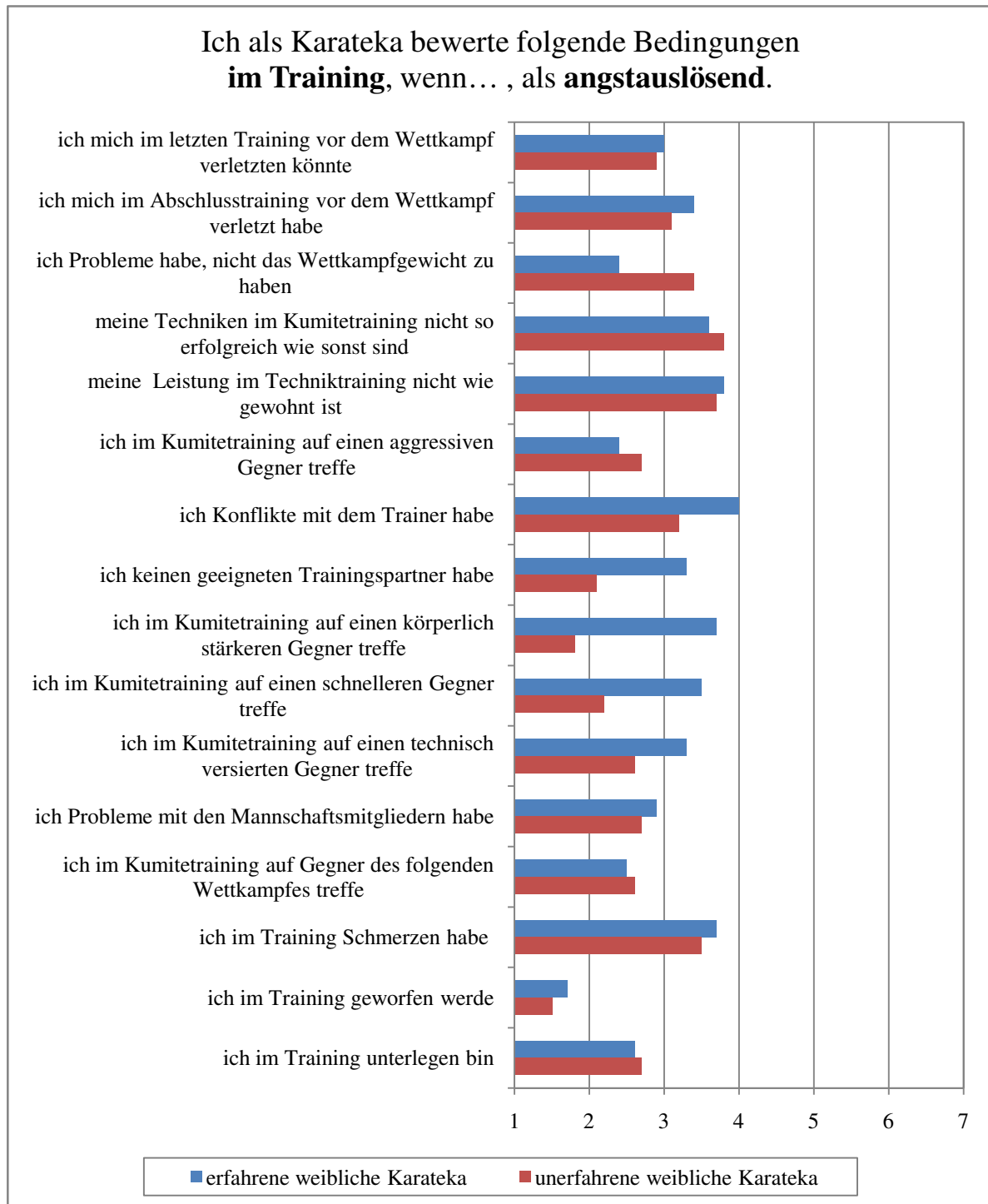


Abbildung 5.15 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Training ('1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

5.3.2. Angsterleben vor dem Kampf

Die Bewertung von angstinduzierenden Situationen vor dem Kampf ist in Tabelle 5.16 und Abbildung 5.16 abgetragen. Die Interpretation der im Fragebogen aufgelisteten Gegebenheiten führte bei erfahrenen und unerfahrenen Sportlerinnen größtenteils zu

ähnlichen Ergebnissen. Die erfahrenen weiblichen Karateka maßen der Nervosität vor dem Kampf die höchste angstausslösende Wirkung bei ($M = 4,70$). Weiterhin wurde der Erwartungsdruck von Trainer und Betreuer ($M = 4,60$) und der bevorstehende Kampf gegen einen bisher noch nicht besiegten Gegner ($M = 4,50$) als „ziemlich angstausslösend“ eingeschätzt. Geringe angstinduzierende Wirkung hat hingegen der Gedanke an eine mögliche Verletzung ($M = 1,90$) oder die Furcht vor einem unbekanntem Gegner ($M = 2,10$). Die unerfahrenen Damen sahen den Erwartungsdruck vom Trainer als maximal angstausslösend an ($M = 4,70$). Auf Rang 2 folgten Situationen, in denen ein unbesiegter Gegner im Kampf gegenüberstehen würde, die Beeinträchtigung von einer Verletzung sowie das Gefühl ungenügender Vorbereitung ($M = 4,40$). Ein Unterschied fand sich in der Nervosität vor dem Kampf, welche von den erfahrenen Sportlerinnen signifikant angstausslösender bewertet wurde. Tendenziell signifikant angstausslösender befanden die unerfahrenen weiblichen Karateka die Erwartung einer Verletzung im Kampf, wobei hier insgesamt die niedrigsten Nennungen erzielt wurden. Trendbezogene Unterschiede gab es bei dem Kampf gegen einen Gegner, gegen den es bisher nur knappe Entscheidungen gab, bei Situationen, in denen starke Zuschauerunterstützung für den Gegner zu erwarten war sowie beim Kampf gegen einen physisch überlegenen Gegner. Während erfahrene weibliche Sportlerinnen den Kampf gegen einen Gegner mit knappen Entscheidungen sowie den Kampf gegen einen physisch überlegenen Gegner trendbezogen angstausslösender empfanden, induzierte die starke Zuschauerunterstützung für den Gegner bei unerfahrenen Damen häufiger Angst.

Tabelle 5.16 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

		Weibliche erfahrene Karateka (n = 10)		Weibliche unerfahrene Karateka (n = 10)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen vor dem Kampf, wenn..., als angstausslösend .							
1	ich vor dem Kampf nervös bin	4,70	1,49	3,30	1,41	4,61	,045
2	ich auf einen Gegner treffe, gegen den ich vorher noch nie gewinnen konnte	4,50	1,58	4,40	1,64	0,02	,891
3	ich lange bis zu Beginn meines Kampfes warten muss	3,80	1,54	3,40	1,77	0,28	,598
4	ich auf einen Gegner treffe, gegen den es immer sehr knappe Entscheidungen gegeben hat	4,00	1,15	3,30	1,70	1,15	,296
5	ich unter hohem Erwartungsdruck von Trainern und Betreuern stehe	4,60	1,43	4,70	1,82	0,02	,893
6	ich von einer Verletzung beeinträchtigt bin	3,80	1,75	4,40	1,50	0,67	,422
7	ich mit starker Zuschauerunterstützung für meinen Gegner rechnen muss	2,00	0,66	2,90	1,96	1,87	,188
8	ich mich beim Aufwärmen nicht in guter Form fühle	3,70	2,16	3,90	1,10	0,06	,797
9	ich in meiner Gewichtsklasse den ersten Kampf bestreiten muss	2,30	1,05	2,80	1,75	0,59	,450
10	ich gegen einen physisch überlegenen Gegner kämpfen muss	3,70	0,67	3,10	0,99	2,49	,132
11	ich mich ungenügend vorbereitet fühle	4,00	1,63	4,40	1,43	0,34	,567
12	ich auf einen unbekanntem Gegner treffe	2,10	0,99	2,00	1,24	0,03	,845
13	ich eine Blamage befürchte	2,70	1,88	3,40	2,11	0,60	,446
14	ich eine Verletzung befürchte	1,90	1,37	3,20	1,87	3,13	,094

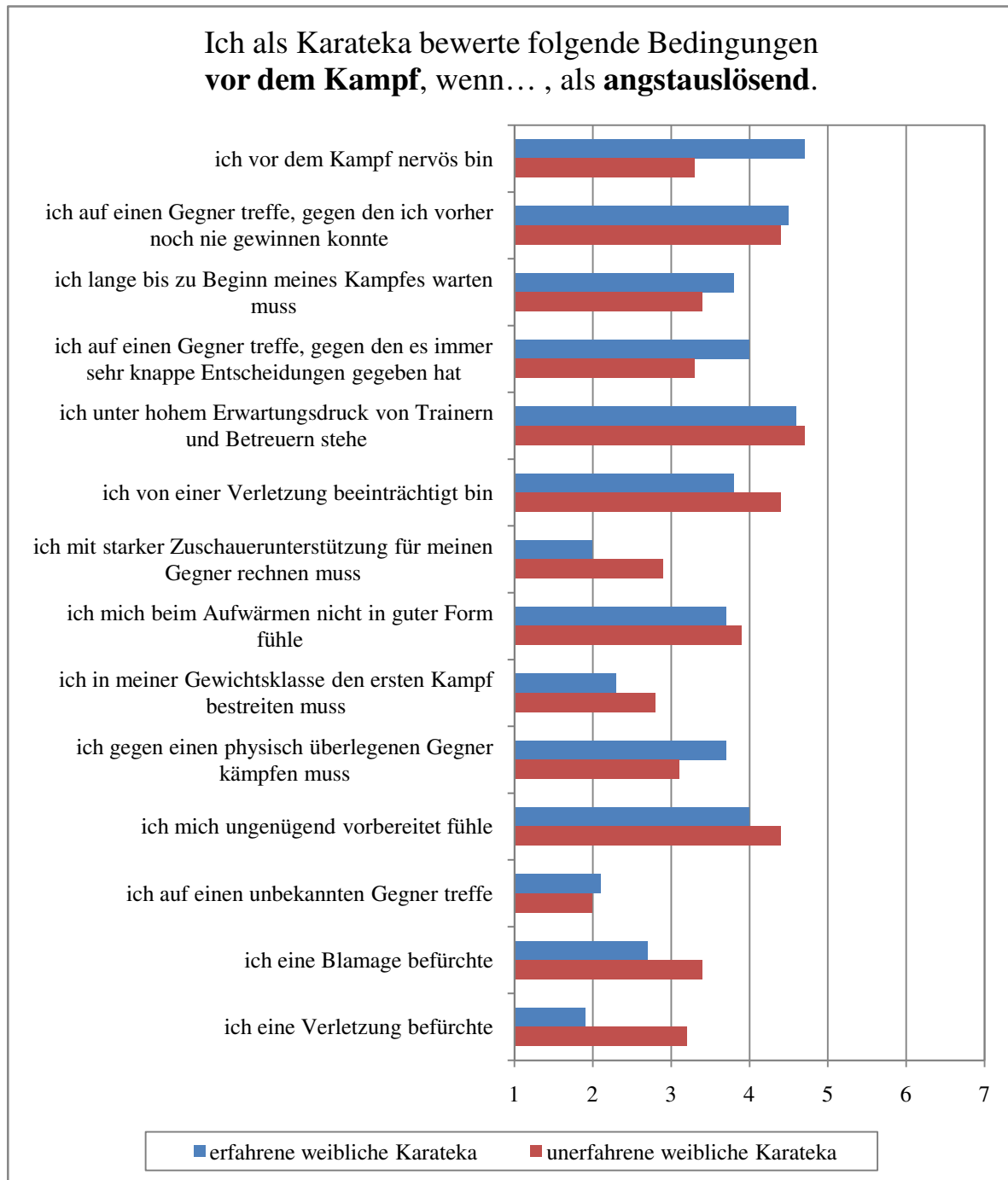


Abbildung 5.16 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend bis ,7 - sehr angstauslösend')

5.3.3. Angsterleben im Kampf

Tabelle 5.17 und Abbildung 5.17 bilden die Nennungen des Angsterlebens im Kampf im Vergleich von unerfahrenen und erfahrenen Sportlerinnen ab. Die Einschätzungen der Vergleichsgruppen fielen hier ähnlich aus, große Unterschiede im Erleben von Angst im Kampf sind nicht zu verzeichnen.

Tabelle 5.17 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka während des Kampfes (,1 - nicht angstaustlösend‘ bis ,7 - sehr angstaustlösend‘)

Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen während des Kampfes , wenn..., als angstaustlösend .		Weibliche erfahrene Karateka (n = 10)		Weibliche unerfahrene Karateka (n = 10)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
1	mein Gegner bereits im Kamae selbstbewusst und überlegen wirkt	2,60	1,35	2,90	1,28	0,25	,617
2	ich aufgrund des gegnerischen Drucks meine Taktik nicht durchsetzen kann	3,70	1,05	4,10	1,52	0,46	,504
3	ich wenig Unterstützung von meinen Betreuern erfahre	3,30	1,82	4,10	1,91	0,91	,352
4	die Zuschauer Partei für meinen Gegner ergreifen	1,90	0,73	2,70	2,00	1,40	,251
5	der Kampfrichter gegen mich zu sein scheint	3,90	1,79	5,00	0,81	3,12	,094
6	der Trainer mir während der Kampfpause Vorwürfe macht	3,70	2,16	5,00	1,49	2,44	,135
7	ich die Anweisungen des Trainers nicht umsetzen kann	4,10	1,96	4,50	1,65	0,24	,628
8	der Gegner stärker als erwartet ist	3,60	1,17	4,00	1,33	0,50	,486
9	der Gegner unfair kämpft	3,00	1,56	3,80	1,98	1,00	,331
10	der Gegner mich erfolgreich geworfen hat	3,30	1,56	4,00	1,63	0,95	,341
11	ich die Kontrolle über den Kampf verliere	4,50	1,17	4,90	1,44	0,45	,507
12	ich das Gefühl habe, mich zu blamieren	2,30	1,49	3,60	2,17	2,43	,136

Insgesamt ist das Angstempfinden im Kampf relativ niedrig, Ausnahmen bilden die Höchstwerte von M = 5,00 und damit „ziemlich angstaustlösend“, die von unerfahrenen

Sportlerinnen bei parteiischen Kampfrichtern und Vorwürfen durch den Trainer in der Kampfpause angegeben wurden. Erfahrene weibliche Karateka bewerten den Kontrollverlust über den Kampf als am höchsten ($M = 4,50$). Auf dem 2. Rangplatz liegt bei ihnen die Unfähigkeit, Traineranweisungen umsetzen zu können ($M = 4,10$). Trendbezogen angstausslösender schätzten unerfahrene Sportlerinnen die Zuschauerunterstützung für den Gegner, Vorwürfe des Trainers in der Kampfpause sowie eine gefühlte Blamage ein.

