

# 1 Einleitung

Jede Person ist bestrebt, ihre individuellen Fähigkeiten einzuschätzen. „Wir nehmen an, dass es im menschlichen Organismus eine Motivation gibt, *zutreffende* Meinungen, Ansichten und Vorstellungen über die Welt, in der er lebt, zu haben und *genau* zu wissen, was er aufgrund seiner Fähigkeiten in dieser Welt tun kann“ (Festinger, 1954a, S. 193f.). Um möglichst genaue und realistische Einschätzungen über die eigenen Fähigkeiten zu erhalten, kann die Person individuelle Bezüge zu früheren Leistungen oder zu Leistungen in anderen Domänen, soziale Bezüge, also Vergleiche mit Leistungen anderer Personen herstellen oder auch Realitätstests durchführen. Im sportbezogenen Setting kann sich eine Person (selbst wenn sie wollte) diesen Vergleichsprozessen nicht entziehen, denn der Sport und auch der Sportunterricht beinhalten immer soziale, individuelle und normative Bezüge.

Dem *Selbst* wird schon seit Beginn des 20. Jahrhunderts (Cooley, 1902; Greve, 2000; James, 1890; G.H. Mead, 1934) eine zentrale Rolle für das Verhalten und Erleben des Menschen zugeschrieben. Es wird als eine naive Theorie einer Person über sich selbst verstanden. In der allgemeinsten Definition beinhaltet es alle selbstbezogenen Informationen, die wiederum nicht nur in einer universellen Struktur abgespeichert sind, sondern in inhalts-, kontext- oder auch domänenspezifischen Selbstkonzepten (soziales Selbstkonzept, physisches Selbstkonzept, geschlechtsbezogenes Selbstkonzept usw.). Die selbstbezogenen Informationen lassen sich hinsichtlich kognitiv-wissensbezogener (z. B. „Ich spiele Fußball“, „Ich schieße mehr Tore im Fußball als früher“), emotional-evaluative (z. B. „Ich treibe gerne Sport“, „Ich bin gut im Sport“) und konativer Inhalte („Ich möchte mehr Sport treiben“, „Auch bei schlechtem Wetter würde ich laufen gehen“) differenzieren. Diese motivieren, interpretieren, organisieren, vermitteln und regulieren intrapersonelle und interpersonelle Verhaltensweisen und erlauben uns, Informationen zu organisieren, Erfahrungen zu verarbeiten und zu verstehen (Markus, 1977).

Daraus haben sich für die heutige Selbst(konzept)forschung folgende zentrale Forschungsfragen abgeleitet:

- 1) Wie lassen sich Struktur und Inhalte des Selbst beschreiben?
- 2) Welches sind die dahinterliegenden Prozesse, die die Dynamik des Selbst erklären können, sowohl bezogen auf die Lebensspanne (Staudinger, 2000) als auch auf Situationen (Hannover, 2000)?
- 3) Welche Auswirkungen hat das Selbst auf kognitive, affektive und motivationale Aspekte des Verhaltens und wie generiert es Verhalten?

Insgesamt hat sich die Forschung lange Zeit schwerpunktmäßig mit strukturellen und weniger mit prozeduralen Aspekten des Selbst befasst. Also primär mit der Frage, wie das Selbst aufgebaut ist: Z. B. mehrdimensional, hierarchisch, als assoziatives Netz und inwiefern unterschiedliche Gruppen (Frauen und Männer, Sportler und nicht aktive Sportler, Gesunde und Kranke) sich hinsichtlich ihrer Selbststrukturen und -ausprägungen voneinander unterscheiden. Die Forschung kann hier auf eine reichhaltige Datenlage zurückblicken.

Während in den frühen Ausführungen zum Selbst bereits die Dynamik des Selbst thematisiert und konzeptionalisiert wurde (Cooley, 1902), erweist sich die Analyse der Dynamik und der Prozesse des Selbst als schwierig. Einfache Korrelationsanalysen reichen hier genauso wenig aus wie Selbstauskünfte der Personen, um introspektive Prozesse abzubilden.

Seit den Anfängen der Selbstkonzeptforschung (Goffmann, 1959; James, 1890; G.H. Mead, 1934) wird davon ausgegangen, dass Individuen über ein multiples und flexibles Selbst verfügen, das wesentlich durch den Kontext mitbestimmt wird. In unterschiedlichen Situationen zeigen wir unterschiedliche Aspekte unseres Selbst. Wir tun dies, um den Erwartungen der Anderen mehr oder minder zu entsprechen, um die soziale Interaktion aufrecht zu erhalten (Goffmann, 1959), um sie zu kontrollieren (Mummendey, 1995). Dieser grundlegende Gedanke der Selbstpräsentation hat in neueren Theorien: z. B. Self-presentation (Baumeister & Leary, 1995), Impression-management (Tedeschi, Lindshield & Rosenfeld, 1985), Self-monitoring (Snyder, 1974) und auch in der Theorie der Symbolischen Selbstergänzung (Wicklund & Gollwitzer, 1982) weiterhin Bestand. In der Theorie des dynamischen Selbst wird dies informationstheoretisch erklärt (Hannover, 1997a). Danach wird je nach Kontext resp. Situation unterschiedliches Selbstwissen aktiviert, im sogenannten Arbeitsselbst abgelegt und beeinflusst so unser Verhalten.

In der sportpsychologisch orientierten Forschung wird nun vermehrt und intensiv die Bedeutung sportlicher Aktivität für die Genese des Selbst(konzepts) diskutiert und erforscht. Je nach Modellvorstellung wird die physische Selbstwirksamkeit (vgl. Sonstroem, Harlow & Josephs, 1994) bzw. das physische Selbstkonzept<sup>1</sup> (vgl. Shavelson & Marsh, 1986) als Mediator von sportlicher Aktivität und Selbstwertgefühl bzw. -konzept aufgefasst (u. a. Alfermann, Stiller & Würth, 2003; Brettschneider, Brandl-Bredenbeck & Rees, 1997; Späth & Schlicht, 2000; Stiller, Würth & Alfermann, 2004). Hierzu wurden Vergleiche zwischen Sportlern und Nicht-Sportlern, zwischen Männern und Frauen, zwischen einzelnen Sportarten usw. gezogen. Teilweise wurden Interventionsstudien durchgeführt (z. B. Alfermann, Lampert, Stoll & Wagner-Stoll, 1993; i. Ü. Fox, 2001). In der Regel wurden Ausprägungen in den einzelnen Subdimensionen des (physischen) Selbstkonzepts vor einem gesundheits- oder entwicklungstheoretischen Hintergrund analysiert. Insgesamt kann die Forschung in diesem Feld jedoch als eher produkt- und weniger prozessorientiert aufgefasst werden.

Prozessorientierte Forschung bezieht sich einerseits auf Veränderungen im physischen Selbstkonzept im Lebenslauf und andererseits auf die Flexibilität des physischen Selbstkonzepts. Prozessorientierte Erklärungsansätze gehen u. a. auf die Theorie der sozialen Vergleichsprozesse von Festinger (1954a) zurück. Im *Internal-External Frame of Reference-Model* (Marsh, 1986), das die gemeinsame Wirkung von sozialen und dimensional Vergleichenen auf das fähigkeitsbezogene Selbstkonzept erklärt, werden zusätzlich dimensionale

---

1 Als problematisch erweist sich die nicht einheitliche Verwendung der Begrifflichkeiten und die unterschiedliche theoretische Fundierung in der Forschung. Auf dieses Problem wird in Kapitel 2 ausführlich eingegangen. An dieser Stelle sei exemplarisch aufgeführt, dass Fox (1997b) den Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Self-Esteem untersucht oder dass Löwe und Clement (1995) den Einfluss von sportlicher Aktivität auf das Körperbild analysieren. Zur Terminologie siehe speziell Fox (1997a).