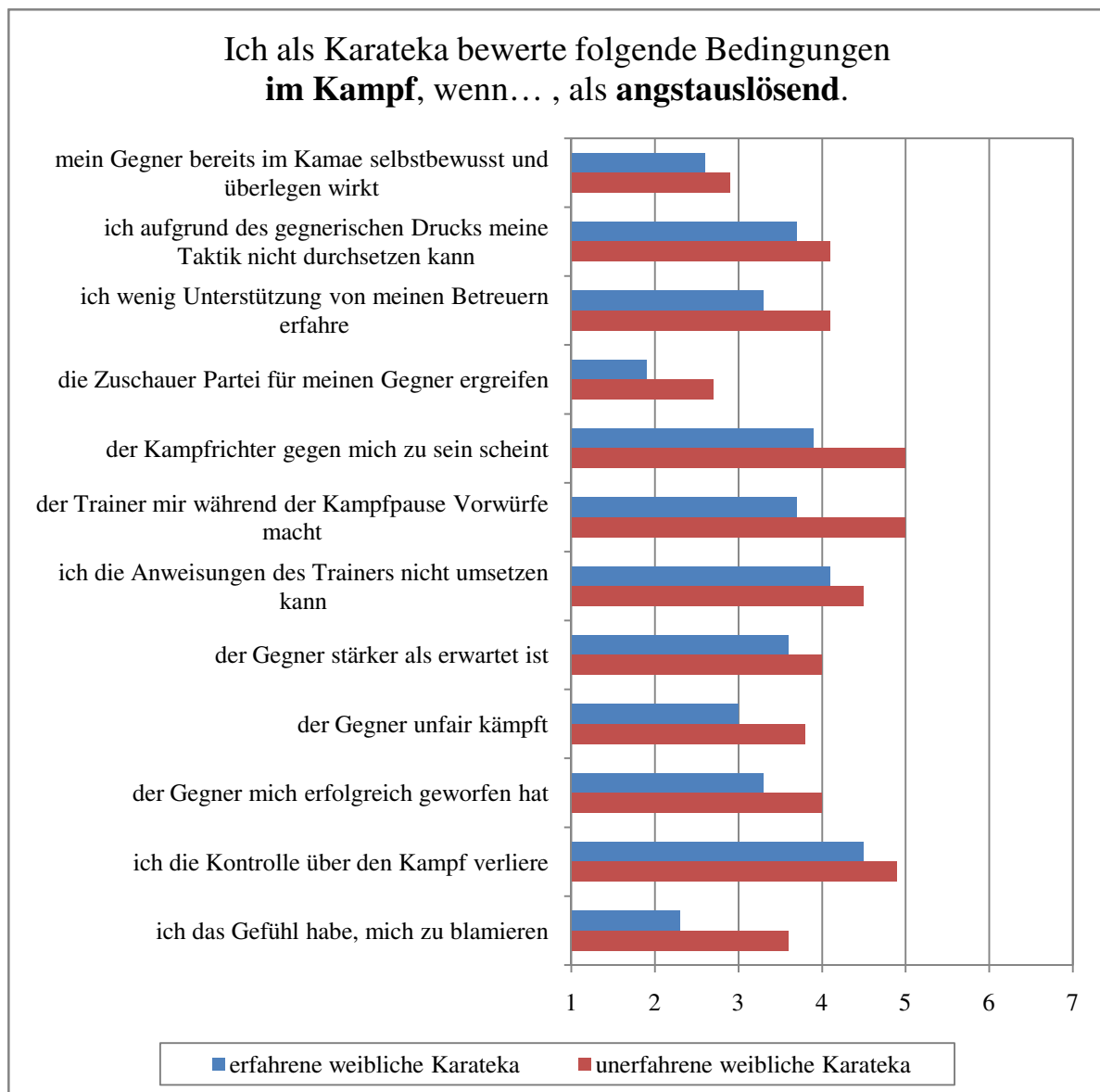


Abbildung 5.17 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka während des Kampfes (,1 - nicht angstausslösend' bis ,7 - sehr angstausslösend')

5.3.4. Angsterleben nach dem Kampf

Tabelle 5.18 und Abbildung 5.18 geben die Einschätzung des Angsterlebens nach dem Kampf wieder. Beide Gruppen weisen in ihren Einschätzungen nur wenige Unterschiede auf. Sowohl von erfahrenen Sportlerinnen ($M = 4,40$) als auch unerfahrenen Sportlerinnen ($M = 5,70$) wird die Qualifikationsverfehlung durch eine Kampfniederlage am höchsten angstausslösend bewertet. Erfahrene ($M = 4,30$) und auch unerfahrene Sportlerinnen ($M = 5,00$) schätzen die durch individuelles Verlieren herbeigeführte Mannschaftsniederlage an zweithöchster Stelle angstausslösend ein. Den niedrigsten Wert erreichen sowohl erfahrene Damen ($M = 1,90$) als auch unerfahrene weibliche Karateka ($M = 2,40$) bei abfälligen Bemerkungen des Gegners.

Tabelle 5.18 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

		Weibliche erfahrene Karateka (n = 10)		Weibliche unerfahrene Karateka (n = 10)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen nach dem Kampf , wenn..., als angstausslösend .							
1	meine Verletzungen sich als schlimmer als erwartet herausstellen	4,10	1,52	4,40	1,57	0,18	,671
2	der Gegner abfällige Bemerkungen über mein Kampfverhalten macht	1,90	1,10	2,40	1,57	0,67	,422
3	ich vom Trainer trotz angemessener Leistung kritisiert werde	3,30	1,41	4,00	1,82	0,91	,351
4	die Zuschauer mich nach dem Kampf wegen der Niederlage auspfeifen	3,20	1,75	3,70	2,31	0,29	,592
5	ich den Kampf nur mit Glück gewonnen habe	2,40	1,50	3,50	2,12	1,78	,198
6	ich mich durch eine Niederlage blamiert habe	2,20	1,31	3,90	2,64	3,31	,085
7	ich durch die Kampfniederlage eine Qualifikation verfehlt habe	4,40	2,17	5,70	1,56	2,35	,142
8	aufgrund meiner Niederlage die Mannschaft einen Kampf verloren hat	4,30	1,76	5,00	1,56	0,88	,361
9	ich trotz hohem Einsatz den Kampf verloren habe	2,50	1,17	3,60	1,64	2,95	,103
10	Mannschaftskameraden abfällige Bemerkungen über meine Leistung machen	3,90	2,18	4,00	2,35	0,01	,923

Ein tendenziell signifikanter Unterschied findet sich bei Blamagen durch eine Niederlage, welche unerfahrene Sportlerinnen angstausslösender beurteilen. Trendbezogene Unterschiede sind in Situationen erkennbar, in denen ein Kampf durch Glück gewonnen wurde, die Kampfniederlage eine Qualifikationsverfehlung bedeutet oder wenn der Kampf trotz hohem Einsatz verloren wurde. Hier ist jeweils eine leicht angstausslösendere Wirkung bei den unerfahrenen Damen sichtbar.

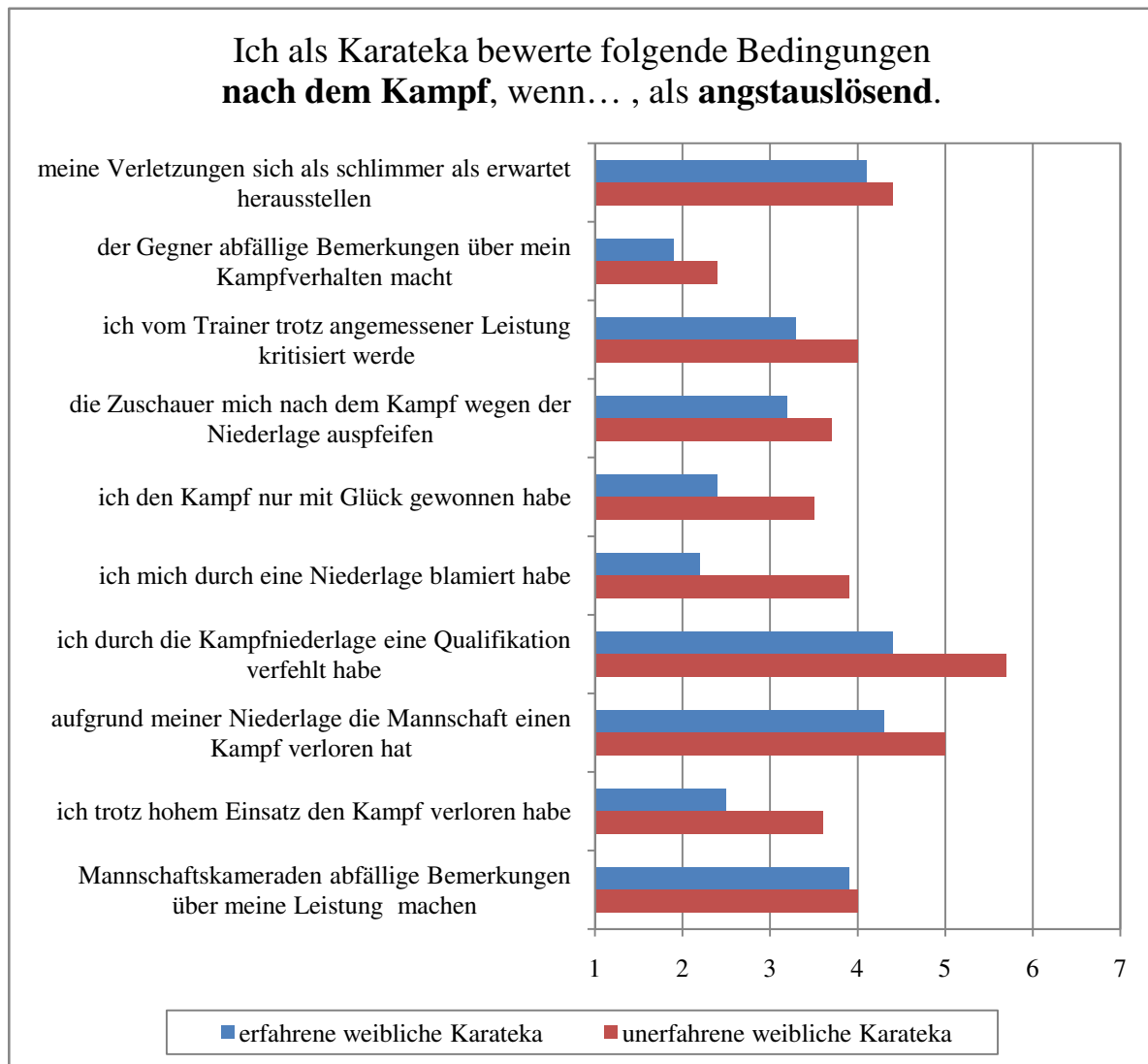


Abbildung 5.18 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

5.3.5. Angstbewältigung im Training

Die Beurteilung von Angstbewältigungsstrategien im Training wird in Tabelle 5.19 und Abbildung 5.19 gezeigt. Erkennbar ist, dass erfahrene und unerfahrene weibliche Karateka ähnlich mit Angst im Training umgehen. Die Hauptbewältigungsstrategie für erfahrene weibliche Karateka ist durch den Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zum Lehrer gekennzeichnet ($M = 5,50$). Auf dem 2. Rangplatz folgt das Konzentrieren auf die weiteren Aktionen ($M = 5,20$) sowie eine ausreichende Übungserklärung ($M = 4,90$). Weiterhin versuchen erfahrene Sportlerinnen ihre Situation positiv zu sehen ($M = 4,60$), sie zu tolerieren und ihre Angst zu verbergen ($M = 4,40$). Unerfahrene Sportlerinnen bewältigen ihre Angst durch optimale Ausnutzung der Zeitressourcen ($M = 5,00$), die positive Sicht auf die Situation ($M = 4,90$) und die Konzentration auf die weiteren Aktionen ($M = 4,80$).

Tabelle 5.19 Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

		Weibliche erfahrene Karateka (n = 10)		Weibliche unerfahrene Karateka (n = 10)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich versuche, Angst im Karate im Training zu bewältigen, indem ich...							
1	meine Angst verberge.	4,40	1,57	2,90	1,85	3,79	,067
2	versuche, die Situation zu tolerieren.	4,40	0,96	3,40	1,95	2,10	,164
3	meine Angst nach außen zeige.	1,70	0,82	2,10	1,96	0,35	,561
4	möglichst ungestört übe.	4,00	1,82	3,70	2,21	0,10	,745
5	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	4,60	1,17	4,90	2,28	0,13	,716
6	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	5,20	1,03	4,80	1,93	0,33	,571
7	mir die Übungen gut erklären lasse.	4,90	1,28	4,20	1,81	0,99	,333
8	mir ausreichend Zeit nehme.	4,30	1,25	5,00	1,63	1,15	,296
9	das weitere Geschehen abwarte.	3,10	1,19	4,40	1,89	3,35	,083
10	ein vertrauensvolles Verhältnis zu meinem Lehrer aufbaue.	5,50	0,97	4,20	2,04	3,29	,086

Tendenziell signifikant höher als unerfahrene Athletinnen ($M = 2,90$) verbergen erfahrene Damen ($M = 4,40$) ihre Angst, während unerfahrene Sportlerinnen ($M = 4,40$) öfter als ihre

erfahrenen Kolleginnen ($M = 3,10$) das Geschehen abwarten. Des Weiteren ist der Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses für erfahrene weiblichen Karateka ($M = 5,50$) wichtiger als für unerfahrene Sportlerinnen ($M = 4,20$). Trendbezogene Unterschiede finden sich im Versuch, die Situation zu tolerieren und einem großzügigen Zeitmanagement. Während Ersteres häufiger von erfahrenen Athletinnen betrieben wird, empfinden Letzteres unerfahrene Sportlerinnen als effektiver. Die niedrigsten Werte werden erwartungsgemäß beim Zeigen von Angst nach außen erreicht. Sowohl erfahrene ($M = 1,70$) als auch unerfahrene ($M = 2,10$) weibliche Karateka empfinden diese Strategie als wenig umsetzungswürdig.

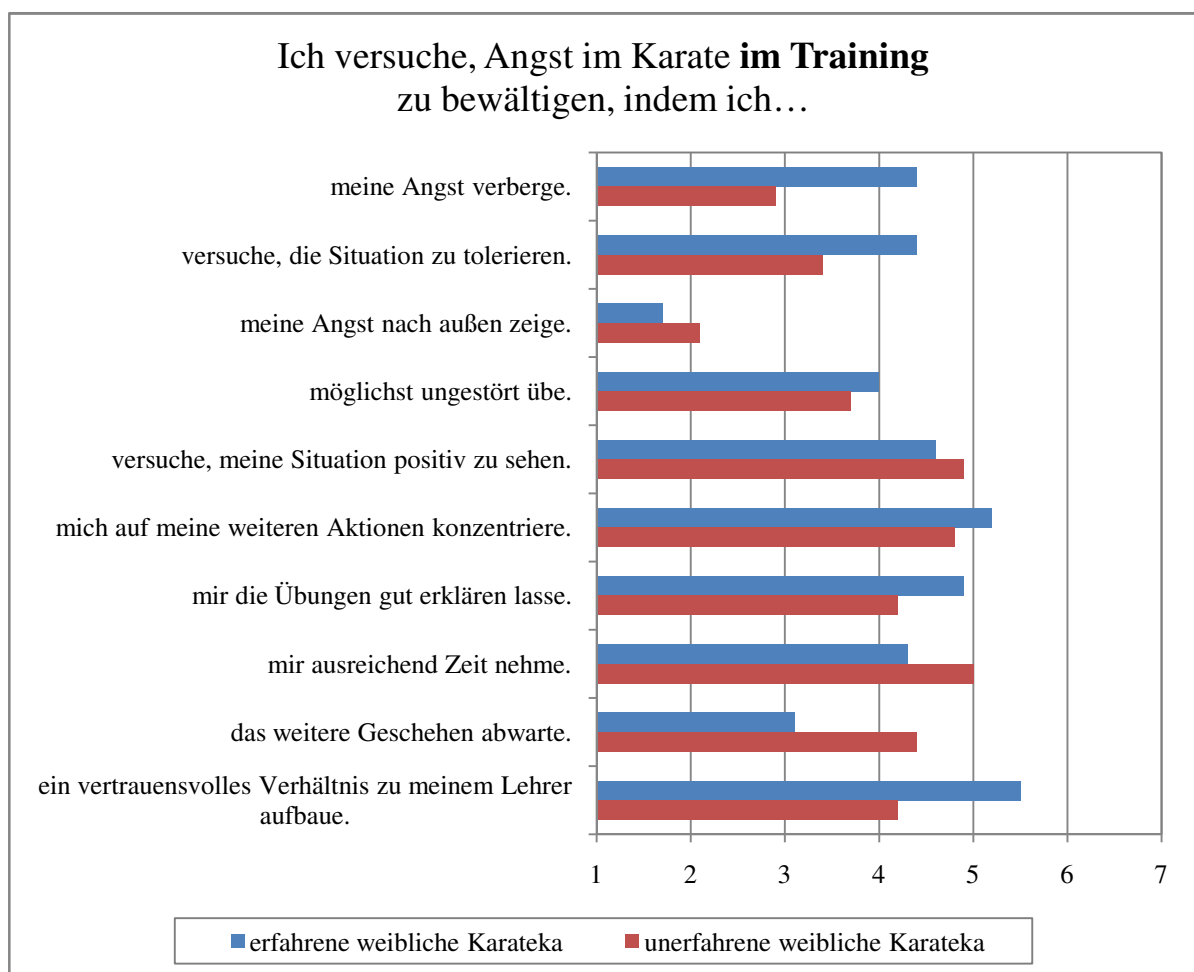


Abbildung 5.19 Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')

5.3.6. Angstbewältigung im Kampf

Die Angstbewältigung der weiblichen Vergleichsgruppen im Kampf ist der Tabelle 5.20 und Abbildung 5.20 zu entnehmen. Erfahrene weibliche Karateka versuchen vorrangig die Situation zu kontrollieren ($M = 5,50$), besinnen sich auf ihre Stärken und verbergen ihre Angst ($M = 5,30$). Unerfahrene Athletinnen besinnen sich zuerst auf ihre Stärken ($M = 6,60$), versuchen die Situation zu kontrollieren und konzentrieren sich auf ihre weiteren Aktionen ($M = 5,90$). Den letzten Rangplatz nimmt bei beiden Gruppen das Zeigen von Angst ein ($M = 1,60$).

Tabelle 5.20 Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

		Weibliche erfahrene Karateka (n = 10)		Weibliche unerfahrene Karateka (n = 10)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich versuche, Angst im Karate im Kampf zu bewältigen , indem ich...							
1	meine Angst verberge.	5,30	1,82	5,20	2,04	0,01	,909
2	versuche, die Situation zu kontrollieren.	5,50	1,08	5,90	1,52	0,45	,507
3	meine Angst nach außen zeige.	1,60	1,07	1,60	1,35	0,00	1,000
4	mir verdeckte Instruktionen von meinem Trainer geben lasse.	5,10	1,10	4,20	1,68	1,99	,175
5	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	4,50	1,35	4,60	2,01	0,01	,898
6	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	5,10	0,87	5,90	1,10	3,23	,089
7	offensiv kämpfe.	4,10	1,19	4,80	1,22	1,66	,213
8	mich auf meine Stärken besinne.	5,30	1,49	6,60	0,69	6,20	,023
9	das weitere Geschehen abwarte.	3,80	0,91	5,10	1,28	6,76	,018

Signifikant häufiger als erfahrene Sportlerinnen ($M = 5,30$) besinnen sich unerfahrene Athletinnen auf ihre Stärken ($M = 6,60$) und warten das weitere Geschehen ab (erfahren $M = 3,80$, unerfahren $5,10$). Des Weiteren konzentrieren sie sich tendenziell häufiger als ihre erfahrenen Kolleginnen auf ihre weiteren Aktionen. Verdeckte Instruktionen vom Trainer

lassen sich erfahrene Sportlerinnen ($M = 5,10$) trendbezogen häufiger geben als unerfahrene weibliche Karateka ($M = 4,20$), während letztere trendbezogen offensiver kämpfen, um ihre Angst zu überwinden.

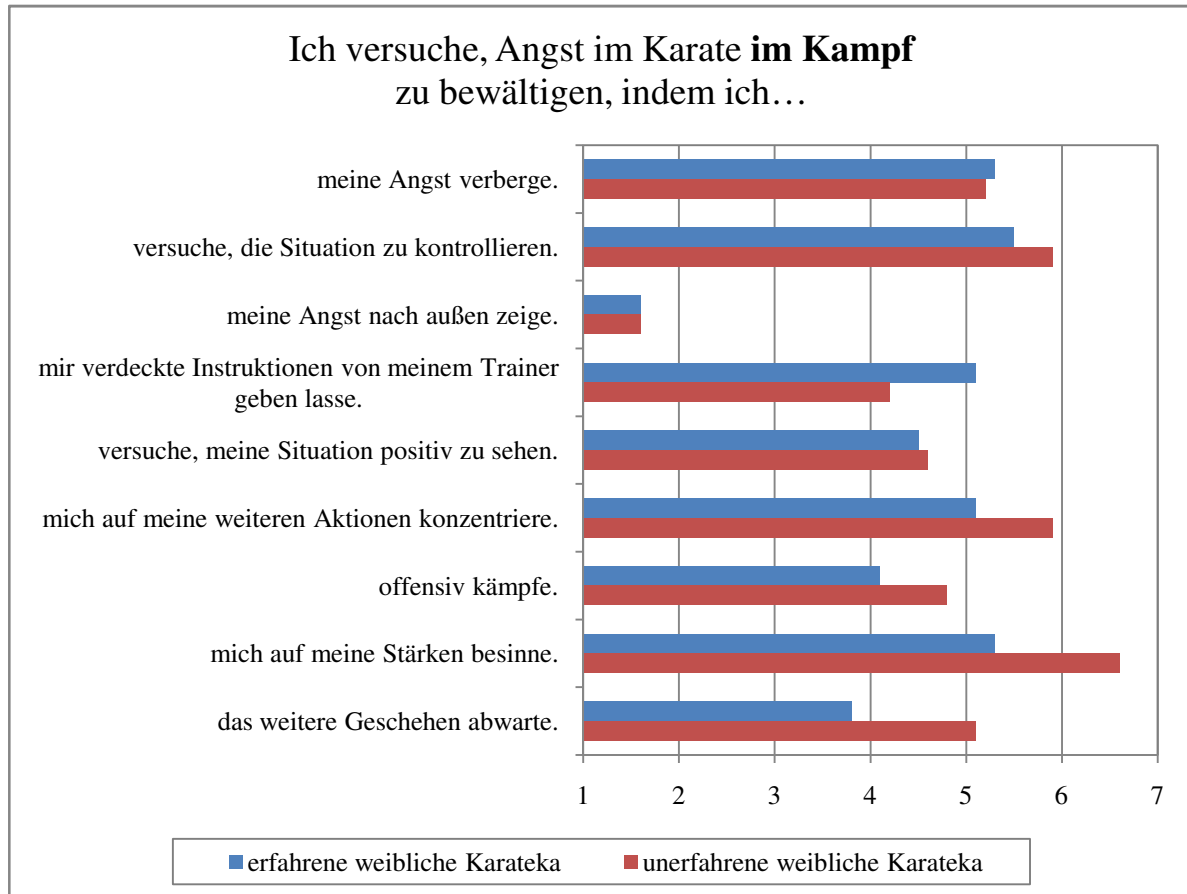


Abbildung 5.20 Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen weiblichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')

5.4. Vergleich zwischen erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka

Im Folgenden findet sich der Vergleich der Gesamtgruppe der männlichen Karateka. Eine Unterteilung fand anhand des Medianwertes der Trainingserfahrung statt und wurde bei 10 Jahren festgesetzt. Die Gruppe der 13 erfahrenen männlichen Karateka besaß einen Altersdurchschnitt von 22,93 Jahren. Der erfahrenste Wettkämpfer war seit 20 Jahren im aktiven Training tätig. Die 13 unerfahrenen Sportler waren im Mittel 13,92 Jahre alt, die Trainingserfahrung reichte hier von 4 bis 10 Jahren.

Im Bereich des allgemeinen Emotionserlebens existieren trendbezogene, tendenziell signifikante und ein sehr signifikanter Unterschied. Beide Gruppierungen der männlichen Karateka wählten Kameradschaft und Freude zu den am häufigsten erlebten Emotionen. Tendenziell signifikant höher erlebten erfahrene Sportler Ärger und Nervosität, das Empfinden von Angst war sehr signifikant höher ausgeprägt. Unerfahrene Athleten empfanden trendbezogen häufiger Gelassenheit.

5.4.1. Angsterleben im Training

Das Angsterleben der männlichen Karateka im Training lässt sich Tabelle 5.21 und Abbildung 5.21 entnehmen. Im Gesamtbild ist erkennbar, dass erfahrene männliche Karateka die aufgeführten Situationen in der Regel als angstauslösender als die unerfahrenen männlichen Karateka bewerten. Dies könnte auf fehlende und einseitige Erfahrungen im Wettkampfbereich zurückgeführt werden, wonach fehlende Auseinandersetzungen mit genannten Situationen in angstfreien Bewertungen resultieren. Insgesamt liegt das Niveau der Bewertungen der gegebenen angstinduzierenden Gegebenheiten jedoch relativ niedrig.

Die erfahrenen Sportler schätzen Schmerzen im Training ($M = 3,77$) sowie Verletzungen im letzten Training vor dem Wettkampf ($M = 3,62$) als am Höchsten angstauslösend ein. Ähnlich hohe Werte erreichen auf Rang 3 Probleme mit dem Erreichen des Wettkampfgewichtes und weniger erfolgreiche Techniken im Kunitetraining ($M = 3,46$). Der niedrigste Wert wird bei Würfen durch den Trainingspartner erreicht ($M = 1,31$). Die unerfahrenen männlichen Karateka, deren Angstempfinden in fast allen Fällen unter dem der erfahrenen Karateka liegt, sehen eine Verletzung im Abschlußtraining vor dem Wettkampf als höchste angstauslösende Situation ($M = 2,69$). Dem folgt auf Rang 2 die Möglichkeit einer Verletzung im Training und Probleme beim Erreichen des Wettkampfgewichtes ($M = 2,38$). Der niedrigste Angstwert

wird bei den unerfahrenen Sportlern bei Situationen erreicht, in denen kein adäquater Trainingspartner zur Hand ist.

Im Vergleich der beiden Gruppen fanden sich 2 sehr signifikante, 2 signifikante, ein tendenziell signifikanter und 4 trendbezogene Unterschiede. Die erfahrenen männlichen Karateka empfanden die Abwesenheit eines passenden Trainingspartners (erfahren $M = 3,00$, unerfahren $M = 1,38$) als auch Schmerzen im Training (erfahren $M = 3,77$, unerfahren $M = 2,23$) als sehr signifikant angstauslösender. Signifikant angstauslösender als ihre unerfahrenen Kollegen ($M = 2,23$) empfanden die erfahrenen Athleten weniger erfolgreiche Kunitetechniken im Training ($M = 3,46$). Des Weiteren bestanden signifikante Unterschiede in der Betrachtungsweise von Problemen mit den Mannschaftskollegen. Tendenziell signifikant angstauslösender wurde von den erfahrenen Sportlern die Unterlegenheit im Training bewertet (erfahren $M = 2,38$, unerfahren $M = 1,46$). Trendbezogene Unterschiede fanden sich in der Beurteilung von Verletzungen im Abschlußtraining, bei Problemen mit dem Erreichen des Wettkampfgewichtes, einem Leistungsabfall im Techniktraining sowie beim Kämpfen gegen einen technisch versierteren Gegner. In allen Fällen befanden die erfahrenen Athleten die Situationen als angstauslösender.

Tabelle 5.21 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Training ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')

		Männliche erfahrene Karateka (n = 13)		Männliche unerfahrene Karateka (n = 13)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen im Training , wenn..., als angstauslösend .							
1	ich mich im letzten Training vor dem Wettkampf verletztten könnte	2,77	1,16	2,38	1,32	0,61	,440
2	ich mich im Abschlußtraining vor dem Wettkampf verletzt habe	3,62	1,89	2,69	1,25	2,14	,156
3	ich Probleme habe, nicht das Wettkampfgewicht zu haben	3,46	2,14	2,38	1,50	2,19	,151
4	meine Techniken im Kunitetraining nicht so erfolgreich wie sonst sind	3,46	1,50	2,23	1,23	5,18	,032
5	meine Leistung im Techniktraining nicht wie gewohnt ist	2,54	1,39	1,92	0,86	1,83	,188
6	ich im Kunitetraining auf einen aggressiven Gegner treffe	2,54	1,19	2,15	1,06	0,74	,396
7	ich Konflikte mit dem Trainer habe	2,46	1,89	2,08	1,38	,34	,560
8	ich keinen geeigneten Trainingspartner habe	3,00	1,87	1,38	0,65	8,64	,007
9	ich im Kunitetraining auf einen körperlich stärkeren Gegner treffe	1,77	0,72	2,08	1,44	0,47	,498
10	ich im Kunitetraining auf einen schnelleren Gegner treffe	2,08	0,95	1,92	1,18	0,13	,719
11	ich im Kunitetraining auf einen technisch versierten Gegner treffe	2,15	1,40	1,46	0,87	2,27	,145
12	ich Probleme mit den Mannschaftsmitgliedern habe	3,15	1,99	1,69	1,03	5,51	,027
13	ich im Kunitetraining auf Gegner des folgenden Wettkampfes treffe	1,62	0,96	1,62	1,32	0,00	1,000
14	ich im Training Schmerzen habe	3,77	1,53	2,23	1,01	9,09	,006
15	ich im Training geworfen werde	1,31	0,85	1,54	0,77	0,51	,478
16	ich im Training unterlegen bin	2,38	1,44	1,46	0,77	4,11	,054