Vergleichsprozesse definiert. Darunter werden intraindividuelle Vergleiche zwischen Leistungen in unterschiedlichen Inhaltsbereichen/Domänen verstanden. So vergleicht eine Handballerin ihre Leistungen im Handball nicht nur mit den Leistungen der anderen Spieler/innen (sozialer Vergleich), sondern möglicherweise auch mit ihren Leistungen im Schwimmen (dimensionaler Vergleich). Der *Big-Fish-Little-Pond-Effect* (Marsh, 2005; Trautwein & Lüdtke, 2005) beschreibt den Einfluss der Gruppenleistung auf die Selbsteinschätzung. Danach bewerten sich leistungsstarke Sportler im Kontext anderer leistungsstarker Sportler schwächer als im Kontext leistungsschwächerer Sportler, unabhängig von der tatsächlichen eigenen Leistung.

Vor dem Hintergrund der Theorie des dynamischen Selbst könnten Unterschiede in den Ausprägungen des physischen Selbstkonzepts bei Vereinssportler/innen und nicht aktiven Personen mit einer fortwährenden Aktivierung physischen Selbstwissens erklärt werden. Entscheidend ist, dass die Aktivierung kontextbezogenen Selbstwissens die Selbstbeschreibung und das Verhalten der Person beeinflusst. Art, Umfang und Intensität sportlicher Aktivität, die Wahl der Kleidung und der Materialien durchlaufen danach ebenso den Filter der Selbstdarstellung wie auch die geäußerten Selbstbeschreibungen (Mummendey & Mielke, 1989). Mummendey und Mielke untersuchten hierzu Autobiographien populärer Sportler/innen und Spitzensportler/innen. Je größer die Möglichkeit der Selbstdarstellung war, desto extrovertierter, psychisch stabiler, leistungsfähiger und selbstsicherer beschrieben sich insbesondere die Mannschaftssportler/innen (Mummendey, 2006).

Bislang liegen kaum Studien vor, die diese prozessorientierten Modellvorstellungen auf den Sport übertragen haben. Diese Arbeit soll einen ersten Beitrag leisten, diese Forschungslücke zu schließen.

## **Aufbau der Arbeit**

In einem ersten Zugang zu dem Thema soll die bisherige Forschungsleistung im Bereich des (physischen) Selbstkonzepts kritisch gewürdigt werden. Besondere Berücksichtigung finden a) das hierarchische Modell des Selbstwertgefühls nach Fox und Corbin (1989), b) das hierarchische physische Selbstkonzeptmodell von Marsh (1990b) und c) das Exercise and Self-Esteem Modell (Sonstroem et al., 1994) und die hierauf aufbauende Forschung zur Struktur und zu den Inhalten des physischen Selbstkonzepts (Kapitel 2).

Im Kapitel 3 wird ein Überblick über die Forschung zum physischen und geschlechtsspezifischen Selbstkonzept gegeben. Im Mittelpunkt des Kapitels steht das Setting Sport und der Zusammenhang zum physischen als auch geschlechtsspezifischen Selbstkonzept. In drei eigenen Studien wird der Frage nachgegangen, inwiefern tätigkeitsbezogene Kontexte (Sport und Musik, verschiedene Sportarten) die Struktur und Ausprägung des physischen und des geschlechtsspezifischen Selbstkonzepts beeinflussen (vgl. Tab. 1). Geleitet ist dieses Kapitel unter anderem von der Frage nach geschlechtsspezifischen Unterschieden im physischen Selbstkonzept und im Sportengagement und der Frage, inwiefern sportliche Aktivität eine sozialisierende Kraft besitzt.

Auf den Sportunterricht übertragen gilt es, Sportarten auch hinsichtlich ihrer Geschlechtstypik auszuwählen, nicht um vorhandene Geschlechtsschemata zu verstärken, sondern um 1. die Geschlechtstypik aufzubrechen und 2. um Schüler/innen Zugang zu geschlechtsschemainkongruentem Selbstwissen zu ermöglichen.