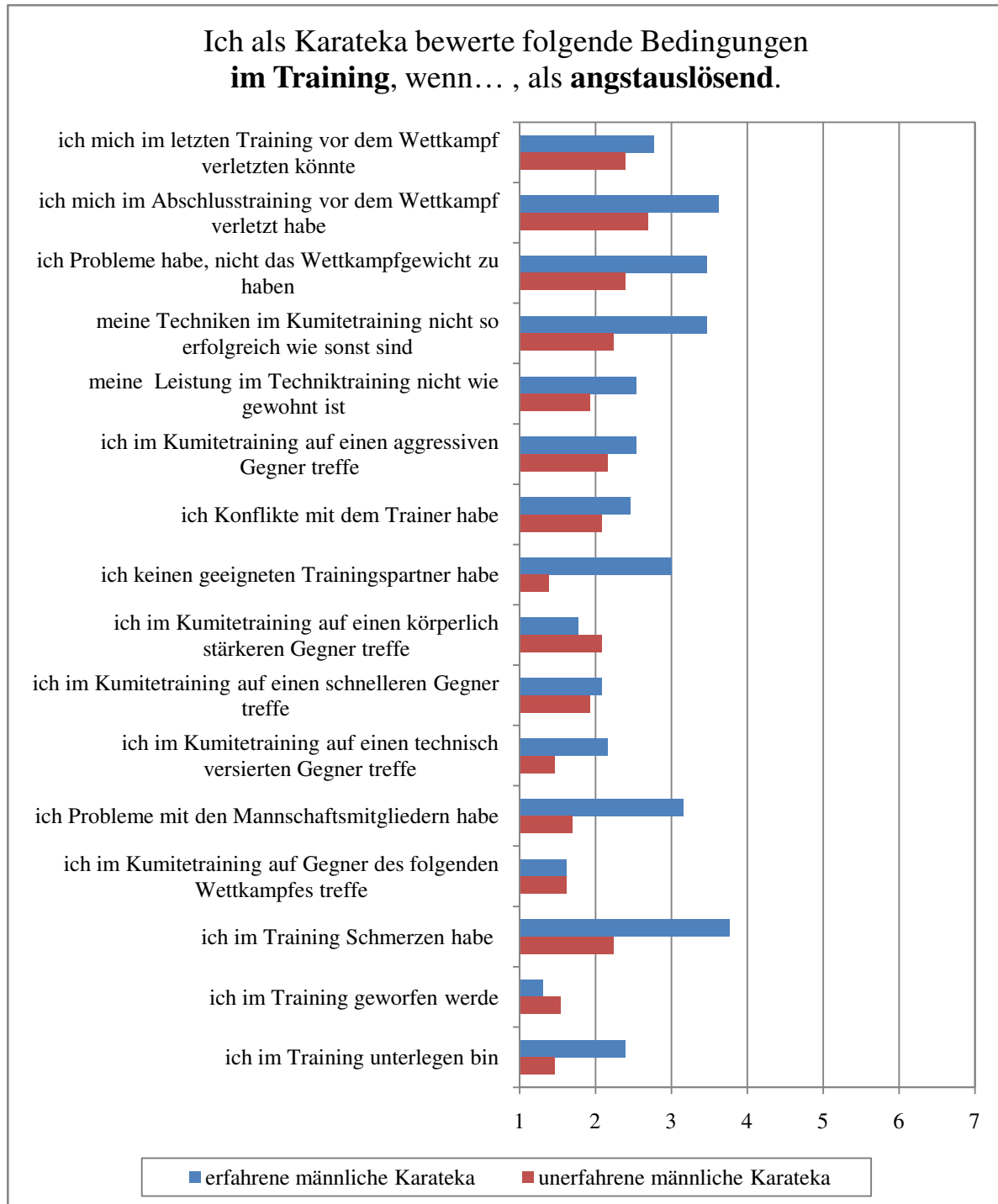


Abbildung 5.21 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Training ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')

5.4.2. Angsterleben vor dem Kampf

Das Angsterleben der männlichen Karateka vor dem Kampf ist in Tabelle 5.22 und Abbildung 5.22 dargestellt. Die erfahrenen Sportler wiesen in allen Fällen bis auf die befürchtete Blamage höhere angstinduzierende Beurteilungen in den beschriebenen Situationen aus. Auch dies kann auf fehlende Erfahrungen im Umgang mit aufgezählten Situationen zurückgeführt werden. Die höchste angstausslösende Wirkung besaß für erfahrene Athleten der Erwartungsdruck vom Trainer ($M = 3,85$), wobei auch bei unerfahrenen Sportlern hier die höchste Wertung erzielt wurde ($M = 3,08$). Den zweiten Rang belegte bei erfahrenen männlichen Karateka der Kampf gegen einen bisher persönlich unbesiegten Gegner ($M = 3,77$), unerfahrene männliche Karateka setzten an zweite Stelle die Angst vor einer Blamage ($M = 2,46$). Weiterhin etwas angstausslösend beurteilten erfahrene Sportler das Gefühl ungenügender Vorbereitung ($M = 3,38$), die Beeinträchtigung von einer Verletzung ($M = 3,31$) und das Gefühl schlechter Form beim Aufwärmen ($M = 3,08$).

Neben einem hoch und einem sehr signifikanten Unterschied waren im Vergleich der beiden Gruppen drei signifikante und fünf trendbezogene Unterschiede erkennbar. Hoch signifikant angstausslösender als die unerfahrenen männlichen Karateka ($M = 1,69$) bewerteten die erfahrenen Sportler ($M = 3,08$) das Gefühl einer schlechten Form beim Aufwärmen. Sehr signifikant angstausslösender wurde von erfahrenen Athleten eine Beeinträchtigung durch eine Verletzung beurteilt (erfahren $M = 3,31$, unerfahren $M = 1,85$). Trendbezogene Unterschiede fanden sich in der Bewertung von Nervosität vor dem Kampf, langen Wartezeiten bis zum Kampfbeginn, bei starker Zuschauerunterstützung für den Gegner, dem Bestreiten des ersten Kampfes in der eigenen Gewichtsklasse sowie bei befürchteten Verletzungen im Verlaufe des Kampfes. In jedem genannten Fall fand eine höhere angstausslösende Bewertung durch die erfahrenen Karateka statt.

Tabelle 5.22 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstauslösend' bis ,7 - sehr angstauslösend')

		Männliche erfahrene Karateka (n = 13)		Männliche unerfahrene Karateka (n = 13)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen vor dem Kampf, wenn..., als angstauslösend .							
1	ich vor dem Kampf nervös bin	2,62	1,50	1,85	0,68	2,81	,106
2	ich auf einen Gegner treffe, gegen den ich vorher noch nie gewinnen konnte	3,77	1,64	2,23	1,83	5,08	,034
3	ich lange bis zu Beginn meines Kampfes warten muss	2,46	1,66	1,69	1,37	1,64	,211
4	ich auf einen Gegner treffe, gegen den es immer sehr knappe Entscheidungen gegeben hat	2,92	1,55	1,54	0,96	7,44	,012
5	ich unter hohem Erwartungsdruck von Trainern und Betreuern stehe	3,85	2,11	3,08	2,10	0,86	,361
6	ich von einer Verletzung beeinträchtigt bin	3,31	1,65	1,85	0,80	8,23	,008
7	ich mit starker Zuschauerunterstützung für meinen Gegner rechnen muss	1,85	1,34	1,38	0,65	1,24	,276
8	ich mich beim Aufwärmen nicht in guter Form fühle	3,08	1,18	1,69	0,48	15,18	,001
9	ich in meiner Gewichtsklasse den ersten Kampf bestreiten muss	1,31	0,48	1,08	0,27	2,25	,147
10	ich gegen einen physisch überlegenen Gegner kämpfen muss	2,08	0,86	1,85	1,21	0,31	,582
11	ich mich ungenügend vorbereitet fühle	3,38	1,71	1,85	1,21	6,99	,014
12	ich auf einen unbekanntem Gegner treffe	1,62	0,96	1,31	0,48	1,06	,312
13	ich eine Blamage befürchte	2,38	1,55	2,46	1,66	0,01	,904
14	ich eine Verletzung befürchte	2,54	1,45	1,69	1,18	2,65	,116

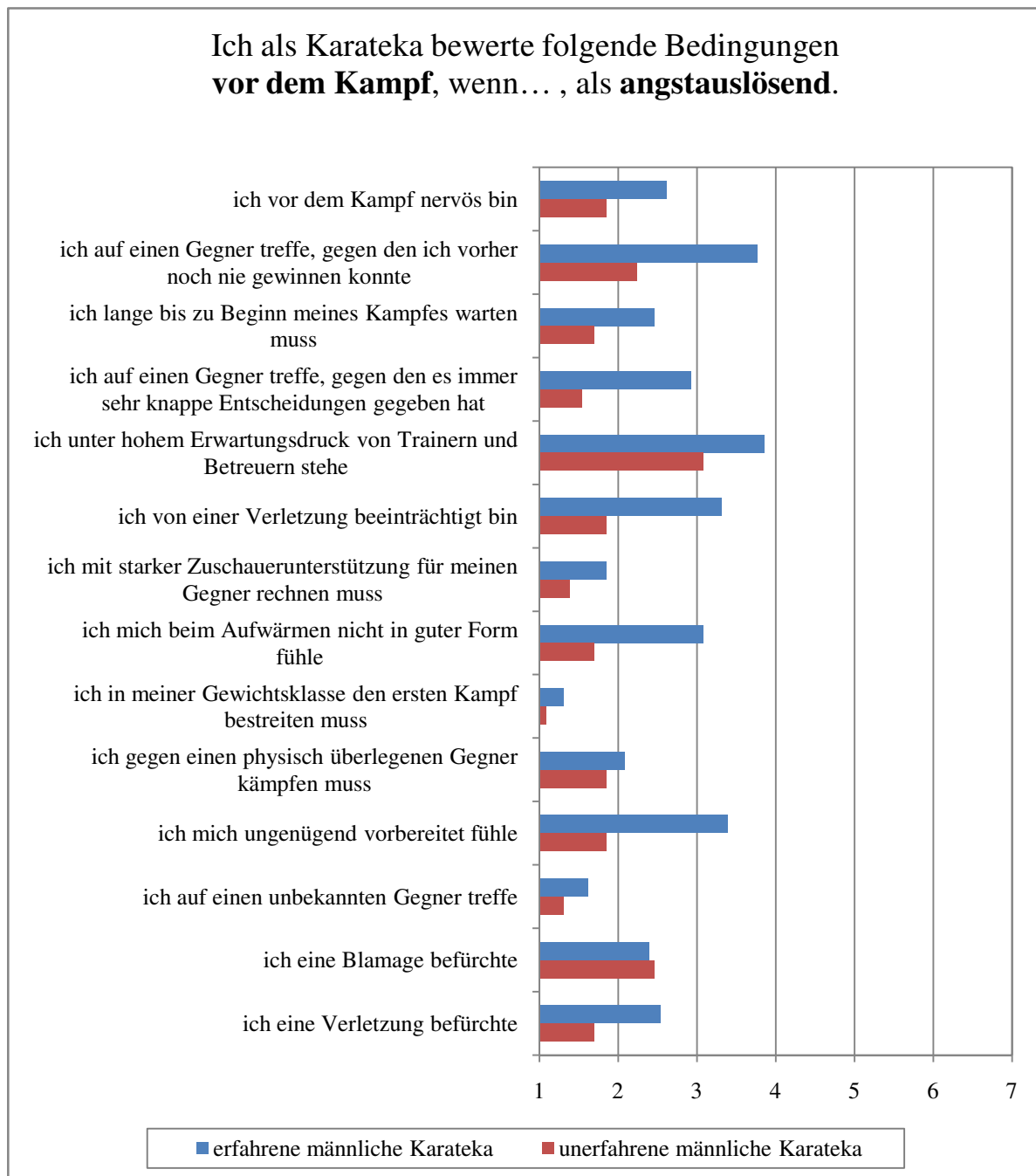


Abbildung 5.22 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka vor dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

5.4.3. Angsterleben im Kampf

Tabelle 5.23 und Abbildung 5.23 zeigen das Angsterleben der erfahrenen und unerfahrenen Sportler im Kampf. Die Bewertungen beider Teilgruppen sind insgesamt sehr niedrig, was ein geringes Maß an Angsterleben im Kampf bescheinigt. Den höchsten angstausslösenden Wert hat für erfahrene Sportler der Kontrollverlust über den Kampf ($M = 3,31$). Weitere

Situationen, die als „etwas angstauslösend“ beurteilt werden, stellen unfair kämpfende Gegner (M = 2,77), parteiische Kampfrichter (M = 2,69) sowie fehlende Möglichkeiten zur Umsetzung von Traineranweisungen bzw. zu starke Gegner dar (M = 2,54). Unerfahrene Kämpfer bewerten Vorwürfe durch den Trainer in der Kampfpause als maximal angstauslösend (M = 2,62). Auf Rangplatz 2 folgt hier das Gefühl, sich zu blamieren (M = 2,31).

Tabelle 5.23 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstauslösend' bis '7 - sehr angstauslösend')

		Männliche erfahrene Karateka (n = 13)		Männliche unerfahrene Karateka (n = 13)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen während des Kampfes , wenn..., als angstauslösend .							
1	mein Gegner bereits im Kamae selbstbewusst und überlegen wirkt	1,38	0,50	1,38	0,87	0,00	1,000
2	ich aufgrund des gegnerischen Drucks meine Taktik nicht durchsetzen kann	2,15	1,06	1,77	0,92	0,96	,337
3	ich wenig Unterstützung von meinen Betreuern erfahre	2,23	1,36	2,15	1,51	0,01	,893
4	die Zuschauer Partei für meinen Gegner ergreifen	1,46	0,87	1,38	0,87	0,05	,824
5	der Kampfrichter gegen mich zu sein scheint	2,69	1,88	2,15	0,98	0,83	,371
6	der Trainer mir während der Kampfpause Vorwürfe macht	2,38	1,80	2,62	1,89	0,10	,753
7	ich die Anweisungen des Trainers nicht umsetzen kann	2,54	0,96	1,92	1,32	1,83	,188
8	der Gegner stärker als erwartet ist	2,54	1,19	1,69	0,85	4,29	,049
9	der Gegner unfair kämpft	2,77	1,58	1,85	0,98	3,16	,088
10	der Gegner mich erfolgreich geworfen hat	2,15	1,67	1,69	1,10	0,68	,416
11	ich die Kontrolle über den Kampf verliere	3,31	1,65	2,08	0,95	5,40	,029
12	ich das Gefühl habe, mich zu blamieren	2,15	1,67	2,31	1,18	0,07	,789

Signifikant angstausslösender empfinden erfahrene Sportler Gegner, die stärker sind als erwartet (erfahren $M = 2,54$, unerfahren $M = 1,68$) sowie einen Kontrollverlust über den Kampf (erfahren $M = 3,31$, unerfahren $M = 2,08$). Tendenziell signifikant unterschiedlich wird ein unfair kämpfender Gegner eingeschätzt. Erfahrene Athleten ($M = 2,77$) sahen diese Situation als angstausslösender an als ihre unerfahrenen Kollegen ($M = 1,85$). Trendbezogen unterschiedlich wurde die fehlende Umsetzungsmöglichkeit von Traineranweisungen bewertet. Hier sahen erfahrene Karateka ein leicht höheres Angstpotential.

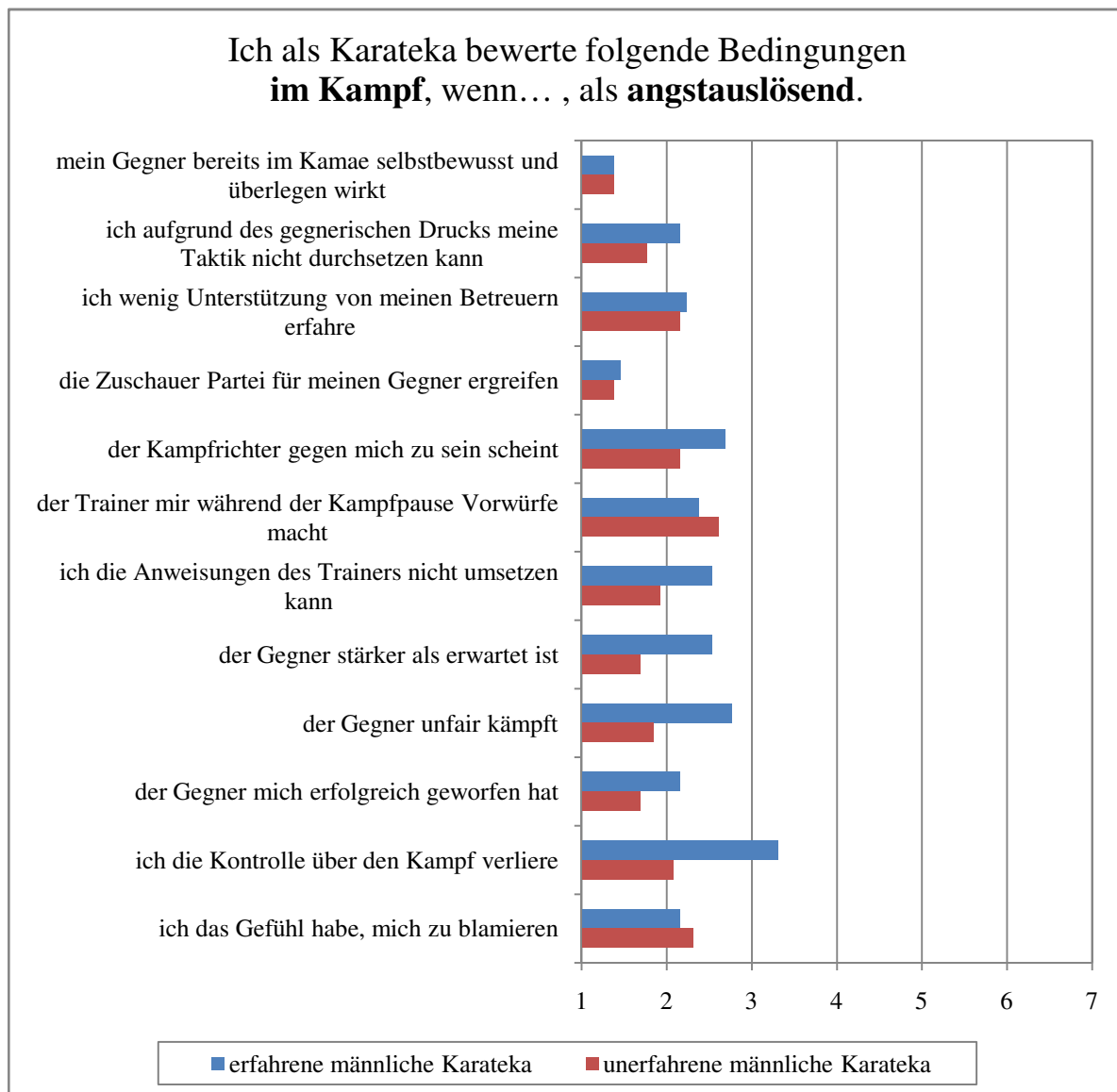


Abbildung 5.23 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka während des Kampfes ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

5.4.4. Angsterleben nach dem Kampf

Aus Tabelle 5.24 und Abbildung 5.24 ist das spezifische Angsterleben der männlichen Kämpfer nach dem Kampf ersichtlich. Die erfahrenen Sportler sehen nennenswerte Angstinduktion in Niederlagen der Mannschaft durch persönlich verlorene Kämpfe ($M = 3,62$), Verfehlung von Qualifikationen durch Niederlagen ($M = 3,31$) und Verletzungen, die sich als über die Erwartungen schlimm herausgestellt haben ($M = 3,23$). Unerfahrene Sportler messen der Qualifikationsverfehlung durch eine Niederlage die höchste Stellung bei ($M = 3,31$). Auf dem zweiten Rangplatz folgt die angstausslösende Wirkung einer Blamage verbunden mit einer Niederlage ($M = 2,54$).

Tabelle 5.24 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis ',7 - sehr angstausslösend')

		Männliche erfahrene Karateka (n = 13)		Männliche unerfahrene Karateka (n = 13)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen nach dem Kampf , wenn..., als angstausslösend .							
1	meine Verletzungen sich als schlimmer als erwartet herausstellen	3,23	1,53	2,23	1,16	3,49	,074
2	der Gegner abfällige Bemerkungen über mein Kampfverhalten macht	1,23	0,59	1,08	0,27	0,70	,409
3	ich vom Trainer trotz angemessener Leistung kritisiert werde	1,62	0,76	2,23	1,92	1,15	,294
4	die Zuschauer mich nach dem Kampf wegen der Niederlage auspfeifen	1,85	1,34	1,85	1,40	0,00	1,000
5	ich den Kampf nur mit Glück gewonnen habe	1,23	0,83	1,85	1,28	2,11	,159
6	ich mich durch eine Niederlage blamiert habe	1,92	1,55	2,54	1,94	0,79	,381
7	ich durch die Kampfniederlage eine Qualifikation verfehlt habe	3,31	2,05	3,31	2,17	0,00	1,000
8	aufgrund meiner Niederlage die Mannschaft einen Kampf verloren hat	3,62	1,85	2,38	1,85	2,87	,103
9	ich trotz hohem Einsatz den Kampf verloren habe	2,00	1,15	2,15	1,62	0,07	,783
10	Mannschaftskameraden abfällige Bemerkungen über meine Leistung machen	2,15	1,40	2,08	1,84	0,01	,906

Tendenziell signifikant häufiger angstausslösend empfinden erfahrene Athleten Verletzungen, die sich als schlimmer als erwartet herausstellen (erfahren $M = 3,23$, unerfahren $M = 2,23$). Trendbezogene Unterschiede finden sich in der Einstellung zu Kritik trotz angemessener Leistung und einem Kampfgewinn basierend auf Glück, die die unerfahrenen Sportler als angstausslösender empfinden. Mannschaftsniederlagen durch persönlich verlorene Kämpfe wirken auf erfahrene männliche Karateka trendbezogen angstinduzierender.

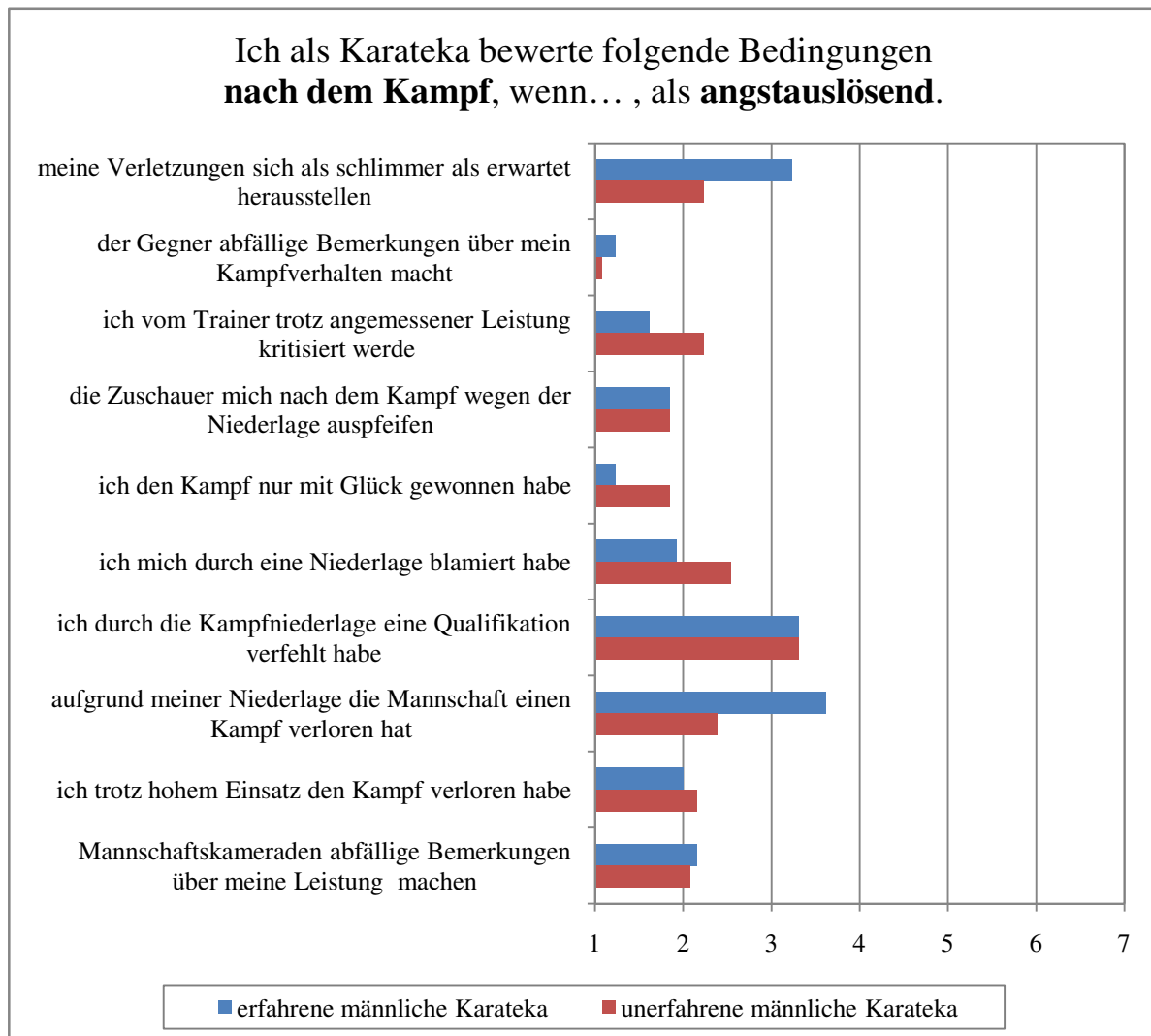


Abbildung 5.24 Angsterleben von erfahrenen und unerfahrenen Karateka nach dem Kampf ('1 - nicht angstausslösend' bis '7 - sehr angstausslösend')

5.4.5. Angstbewältigung im Training

Tabelle 5.25 und Abbildung 5.25 geben die Angstbewältigung der männlichen Vergleichsgruppen im Training wieder. Die erfahrenen männlichen Karateka sahen in der Konzentration auf die weiteren Aktionen die wirkungsvollste Bewältigungsstrategie ($M =$

5,62). Auf Rang 2 stand der Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zum Lehrer ($M = 4,85$) gefolgt vom Versuch, die Situation positiv zu betrachten und sich genügend Zeit zu nehmen ($M = 4,77$). Am seltensten wurde die eigene Angst nach außen gezeigt ($M = 1,62$). Die unerfahrenen Sportler sahen im Versuch der positiven Situationsbetrachtung ihre Hauptbewältigungsstrategie ($M = 5,69$). Weitere hohe Beurteilungen erreichte hier die Konzentration auf die weiteren Aktionen ($M = 5,15$) sowie das Abwarten des weiteren Geschehens ($M = 4,85$). Die niedrigste Bedeutung wurde ebenfalls dem Zeigen der Angst nach außen beigemessen ($M = 1,46$).

Tabelle 5.25 Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

		Männliche erfahrene Karateka (n = 13)		Männliche unerfahrene Karateka (n = 13)		F- Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich versuche, Angst im Karate im Training zu bewältigen , indem ich...							
1	meine Angst verberge.	2,62	2,10	2,77	2,48	0,03	,866
2	versuche, die Situation zu tolerieren.	3,62	1,85	3,31	2,28	0,14	,709
3	meine Angst nach außen zeige.	1,62	1,04	1,46	1,39	0,10	,753
4	möglichst ungestört übe.	4,54	2,29	3,38	2,50	1,50	,232
5	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	4,77	1,92	5,69	1,65	1,72	,202
6	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	5,62	1,66	5,15	2,37	0,33	,571
7	mir die Übungen gut erklären lasse.	4,69	1,54	4,77	2,16	0,01	,918
8	mir ausreichend Zeit nehme.	4,77	1,83	4,69	1,79	0,01	,915
9	das weitere Geschehen abwarte.	3,31	1,88	4,85	1,46	5,39	,029
10	ein vertrauensvolles Verhältnis zu meinem Lehrer aufbaue.	4,85	1,81	4,23	2,16	0,61	,440

Ein signifikanter Unterschied zeigte sich in der Strategie des Abwartens. Unerfahrene Athleten ($M = 4,85$) warteten signifikant häufiger auf das folgende Geschehen als ihre erfahreneren Kollegen ($M = 3,31$). Trendbezogene Differenzen fanden sich im Versuch des ungestörten Übens, was für erfahrene Sportler wichtiger war sowie dem bei unerfahrenen Kämpfern höher eingeordneten Versuch, die Situation positiv zu betrachten.

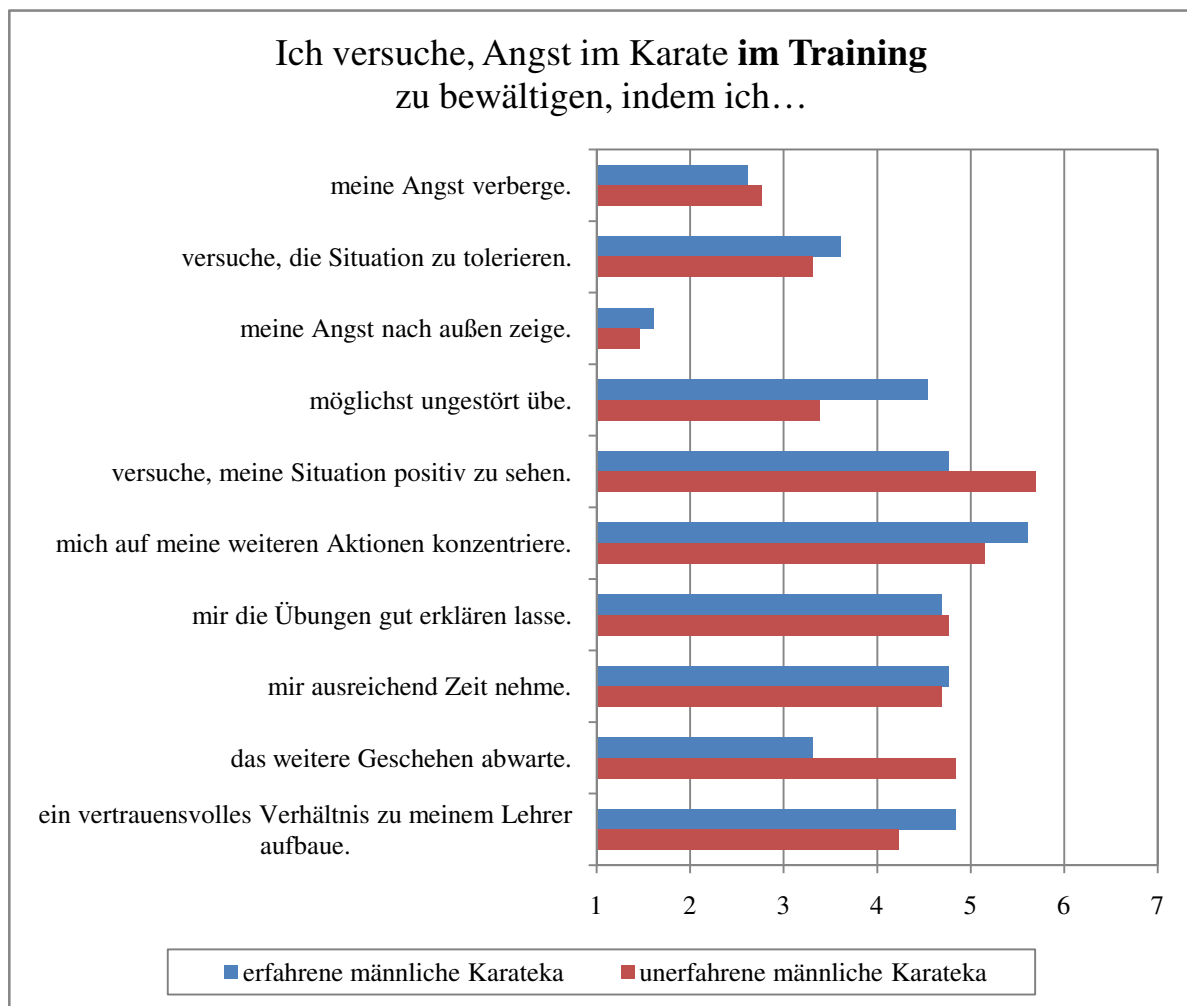


Abbildung 5.25 Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Training ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

5.4.6. Angstbewältigung im Kampf

Die Angstbewältigung der männlichen Karateka im Kampf findet sich in Tabelle 5.26 und Abbildung 5.26 abgetragen. Insgesamt bestanden hier kaum nennenswerte Unterschiede zwischen den beiden Gruppen. Sowohl erfahrene ($M = 6,38$) als auch unerfahrene Karateka ($M = 6,15$) besannen sich vorrangig auf ihre Stärken. Erfahrene Kämpfer konzentrierten sich mit gleicher Häufigkeit auf ihre weiteren Aktionen, während der zweite Rangplatz bei unerfahrenen Sportlern der Versuch einer positiven Situationsbetrachtung einnimmt ($M = 5,77$). Den niedrigsten Wert erreichten beide Vergleichsparteien beim Zeigen der Angst nach außen (erfahren $M = 1,15$, unerfahren $M = 1,54$).