Im Kapitel 4 wird die Forschungslage zum Internal-External-Frame-of-Reference Modell vorgestellt, dass bis dato nur im Bereich der schulfachbezogenen Selbstkonzepte analysiert wurde (vgl. Tabelle 1). Die im I/E-Modell formulierten Annahmen werden dann auf den Bereich des Sports übertragen. Dafür wird in einer ersten Studie die Struktur eines sportartenbezogenen Selbstkonzepts überprüft. Es wird davon ausgegangen, dass das Wissen über die Fähigkeiten und Fertigkeiten in den einzelnen Sportarten weniger abstrakt und damit leichter vergleichbar ist als das Wissen um die eigenen motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer usw., vgl. Studie 4). In den Studien 5 und 6 werden die Annahmen des I/E-Modells an einer studentischen und einer jugendlichen Stichprobe experimentell mittels motorischer Aufgaben getestet. Die zentrale Frage des Kapitels 4 ist die nach der Bedeutung sozialer und dimensionaler Vergleichsprozesse im Sport. Aus einem pädagogischen Blickwinkel ist diese Frage bedeutsam, da Schüler/innen fortwährend Leistungsunterschieden im Sport (innerhalb und außerhalb der Schule) begegnen. Ein negatives Selbstkonzept im Sport ist, so die Annahme, mit mangelndem Interesse, negativen Emotionen, geringerer Motivation und schließlich auch mit einer geringeren Teilnahme an sportlicher Aktivität assoziiert.

Das Wissen um diese Prozesse ermöglicht eine gezielte Förderung bzw. ein gezieltes Einwirken, um Schüler/innen schon früh die nötigen Ressourcen zu geben, sportlich aktiv zu werden bzw. zu bleiben.

Im abschließenden Kapitel 5 werden die Studien aus einer prozeduralen Perspektive heraus zusammenfassend diskutiert und ein Ausblick für weitere Forschung gegeben. Zukünftig ist es angezeigt, auf der Basis der vielfältigen Befundlage die dahinterliegenden Prozesse, die zu Veränderungen aber auch zu Stabilitäten im physischen Selbstkonzept beitragen, weiter zu analysieren.

Tab. 1. Überblick über eigene Studien.

	<b>Titel</b>	<b>Methode</b>	<b>Stichprobe</b>	<b>N, Alter</b>
Studie 1	Zum Zusammenhang vom geschlechtsspezifischen Selbstkonzept und physischen Selbstkonzept bei Sportler/innen und Musiker/innen	Fragebogenstudie	Sportler/innen und Musiker/innen	$N = 180$ , $M_{Alter} = 15.04$ , $SD = .78$
Studie 2	Zum Zusammenhang vom geschlechtsspezifischen Selbstkonzept und Wahl der Sportart	Fragebogenstudie	Verschiedene Sportartengruppen	$N = 113$ , $M_{Alter} = 16.98$ , $SD = .81$
Studie 3	Kontextabhängigkeit des geschlechtsspezifischen Selbstkonzepts	Computerwahl-experiment im Sportunterricht	Münsteraner Hauptschüler/innen	$N = 264$ , $M_{Alter} = 13.85$ , $SD = 1.02$
Studie 4	Überprüfung eines fähigkeitsbezogenen Selbstkonzepts im Sport	Fragebogenstudie	Sportstudierende von verschiedenen Universitäten	$N = 346$ , $M_{Alter} = 24.12$ , $SD = 2.82$ , $M_{Semester} = 6.87$ , $SD = 2.96$
Studie 5	Effekte dimensionaler Vergleichsinformationen auf das Fähigkeitsselbstkonzept, motivationale, affektive und behaviorale Determinanten von Studierenden	Experiment Motorische Aufgaben Fragebogen	Münsteraner Sportstudierende	$N = 72$ , $M_{Alter} = 22.4$ , $SD = 2.45$ , $M_{Semester} = 3.1$ , $SD = 2.77$
Studie 6	Effekte dimensionaler Vergleichsinformationen auf das Fähigkeitsselbstkonzept, motivationale und behaviorale Determinanten von Schüler/innen	Experiment Motorische Aufgaben Fragebogen	Münsteraner Gymnasiasten	$N = 87$ , $M_{Alter} = 15.08$ , $SD = .95$