Zwei trendbezogene Unterschiede ließen sich beim Konzentrieren auf die weiteren Aktionen sowie dem offensiven Kampfstil feststellen. Während Ersteres von den erfahrenen Kämpfern trendbezogen häufiger zum Einsatz kam, verließen sich die unerfahrenen Kämpfer häufiger auf offensivere Kampfstile.

Tabelle 5.26 Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis '7 - sehr zutreffend')

		Männliche erfahrene Karateka (n = 13)		Männliche unerfahrene Karateka (n = 13)		F-Wert	Sig.
		M	S	M	S		
Ich versuche, Angst im Karate im Kampf zu bewältigen, indem ich...							
1	meine Angst verberge.	4,08	2,59	3,46	2,63	0,36	,554
2	versuche, die Situation zu kontrollieren.	5,38	1,55	4,54	2,47	1,09	,306
3	meine Angst nach außen zeige.	1,15	0,37	1,54	1,66	0,66	,424
4	mir verdeckte Instruktionen von meinem Trainer geben lasse.	3,77	2,12	4,08	2,59	0,10	,744
5	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	5,69	1,37	5,77	1,48	0,02	,892
6	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	6,38	0,76	5,54	2,10	1,85	,186
7	offensiv kämpfe.	4,38	1,80	5,38	1,71	2,10	,160
8	mich auf meine Stärken besinne.	6,38	0,96	6,15	1,34	0,25	,619
9	das weitere Geschehen abwarte.	5,15	1,81	5,46	1,89	0,17	,677

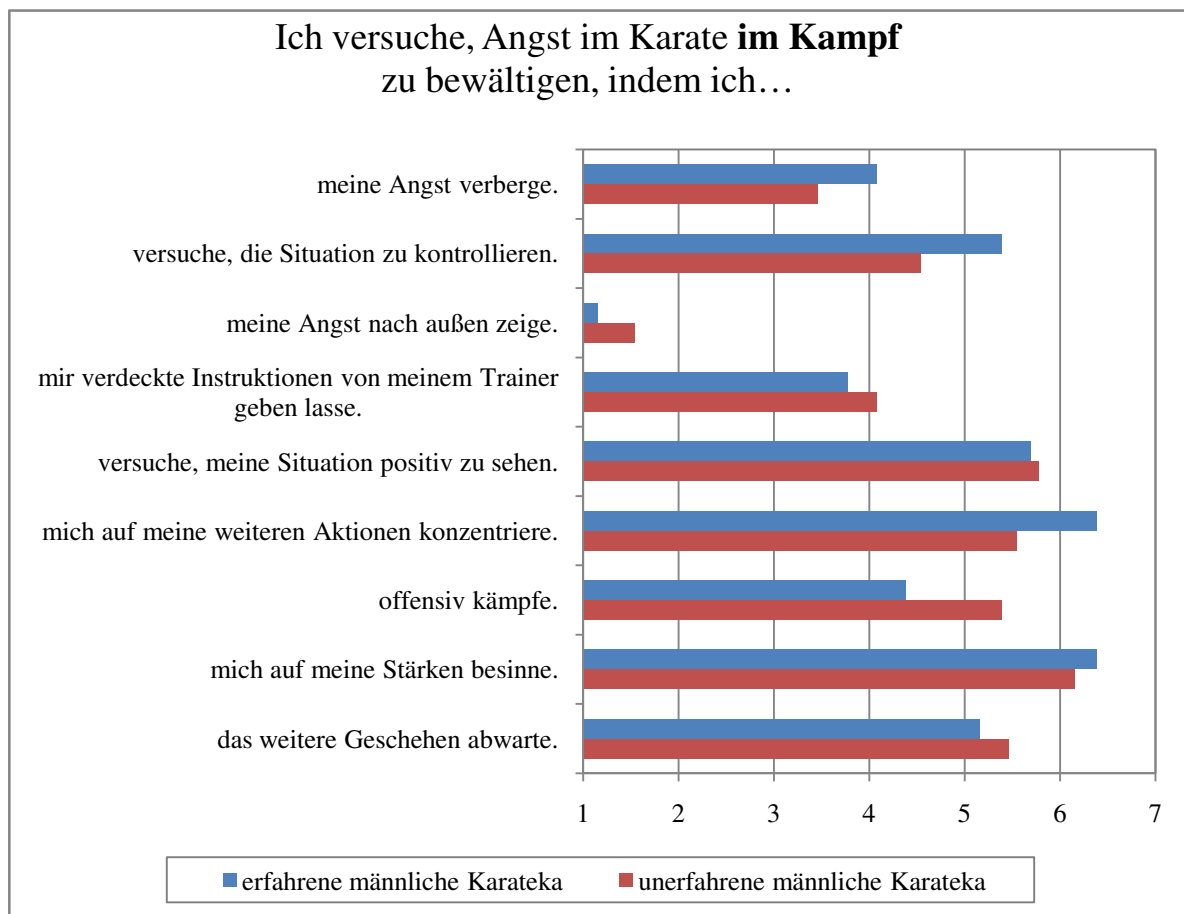


Abbildung 5.26 Angstbewältigung von erfahrenen und unerfahrenen männlichen Karateka im Kampf ('1 - nicht zutreffend' bis ,7 - sehr zutreffend')

6. Zusammenfassung

Die vorliegende sportwissenschaftliche Studie aus dem Teilbereich der Sportpsychologie befasste sich mit den empirischen Aspekten der Angst im Karatewettkampfsport.

Im einleitenden Theorieteil wurde das dem Themengebiet zugrunde liegende Forschungsfeld der menschlichen Emotionen differenziert betrachtet. Neben der Kennzeichnung des Begriffs wurde hier der gegenwärtige Forschungsstand aufgezeigt und eine Klassifikation der zahlreichen Gefühle vorgenommen. Im weiteren Verlauf fand eine Einordnung der Angst in das Feld der Emotionen statt. Neben verschiedenen anerkannten Definitionen wurde kurz auf die Entstehung von Angst eingegangen und sportspezifische Ängste mit der untersuchten Sportart in Verbindung gebracht. Der dritte Teil des Theorieabschnittes befasste sich mit der Herkunft der Kampfkunst Karate sowie der sportlichen Entwicklung und Umsetzung. Das sich anschließende Kapitel zur Methodik befasste sich mit der Darstellung des Untersuchungsverfahrens, der Vorstellung der Untersuchungspersonen sowie der Untersuchungsdurchführung und -auswertung.

Das Untersuchungsverfahren bestand aus einem achteiligen Fragebogen. Der erste Teil umfasste personenbezogene Angaben wie Alter, Trainingserfahrung und Trainertätigkeiten. Des Weiteren wurden dort Fragen zur Leistungsklasse, der persönlichen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und zur Beurteilung der bisherigen Laufbahn gestellt. Der zweite Teil des Fragebogens beschäftigte sich mit dem allgemeinen Emotionserleben in sportlichen Situationen. Der Hauptteil des Frageinstrumentes bestand aus Abschnitten, die das Angsterleben im Karate abbildeten. Neben der Einstellung zu angstinduzierenden Situationen im Training sollte dort das Erleben von Angst vor dem Kampf, im Kampf und nach dem Kampf beurteilt werden. Der siebte und achte Fragebogenteil umfasste Items, die Strategien zur Angstbewältigung umfassten.

An der Fragebogenerhebung, welche im Rahmen eines Pfingstlehrganges des Karateleistungsstützpunktes Walthershausen durchgeführt wurde, nahmen 46 Sportlerinnen und Sportler aus dem gesamtdeutschen Raum teil. Es handelte sich hierbei um 20 weibliche und 26 männliche Karateka, die alle aktiv oder vormals dem höchsten deutschen Leistungskader zugehörig waren. Die Gruppe der weiblichen Karateka gliederte sich in 10 erfahrene und 10 unerfahrene Athletinnen. Die männlichen Sportler unterteilten sich in 13 erfahrene und 13 unerfahrene Kämpfer. Das Durchschnittsalter der Gesamtgruppe lag bei 17,26 Jahren, wobei die mittlere Trainingserfahrung 9,4 Jahre betrug.

Die Untersuchungsauswertung fand mithilfe deskriptiver und inferenter Prozeduren des Statistik-Programm-Systems für Sozialwissenschaften (SPSS) statt. Die Darstellung der Ergebnisse umfasste das allgemeine Emotionserleben der Gesamtgruppe sowie der geschlechtsbezogenen Vergleichsgruppen. Dazu fügte sich das Angsterleben im Training, vor dem Kampf, im Kampf, nach dem Kampf sowie die Angstbewältigung in Training und Wettkampf, wobei neben der Gesamtgruppe und den geschlechterbezogenen Vergleichsgruppen die Unterteilung in „männlich-erfahren und unerfahren“ sowie „weiblich-erfahren und unerfahren“ zum Einsatz kam.

Die Auswertung des *allgemeinen Emotionserlebens* der Gesamtgruppe zeigte, dass Kameradschaft und Freude sehr häufig vertreten waren. Häufig erlebt wurden auch Euphorie und Stolz. Erkennbar ist hier, dass positive Emotionen im Karatetrainings- und wettkampfbetrieb im Vordergrund stehen. Den niedrigsten Wert erreichte die Angst, die neben Niedergeschlagenheit und Ärger nur selten bis manchmal erlebt wurde.

Das *Angsterleben im Training* wurde von der Gesamtgruppe relativ niedrig beurteilt. So wurden die höchsten Werte bei etwas angstausslösenden Situationen erreicht, wenn Sportler Schmerzen hatten oder eine Verletzung im letzten Training vor dem Wettkampf vorlag. Ähnlich hoch angstausslösend empfanden die Athleten weniger erfolgreiche Kunitetechniken im Training. Den geringsten angstinduzierenden Faktor nahm der erfolgreiche Wurfversuch durch den Gegner ein. Hier ist nicht geklärt, ob von klassischem Wurftraining im Sinne des Techniktrainings ausgegangen wurde oder der gegnerische Wurf im Kunitetrainingskampf selbst als Betrachtungsgrundlage angenommen wurde. Die Fragestellung war dahingehend nicht eindeutig formuliert.

Den ersten Rang der Einschätzung des *Angsterlebens vor dem Kampf* nahm in der Gesamtgruppe der Erwartungsdruck von Trainer und Betreuern ein, der als einigermaßen angstausslösend bewertet wurde. Eine ähnliche Ebene der Leistungsangst bediente das Item der Angst vor einem Gegner, der bisher nicht besiegt werden konnte, welches ebenfalls als angstinduzierend beurteilt wurde. Weitere furchtauslösende Faktoren sahen die Karateka in dem Gefühl ungenügender Vorbereitung und der Beeinträchtigung durch eine Verletzung. Die geringste emotionale Hinderung sahen die Sportler in unbekanntem Gegnern sowie dem Bestreiten des ersten Kampfes in der eigenen Gewichtsklasse. Die Angst vor Unbekanntem war in diesem Fall nicht ausgeprägt, was mit der hohen Leistungsdichte im Karatespitzensport erklärt werden kann. Demnach sind die Grenzen des erfahrbaren Technikrepertoires relativ fest abgesteckt, was negative Antizipationen mindert.

Das spezifische *Angsterleben im Kampf* fiel in der Gesamtgruppe gleichsam niedrig aus. Die Karateka empfanden den Kontrollverlust im Kampf als angstausslösendsten Faktor. Ähnlich hohe angstinduzierende Wirkung wurde einem den Gegner favorisierenden parteiischen Schiedsrichter und Trainervorwürfen in der Kampfpause zugesprochen. Geringe Affektion erzeugte hier ein im Kamae (Grundhaltung) selbstbewusst wirkender Gegner sowie für den Gegner Partei ergreifende Zuschauer.

Das *Angsterleben nach dem Kampf* war gekennzeichnet durch die Furcht vor Folgen einer persönlichen Niederlage. Zum einen betraf dies das damit verbundene Verfehlen einer Qualifikation, zum anderen den durch eine Niederlage ausgelösten mannschaftlichen Misserfolg. Kaum bis gar nicht angstausslösend wurden hingegen abfällige Bemerkungen des Gegners über das eigene Kampfverhalten beurteilt.

Die *Bewältigungsstrategien* der Gesamtgruppe *im Training* waren hauptsächlich durch ein Konzentrieren auf die weiteren Aktionen sowie einer positiven Sicht auf die eigene Situation charakterisiert. Weitere Möglichkeiten zur Verringerung der Angst sahen die Karateka in ausreichender Verwendung von Zeit auf das Training und im Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zum eigenen Lehrer. Den niedrigsten Rangplatz nahm das Zeigen von Angst nach außen ein, eine in der Gesellschaft übliche Taktik, da Angst oftmals mit Schwäche gleichgesetzt wird, was einen Gegner zu offensiverem Kämpfen ermutigen könnte.

Ein der Situation im Training ähnliches Bild zeigte die *Angstbewältigung im Kampf*. Das Besinnen auf die eigenen Stärken stellte mit einer überwiegend zutreffenden Ausprägung die am häufigsten genutzte Strategie dar. Gleichwohl versuchten die Sportler sich auf die eigenen Aktionen zu konzentrieren und die Kontrolle über die Situation zu erlangen. Das Zeigen der Angst befanden die Karateka auch im Kampf als nicht angebracht, vielmehr verbarg man die eigenen negativen Emotionen.

Der Vergleich der weiblichen und männlichen Karateka in Bezug auf das persönliche Angstempfinden fand zwischen 20 weiblichen und 26 männlichen Athleten statt.

Im Bereich des *allgemeinen Emotionsempfindens* fielen signifikante Unterschiede im Erleben von Nervosität und Gelassenheit auf. Während die weiblichen Karateka Ersteres häufiger erlebten, war männlichen Sportlern eine gelassene Grundstimmung mehr zu Eigen. Das niedrigste vertretene Gefühl stellte bei beiden Vergleichsgruppen die Angst dar.

Im *Angstempfinden in Trainingssituationen*, welches in allen Punkten bis auf einen bei den Wettkampfdamen ausgeprägter war, stellte ein unerwarteter Leistungsabfall im Techniktraining für die Sportlerinnen eine hochsignifikant angstausslösendere Situation dar.

Weiterhin empfanden sie technisch versiertere Gegner im Vergleich zur männlichen Karatekagruppe als angstausslösender. Signifikante Unterschiede zeigten sich auch bei Konflikten mit dem Trainer, körperlich stärkeren und schnelleren Gegnern im Kumite sowie beim Kampf gegen Gegner aus dem zukünftigen Wettkampf.

Das *Angsterleben vor dem Kampf* war gekennzeichnet durch zahlreiche signifikante Unterschiede zwischen den Vergleichsgruppen. Die Athletinnen beurteilten alle gegebenen Situationen höher als ihre männlichen Kollegen. Hoch signifikante Unterschiede ergaben sich bei Nervosität vor dem Kampf, schlechter Form beim Aufwärmen, dem Bestreiten des ersten Kampfes in der eigenen Gewichtsklasse und beim Kämpfen gegen stärkere Gegner. Sehr signifikante Unterschiede fanden sich bei Gegebenheiten, in denen es einen bisher unbesiegten Gegner zu besiegen galt, bei langem Warten auf den Beginn des Kampfes, bei Kämpfen gegen Gegner, bei denen es immer knappe Entscheidungen gab, bei Beeinträchtigung durch Verletzungen sowie dem Gefühl ungenügender Vorbereitung.

Elf von zwölf Items des *Erlebens von Angst im Kampf* wiesen hoch signifikante, sehr signifikante oder signifikante Unterschiede auf, wobei die weiblichen Karateka alle Situationen höher bewerteten. So beurteilten sie den Kontrollverlust über den Kampf und für den Gegner scheinbar Partei ergreifende Schiedsrichter am Höchsten angstausslösend, auf weiteren Rangplätzen folgte das Unvermögen, Traineranweisungen umsetzen zu können und Trainervorwürfe in der Kampfpause. Männliche Karateka hielten zwar eine ähnliche Rangfolge der angstinduzierenden Itembewertungen ein, lagen aber in ihren Einschätzungen stets signifikant unter denen der Kolleginnen.

Beim *Angsterleben nach dem Kampf* fanden sich weiter zahlreiche hoch signifikante, sehr signifikante und signifikante Unterschiede. Die weiblichen Karateka bewerteten alle Situationen als angstausslösender, wobei der Hauptfokus bei Qualifikationsverfehlungen im Einzel- und Mannschaftskampf lag. Weiterhin hoch bewerteten sie Verletzungen, die sich als schlimmer als erwartet herausstellten. Die männlichen Athleten, die bis auf die Einschätzung von Blamagen durch den eigenen Kampfstil alle Situationen signifikant weniger angstausslösend empfanden, stellten ebenfalls die Qualifikationsverfehlungen an die oberste Rangposition und bewerteten sie als etwas angstausslösend.

Die *Angstbewältigungsstrategien im Training* waren für beide Vergleichsgruppen weitestgehend gleich. Nennenswerte Unterschiede waren bis auf einen trendbezogenen Unterschied beim Verbergen von Angst nicht gegeben. Den meisten Zuspruch erhielt bei der weiblichen Gruppe der Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zum Lehrer, männliche

Karateka versuchten hauptsächlich ihre Position positiv zu betrachten. Für beide Gruppen war das Zeigen der Angst nach außen am Wenigsten zweckmäßig.

Ähnliche Beurteilungen fanden sich bei den Strategien der *Angstbewältigung im Kampf*. Während die weiblichen Karateka ihre Angst signifikant häufiger zu verbergen versuchten, war die positive Sicht auf die Situation signifikant häufiger das Mittel der Wahl zur Angstbekämpfung bei männlichen Sportlern.

Der interne Vergleich der weiblichen Wettkampfgruppe fand zwischen 10 erfahrenen und 10 unerfahrenen Sportlerinnen statt.

Das Erleben von *Angst im Training* wies dabei bis auf einen sehr signifikanten Unterschied nur einige tendenziell signifikante und trendbezogene Unterschiede auf, der Großteil der Items wurde ähnlich bewertet. So beurteilten erfahrene Athletinnen das Training mit einem körperlich stärkeren Gegner als angstausslösender, wobei dies zusammen mit dem Item des Trainerkonfliktes die höchsten Werte darstellte. Unerfahrene Sportlerinnen sahen den höchsten Angstaspekt in weniger erfolgreichen Techniken im Kunitetraining.

Ähnlich angenäherte Werte waren im *Angsterleben vor dem Kampf* sichtbar. Erfahrene Kämpferinnen sahen signifikant häufiger die Nervosität vor dem Kampf als angstausslösenden Faktor an. Unerfahrene weibliche Karateka empfanden eine befürchtete Verletzung als tendenziell signifikant angstausslösender.

Das *Angsterleben im Kampf* war gekennzeichnet durch sehr ähnliche Bewertungen. Erfahrene Sportlerinnen sahen im Kontrollverlust über den Kampf und dem Unvermögen, Traineranweisungen umzusetzen, das größte Angstpotential. Unerfahrene Athletinnen empfanden neben einem parteiischen Kampfrichter ebenfalls den Kontrollverlust als angstausslösendsten Faktor.

Ein tendenziell signifikanter Unterschied fand sich neben wenigen trendbezogenen Differenzen im *Angsterleben nach dem Kampf*. Beide Vergleichsgruppen beurteilten Qualifikationsverfehlungen durch persönliche Niederlagen als größte Quelle von Angst. Tendenziell signifikant angstausslösender empfanden die unerfahrenen Sportlerinnen die Blamage durch einen verlorenen Kampf.

Die *Angstbewältigungsstrategien im Training* beliefen sich bei den erfahrenen weiblichen Karateka vor allem auf den Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zum Lehrer sowie einer positiven Sicht auf die eigene Situation. Unerfahrene Athletinnen versuchten ebenfalls

ihre Situation häufig positiv zu betrachten und empfanden ein effektives Zeitmanagement hin zu mehr Übungszeit als angebrachte Maßnahme zur Angstreduzierung.

Im *Bewältigen von Angst in Kampfsituationen* versuchten beide Gruppen die Situation zu kontrollieren und ihre Angst zu verbergen. Weitere hohe Bewertungen wurden beim Besinnen auf die eigenen Stärken erreicht, wobei die unerfahrenen Sportlerinnen auf diese Strategie signifikant häufiger zurückgriffen. Gleichzeitig versuchten sie signifikant öfter das weitere Geschehen abzuwarten.

Die Vergleichsgruppe der Männer umfasste 13 erfahrene und 13 unerfahrene Sportler. Unterschiedliche Auffassungen zeigten sich beim *Angsterleben im Training*. Es bestanden sehr signifikante Differenzen beim Erleben von Schmerz und dem Fehlen eines adäquaten Trainingspartners, was durch die erfahrenen Sportler in beiden Fällen als angstausslösender betrachtet wurde. Weitere signifikante Unterschiede waren bei dem Erleben von weniger erfolgreichen Kunitetechniken sowie bei Problemen mit Mannschaftsmitgliedern gegeben, wobei wieder eine angstausslösendere Einstufung von den erfahrenen männlichen Karateka bestand. Insgesamt war das Angsterleben der erfahrenen Athleten, wenn auch auf durchgängig niedrigem Niveau, stärker ausgeprägt. Dies lässt den Schluss zu, dass unerfahrene männliche Karateka den entsprechenden Situationen entweder noch nicht ausgesetzt waren oder ein ausreichendes Befassen mit den gegebenen Themen bisher nicht gegeben war.

Die Befragung des *Angsterlebens vor dem Kampf* förderte neben zahlreichen trendbezogenen Differenzen einige signifikante Unterschiede zu Tage. So empfanden männliche erfahrene Karateka signifikant höhere Angstpotentiale in Situationen, in denen ein bisher unbesiegter Gegner zu besiegen war, wenn gegen Karateka gekämpft werden sollte, gegen die es bisher immer knappe Entscheidungen gab, bei vorhandenen eigenen Verletzungen sowie bei ungenügender Vorbereitung oder schlechter Form schon beim Aufwärmen.

Das *Angsterleben im Kampf* fiel in der männlichen Gesamtgruppe relativ niedrig aus. Signifikante Unterschiede existierten bei Gegnern, die stärker als erwartet waren sowie bei Kontrollverlust im Kampf. Neben diesen beiden Sachverhalten wurde von den erfahrenen Athleten ein unfair kämpfender Gegner tendenziell höher angstausslösend eingeschätzt.

Das Ergebnis der Befragung des *Angsterlebens nach dem Kampf* entsprach einem homogen niedrigen Wertebild. Während ein tendenziell signifikanter Unterschied in der Betrachtung von Verletzungen bestand, die schlimmer als erwartet ausfielen und damit für erfahrene männliche Karateka angstausslösender war, bestand neben hohen Angstwerten bei verfehlten

Qualifikation im Einzel- und Mannschaftskampf für beide Gruppen der größte angstinduzierende Sachverhalt für unerfahrene Sportler in einer möglichen Blamage durch einen verlorenen Kampf.

In der *Angstbewältigung im Training* zeigte sich neben größtenteils ähnlichen Beurteilungen ein signifikanter Unterschied im Abwarten des weiteren Geschehens, was unerfahrene Athleten als wichtigere Strategie erachteten. Die insgesamt größten Werte fanden sich bei erfahrenen Sportlern im Konzentrieren auf die weiteren Aktionen sowie dem Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zum Lehrer. Die unerfahrenen männlichen Karateka versuchten vor allem ihre Situation positiv zu sehen und konzentrierten sich ebenfalls mit ziemlicher Häufigkeit auf ihre weiteren Kampftechniken.

Die Angstbewältigung im Kampf wurde mit Ausnahme zweier trendbezogener Unterschiede relativ ähnlich angegeben. Die erfahrenen männlichen Karateka konzentrierten sich hauptsächlich auf ihre weiteren Aktionen und besannen sich auf ihre Stärken, während die unerfahrenen Sportler versuchten, ihre gegenwärtige Situation positiv zu sehen und ebenfalls ihre Stärken zu verinnerlichen.

In Bezug auf zukünftige Studien wäre ein tiefgründigeres Abtragen der Vergleiche von unerfahrenen und erfahrenen Sportlern wünschenswert. Hier besteht Nachholbedarf, besonders was die Ausführung der Befragung betrifft. Gerade junge Sportler sehen in einer Befragungssituation, die zwar individuell, aber in einem Gruppenrahmen stattfindet, vielleicht ein lustiges Event und keine wissenschaftliche Untersuchung. Dies könnte Beurteilungen verfälschen und zu ungewollten Ergebnissen führen. Weitere interessante Vergleiche sind zwischen Leistungs- und Freizeitsportlern oder Verfechtern des modernen Sportkarate und Trainierenden traditioneller Kampfkunst denkbar. Hierfür wäre jedoch ein völlig neues Frageinstrument von Nöten.

7. Literatur

- Alfermann, D.& Stoll, O. (2007). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (2. Auflage). Aachen: Meyer& Meyer Verlag.
- Allmer, H. (2000). Sport und Emotion. In Otto, J.H., Euler, H.A., Mandl, H.(Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 576 – 585). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Baumann, S. (2009). *Psychologie im Sport* (5. überarbeitete Aufl.). Aachen: Meyer&Meyer Verlag.
- Becker, E. (2000). *Angst*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Debener, S. (2003). State-Trait-Angstinventar (STAI). In Hoyer, J. & Margraf, J. (Hrsg.), *Angstdiagnostik. Grundlagen und Testverfahren*, S. 161-164. Heidelberg: Springer.
- Dorsch, F. (Hrsg.)(1987). *Psychologisches Wörterbuch* (15. überarb. und erw. Aufl.). Bern: Huber.
- Eberspächer, H. (1993). *Sportpsychologie. Grundlagen, Methoden, Analysen*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Ekman, P.& Davidson, R.J.(Hrsg.)(1994). *The Nature of Emotion. Fundamental Questions*. Oxford: Oxford University Press.
- Ekman, P. (2007). *Gefühle lesen. Wie sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren*. München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Euler, H.A.& Mandl, H. (1983). *Emotionspsychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Ewert, O. (1983). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Flöttmann, H.B. (2011). *Angst. Ursprung und Überwindung* (6. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Foster, Y.A. (1997). *Brief Aikido Training Versus Karate and Golf Training and University Students' Scores on Self-Esteem, Anxiety, and Expression of Anger*. *Perceptual and Motor Skills*, 84, S. 609-610.

- Funakoshi, G. (1994). *Karate-Dô Nyûmon. The Master Introductory Text*. Tokyo: Kodansha International Ltd.
- Gabler, H., Nitsch J. R., Singer R. (2004). *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (4. unveränd. Aufl.). Schondorf: Hofmann.
- Gahr, M. (1996). Neuronale Grundlagen von Motivation und Emotion. In Dudel, J., Menzel, R., Schmidt, R. F. (Hrsg.), *Neurowissenschaft. Vom Molekül zur Kognition* (S. 463-484). Berlin: Springer.
- Gerhards, J. (1988). *Soziologie der Emotionen. Fragestellungen, Systematik und Perspektiven*. Weinheim: Juventa.
- Grubitzsch, S. & Rexilius, G. (Hrsg.) (1994). *Psychologische Grundbegriffe. Mensch und Gesellschaft in der Psychologie. Ein Handbuch*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Grupp, J. (2002). *Shotokan Karate. Technik-Training-Prüfung* (3. überarbeitete Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1985). *Angst und Angstkontrolle im Sport* (2. korrigierte Aufl.). Köln: bps-Verlag.
- Hackfort, D. & Birkner, H.-A. (2006). Funktionen von Emotionen. In Tietjens, M., Strauß, B. (Hrsg.). *Handbuch Sportpsychologie* (S. 165 – 178). Schondorf: Hofmann.
- Hackfort, D. & Schlattmann, A. (1991). Funktionale Bedeutungszuschreibungen in Bezug auf „positive“ Emotionen beim sportlichen Handeln. In Hackfort, D. (Hrsg.), *Funktionen von Emotionen im Sport* (S. 1-44). Schondorf: Verlag Karl Hofmann.
- Hartmann, M. (2010). *Gefühle. Wie die Wissenschaften sie erklären* (2. Auflage). Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Hülshoff, T. (2006). *Emotionen. eine Einführung für beratende, therapeutische, pädagogische und soziale Berufe* (3. aktualisierte Aufl.). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Izard, C. E. (1994). *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Jakhel, R. (2002). *Modernes Sportkarate* (2. überarbeitete Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

- Janke, W.& Debus, G. (1978). *Die Eigenschaftswörterliste. Ein Verfahren zur Erfassung von Befindlichkeit*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Kalat, J.W.& Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Kasper, S.& Möller, H.J. (Hrsg.)(1995). *Angst- und Panikerkrankungen*. Jena: Gustav Fischer Verlag.
- Klüver, H.& Bucy, P. C. (1937). *Psychic blindness and other symptoms following bilateral temporal lobectomy in rhesus monkeys*. American Journal of Physiology, 119, S. 352–353.
- Kochinka, A. (2004). *Emotionstheorien. Begriffliche Arbeit am Gefühl*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Kogel, H. (2010). *Kata Bunkai. Die geheimen Techniken im Karate*. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.
- Kono, T. & von Oehsen, E. (1991). *Karate. Training, Technik, Taktik*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Krohne, H.W. (2010). *Psychologie der Angst. Ein Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Layton, C. (1990). *Anxiety in black-belt and nonblack-belt traditional karateka. Perceptual and Motor Skills*, 71, S. 905-906.
- Lazarus-Mainka, G.& Siebeneick, S. (2000). *Angst und Ängstlichkeit*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Levitt, E.E. (1979). *Die Psychologie der Angst* (4. unveränd. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Lind, W. (1995). *Die klassische Kata. Geistige Herkunft und Praxis des traditionellen Karate*. Bern: Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Lind, W. (1996). *Ostasiatische Kampfkünste. Das Lexikon*. Berlin: Sportverlag.
- Marks, I.& Patrizia Winter (Hrsg.)(1993). *Ängste. Verstehen und bewältigen* (2. Auflage). Berlin: Springer.
- Martens, R., Vealey, R.S.& Damon, B. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.

- McNair, D.M., Lorr, M.& Droppleman, L.F. (1971). *Manual. Profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Mees, U. (1991). *Die Struktur der Emotionen*. Göttingen: Verlag für Psychologie.
- Merten, J. (2003). *Einführung in die Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Morschitzky, H. (2009). *Angststörungen. Diagnostik, Konzepte, Therapie, Selbsthilfe* (4. Auflage). Wien: Springer.
- Nitsch, J.R.& Allmer, H. (Hrsg.) (1995). *Emotionen im Sport. Zwischen Körperkult und Gewalt*. Köln: bps-Verlag.
- Oatley, K. & Jenkins, J.M. (1992). *Human emotions. Function and dysfunction*. Annual Review of Psychology, 43, S. 55-85.
- Peper, M. (2008). Emotionen. In Gauggel, S.& Herrmann,M. (Hrsg.). *Handbuch der Neuro- und Biopsychologie* (S. 347 – 358). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Pflüger, A. (1995). *Karate. Grundlagen für Training und Wettkampf*. Niedernhausen: Falken Verlag.
- Puni, A.C. (1961). *Abriss der Sportpsychologie*. Berlin: Sportverlag.
- Rachman, S. (2000). *Angst. Diagnose, Klassifikation und Therapie*. Bern: Huber.
- Rethorst, S. (1992). *Kognitionen und Emotionen in sportlichen Leistungssituationen. Eine Überprüfung einer attributionalen Theorie von Emotionen*. Köln: bps-Verlag.
- Rost, W. (2005). *Emotionen* (2. überarbeitete Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Schmidt-Atzert, L. (1996). *Lehrbuch der Emotionspsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schönberger, G. (1992). *Karate. Ursprünge, geschichtliche Entwicklung und Tradition einer fernöstlichen Kampfkunst*. Frankfurt am Main: Verlag Axel Schönberger.
- Schwarzer, R. (1993). *Stress, Angst und Handlungsregulation* (3. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwarzer, R. (1987). *Stress, Angst und Hilflosigkeit. Die Bedeutung von Kognitionen und Emotionen bei der Regulation von Belastungssituationen*. (2. erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

- Schwenkmezger, P. (1985). *Modelle der Eigenschafts- und Zustandsangst*. Göttingen: Verlag für Psychologie.
- Smit, S. (2002). *Karate. Traditionen, Grundlagen, Techniken*. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Sörensen, M. (1993). *Einführung in die Angstpsychologie. Ein Überblick für Psychologen, Pädagogen, Soziologen und Mediziner* (3. Aufl.). Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Spielberger, C.D. (1983). *State-Trait Anxiety Inventory. A comprehensive bibliography*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stoll, O. (2010). Psychologische Verfahren zur Leistungsoptimierung im Wettkampf. In Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (Hrsg.). *Lehrbuch Sportpsychologie*, S. 97-116, Bern: Verlag Hans Huber.
- Taylor, J.A. (1953). *A personality scale of manifest anxiety*. Journal of Abnormal and Social Psychology, 51, 496-501.
- Teipel D., Heinemann, D. & Kemper, R. (2001). *Ärgerkontrolle im Judo*. Köln: Sport & Buch Strauß.
- Ulich, D., Brandstätter, V. & Gollwitzer, P.M. (1996). Emotion, Motivation, Volition. In Dörner, D., Selg, H. (Hrsg.), *Psychologie. Eine Einführung in ihre Grundlagen und Anwendungsfelder* (S. 115 – 135). Stuttgart: Kohlhammer.
- Velte, H. (2010). *Karate von A - Z*. Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect. The PANAS scales*. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 1063-1070.
- Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18, S. 459-482.
- Zuckerman, M. & Lubin, B. (1965). *Manual for the multiple affect adjective check list*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

8. Anhang

Friedrich Schiller Universität Jena
Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften
c/o Institut für Sportwissenschaft

Ulli Ackermann

Kleinwolschendorfer Straße 10

07937 Zeulenroda

Studie zu Emotionen, zur Angst und zur Angstbewältigung im Karate – Wettkampfbereich Kumite

Liebe Karatesportlerin, lieber Karatesportler,

Zunächst möchte ich Dir für die Bereitschaft danken, mich bei meiner Fragebogenuntersuchung zu unterstützen. Im Rahmen eines Forschungsprojektes sollen ausgewählte emotionsbezogene Aspekte im Karate analysiert werden. Hierzu soll die Beurteilung spezifischer Bedingungen im Training sowie vor, während und nach dem Kampf in Bezug auf Emotionen im Allgemeinen und in Bezug auf Angst im Spezifischen analysiert werden. Zu diesem Zweck ist die Mitarbeit vieler Karatesportlerinnen und -sportler notwendig.

Daher wende ich mich an dich persönlich als Karateka. Da Du über reichhaltige Erfahrungen im Karate verfügst, möchte ich Dich herzlich um Deine Mitarbeit bitten.

Ich garantiere Dir, dass Deine Angaben streng vertraulich behandelt werden. Die Ergebnisse sollen in die Ausbildung sowohl der Karatesportler und -sportlerinnen als auch der Karatetrainer und -trainerinnen einfließen.

Mit herzlichem Dank für Deine Mitarbeit!

(Ulli Ackermann)

Personbezogene Angaben

Für unsere Untersuchung benötige ich einige Daten zu Deiner Person. Trage bitte die Angaben in den Fragebogen ein bzw. kreuze eine der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten an.

1. Geschlecht O = männlich
O = weiblich

2. Alter _____ Jahre

3. Aktivität im Karate
 1. Ich bin als Karateka aktiv, d.h. als
 - Karatesportler seit _____ Jahren.
 - Karatetrainer seit _____ Jahren.
 2. Ich habe als Graduierung den _____ Kyu / Dan erworben.
 3. Meine höchste Leistungsebene bei Wettkämpfen ist/war die ...
 - Bezirksebene
 - Landesebene
 - Regionale Ebene
 - Nationale Ebene
 - Internationale Ebene
 4. Auf meiner höchsten Leistungsebene als Erwachsener kämpfe/kämpfte ich in der Gewichtsklasse _____ kg.
 5. Ich schätze meine eigenen Fähigkeiten als Karateka insgesamt ein als ...

Sehr niedrig							sehr hoch
1	2	3	4	5	6	7	
 6. Ich beurteile den bisherigen Verlauf meiner Karatelaufbahn als ...
 - kaum erfolgreich
 - etwas erfolgreich
 - einigermaßen erfolgreich
 - ziemlich erfolgreich
 - überwiegend erfolgreich
 - sehr erfolgreich

1. Allgemeines Emotionserleben (Häufigkeit)

In meiner bisherigen Laufbahn als Karateka habe ich folgende allgemeine Emotionen ... erlebt:

	Emotion	nie	selten	manchmal	häufig	sehr häufig
1.	Euphorie	1	2	3	4	5
2.	Stolz	1	2	3	4	5
3.	Freude	1	2	3	4	5
4.	Ärger	1	2	3	4	5
5.	Kameradschaft	1	2	3	4	5
6.	Niedergeschlagenheit	1	2	3	4	5
7.	Angst	1	2	3	4	5
8.	Nervosität	1	2	3	4	5
9.	Zufriedenheit	1	2	3	4	5
10.	Gelassenheit	1	2	3	4	5

2.1 Spezifisches Angsterleben im Training

Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen im Training, wenn... , als...		angstauslösend.						
		nicht	kaum	etwas	einigermaßen	ziemlich	überwiegend	sehr
1.	ich mich im letzten Training vor dem Wettkampf verletzt hätte	1	2	3	4	5	6	7
2.	ich mich im Abschlusstraining vor dem Wettkampf verletzt habe	1	2	3	4	5	6	7
3.	ich Probleme habe, nicht das Wettkampfgewicht zu haben	1	2	3	4	5	6	7
4.	meine Techniken im Kunitetraining nicht so erfolgreich wie sonst sind	1	2	3	4	5	6	7
5.	meine Leistung im Techniktraining nicht wie gewohnt ist	1	2	3	4	5	6	7
6.	ich im Kunitetraining auf einen aggressiven Gegner treffe	1	2	3	4	5	6	7
7.	ich Konflikte mit dem Trainer habe	1	2	3	4	5	6	7
8.	ich keinen geeigneten Trainingspartner habe	1	2	3	4	5	6	7
9.	ich im Kunitetraining auf einen körperlich stärkeren Gegner treffe	1	2	3	4	5	6	7
10.	ich im Kunitetraining auf einen schnelleren Gegner treffe	1	2	3	4	5	6	7
11.	ich im Kunitetraining auf einen technisch versierten Gegner treffe	1	2	3	4	5	6	7
12.	ich Probleme mit den Mannschaftsmitgliedern habe	1	2	3	4	5	6	7
13.	ich im Kunitetraining auf Gegner des folgenden Wettkampfes treffe	1	2	3	4	5	6	7
14.	ich im Training Schmerzen habe	1	2	3	4	5	6	7
15.	ich im Training geworfen werde	1	2	3	4	5	6	7
16.	ich im Training unterlegen bin	1	2	3	4	5	6	7

2.2 Spezifisches Angsterleben vor dem Kampf

Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen vor dem Kampf, wenn... , als...		a n g s t a u s l ö s e n d .						
		nicht	kaum	etwas	einigermaßen	ziemlich	überwiegend	sehr
1.	ich vor dem Kampf nervös bin	1	2	3	4	5	6	7
2.	ich auf einen Gegner treffe, gegen den ich vorher noch nie gewinnen konnte	1	2	3	4	5	6	7
3.	ich lange bis zu Beginn meines Kampfes warten muss	1	2	3	4	5	6	7
4.	ich auf einen Gegner treffe, gegen den es immer sehr knappe Entscheidungen gegeben hat	1	2	3	4	5	6	7
5.	ich unter hohem Erwartungsdruck von Trainern und Betreuern stehe	1	2	3	4	5	6	7
6.	ich von einer Verletzung beeinträchtigt bin	1	2	3	4	5	6	7
7.	ich mit starker Zuschauerunterstützung für meinen Gegner rechnen muss	1	2	3	4	5	6	7
8.	ich mich beim Aufwärmen nicht in guter Form fühle	1	2	3	4	5	6	7
9.	ich in meiner Gewichtsklasse den ersten Kampf bestreiten muss	1	2	3	4	5	6	7
10.	ich gegen einen physisch überlegenen Gegner kämpfen muss	1	2	3	4	5	6	7
11.	ich mich ungenügend vorbereitet fühle	1	2	3	4	5	6	7
12.	ich auf einen unbekanntem Gegner treffe	1	2	3	4	5	6	7
13.	ich eine Blamage befürchte	1	2	3	4	5	6	7
14.	ich eine Verletzung befürchte	1	2	3	4	5	6	7

2.3 Spezifisches Angsterleben während des Kampfes

Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen während des Kampfes , wenn... , als...		a n g s t a u s l ö s e n d .						
		nicht	kaum	etwas	einiger- maßen	ziem- lich	über- wie- gend	sehr
1.	mein Gegner bereits im Kamae selbstbewusst und überlegen wirkt	1	2	3	4	5	6	7
2.	ich aufgrund des gegnerischen Drucks meine Taktik nicht durchsetzen kann	1	2	3	4	5	6	7
3.	ich wenig Unterstützung von meinen Betreuern erfahre	1	2	3	4	5	6	7
4.	die Zuschauer Partei für meinen Gegner ergreifen	1	2	3	4	5	6	7
5.	der Kampfrichter gegen mich zu sein scheint	1	2	3	4	5	6	7
6.	der Trainer mir während der Kampfpause Vorwürfe macht	1	2	3	4	5	6	7
7.	ich die Anweisungen des Trainers nicht umsetzen kann	1	2	3	4	5	6	7
8.	der Gegner stärker als erwartet ist	1	2	3	4	5	6	7
9.	der Gegner unfair kämpft	1	2	3	4	5	6	7
10.	der Gegner mich erfolgreich geworfen hat	1	2	3	4	5	6	7
11.	ich die Kontrolle über den Kampf verliere	1	2	3	4	5	6	7
12.	ich das Gefühl habe, mich zu blamieren	1	2	3	4	5	6	7

2.4 Spezifisches Angsterleben nach dem Kampf

Ich als Karateka bewerte folgende Bedingungen nach dem Kampf, wenn... , als...		a n g s t a u s l ö s e n d .						
		nicht	kaum	etwas	einiger- maßen	ziem- lich	über- wie- gend	sehr
1.	meine Verletzungen sich als schlimmer als erwartet herausstellen	1	2	3	4	5	6	7
2.	der Gegner abfällige Bemerkungen über mein Kampfverhalten macht	1	2	3	4	5	6	7
3.	ich vom Trainer trotz angemessener Leistung kritisiert werde	1	2	3	4	5	6	7
4.	die Zuschauer mich nach dem Kampf wegen der Niederlage auspfeifen	1	2	3	4	5	6	7
5.	ich den Kampf nur mit Glück gewonnen habe	1	2	3	4	5	6	7
6.	ich mich durch eine Niederlage blamiert habe	1	2	3	4	5	6	7
7.	ich durch die Kampfniederlage eine Qualifikation verfehlt habe	1	2	3	4	5	6	7
8.	aufgrund meiner Niederlage die Mannschaft einen Kampf verloren hat	1	2	3	4	5	6	7
9.	ich trotz hohem Einsatz den Kampf verloren habe	1	2	3	4	5	6	7
10.	Mannschaftskameraden abfällige Bemerkungen über meine Leistung machen	1	2	3	4	5	6	7

3. Angstbewältigung im Training und im Kampf

3.1 Angstbewältigung im Training

Ich versuche, Angst im Karate im Training zu bewältigen, indem ich...		z u t r e f f e n d						
		nicht	kaum	etwas	einiger- maßen	ziem- lich	über- wieg- end	sehr
1.	meine Angst verberge.	1	2	3	4	5	6	7
2.	versuche, die Situation zu tolerieren.	1	2	3	4	5	6	7
3.	meine Angst nach außen zeige.	1	2	3	4	5	6	7
4.	möglichst ungestört übe.	1	2	3	4	5	6	7
5.	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	1	2	3	4	5	6	7
6.	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	1	2	3	4	5	6	7
7.	mir die Übungen gut erklären lasse.	1	2	3	4	5	6	7
8.	mir ausreichend Zeit nehme.	1	2	3	4	5	6	7
9.	das weitere Geschehen abwarte.	1	2	3	4	5	6	7
10.	ein vertrauensvolles Verhältnis zu meinem Lehrer aufbaue.	1	2	3	4	5	6	7

3.2 Angstbewältigung im Kampf

Ich versuche, Angst im Karate im Kampf zu bewältigen, indem ich...		z u t r e f f e n d						
		nicht	kaum	etwas	einiger- maßen	ziem- lich	über- wieg- end	sehr
1.	meine Angst verberge.	1	2	3	4	5	6	7
2.	versuche, die Situation zu kontrollieren.	1	2	3	4	5	6	7
3.	meine Angst nach außen zeige.	1	2	3	4	5	6	7
4.	mir verdeckte Instruktionen von meinem Trainer geben lasse.	1	2	3	4	5	6	7
5.	versuche, meine Situation positiv zu sehen.	1	2	3	4	5	6	7
6.	mich auf meine weiteren Aktionen konzentriere.	1	2	3	4	5	6	7
7.	offensiv kämpfe.	1	2	3	4	5	6	7
8.	mich auf meine Stärken besinne.	1	2	3	4	5	6	7
9.	das weitere Geschehen abwarte.	1	2	3	4	5	6	7

Persönliche Anmerkungen zum Erleben von Emotionen, zur Angst und Angstbewältigung im Karate:

Emotionen:

.....

.....

.....

.....

Angst:

.....

.....

.....

.....

Angstbewältigung:

.....

.....

.....

Domo arigato gozaimashita !

Vielen Dank!

Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel verfasst habe.

Jena, den

.....

(Unterschrift)