

BACHELORARBEIT II

Titel der Bachelorarbeit

Leistungsdruck bei jungen Erwachsenen im Kraftsport

(Steht hinter der Motivation junger Erwachsener Kraftsport zu betreiben Druck von intern oder extern? Wie äußert sich Leistungsdruck auf Aussehen, Leistung und im Vergleich mit Anderen?)

Verfasser

Philipp Köcher

&

Fabio Jamnik

angestrebter Akademischer Grad

Bachelor of Science in Health Studies (BSc)

St. Pölten, am 5.2. 2018

Studiengang:

Studiengang Physiotherapie

Jahrgang

PT 15

Betreuerin / Betreuer :

FH-Prof. Kidritsch Anita, PT, Msc

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

Dieses Bachelorarbeitsthema habe ich bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

.....

Datum

.....

Unterschrift

(Köcher Philipp)

.....

Datum

.....

Unterschrift

(Jamnik Fabio)

I. Abstract

Einleitung:

Ziel dieser Arbeit ist es den Leistungsdruck, sofern vorhanden, junger Erwachsener der heutigen Gesellschaft, zu explorieren und daraus zu schließen welche Bereiche, seien es Aussehen, Leistung, Vergleiche untereinander, davon betroffen sind und wie sich dies äußert. Das Körperideal der heutigen Gesellschaft befindet sich in einem Wandel. Die Tendenz, scheint in Richtung muskulös und durchtrainiert für Männer und einer Kombination aus durchtrainiert, schlank aber trotzdem mit weiblichen Rundungen für Frauen, zu gehen. Diäten und Nahrungsergänzungsmittel jeglicher Art, sind mittlerweile Bestandteil des Lebensstils vieler Menschen, welche Kraftsport betreiben. Da sich bisher viele Studien, bezüglich Kraftsport und Leistungsdruck und deren Einflüsse, vermehrt auf jeweils nur ein Geschlecht beziehen, wäre es interessant einen direkten Vergleich beider Geschlechter in derselben Altersgruppe zu erhalten. Im Sinne dieser Fragestellung nahmen 40 Personen, jeweils 20 Frauen und 20 Männer in der Altersgruppe 18-30 an einer Fragebogenuntersuchung teil.

Methoden:

Durch zwei modifizierte Fragebögen, wurden Daten von zwei Gruppen, welche dem Geschlecht nach aufgeteilt wurden, erhoben. Diese Daten wurden anschließend innerhalb der Gruppen und unterhalb der Gruppen miteinander verglichen und ausgewertet. Mit Hilfe der Fragebögen wurden Informationen bezüglich eines Vorhandenseins von Leistungsdruck, der Herkunft des Leistungsdrucks und den Auswirkungen, in den Bereichen Vergleiche mit Anderen und Leistung, erhoben.

Ergebnisse:

Zwischen den Kapitel Leistungsdruck und Vergleichen mit Anderen gibt es einen signifikanten Zusammenhang. Junge Erwachsene, die Leistungsdruck verspüren, vergleichen sich vermehrt mit Anderen. Des Weiteren gibt es jeweils einen signifikanten Zusammenhang zwischen den Kapitel Leistungsdruck und Trainingsgewohnheiten, sowie Trainingsgewohnheiten und Vergleichen mit Anderen.

Sowohl Frauen als auch Männer, im Alter von 18-30 Jahren, sind in den Bereichen, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten in einem ähnlichen Ausmaß von Leistungsdruck betroffen. Den größten Unterschied gibt es im Bereich von Medien unter Druck gesetzt, hier erzielten Frauen einen deutlich höheren Wert als Männer.

Schlussfolgerung:

Junge Erwachsene unserer heutigen Gesellschaft, die Kraftsport betreiben, verspüren Leistungsdruck. Inwieweit dieser Leistungsdruck zunimmt, gilt es zu beobachten, um rechtzeitig darauf reagieren zu können.

Schlüsselwörter:

Junge Erwachsene, Kraftsport, Training, Leistungsdruck, unter Druck, Gesellschaft

I. Abstract Englisch

Introduction:

Aim of this work is to explore performance pressure, if available, on young adults of today's society to find out if and how it affects topics like appearance, performance, comparisons with each other. The idealbody-construct of today's society is in change. The tendency seems to go towards muscular and trained for men and a combination of trained, slim but nevertheless with feminine curves for women. Diets and nutritional supplements of any kind are nowadays part of the lifestyle of many people who do weight training. So far many studies concerning weight training, performance pressure and their affects focused either on women or men. Therefore it would be interesting to have a comparison between the genders and within the same age group. For the purposes of this question, 40 persons, 20 women and 20 men aged 18-30, participated in a questionnaire survey.

Methods:

Data of two groups that were divided up by gender were raised by two modified questionnaires. These data were compared and evaluated within the groups and below the groups. The questionnaires provided information on the existence of performance pressure, the origin of performance pressure, and the effects, in the areas of comparisons with others and performance.

Results:

There is a significant relation between the areas performance pressure and comparisons with others. Young adults that are effected by performance pressure compare each other. Moreover there is a significant relation between the areas performance pressure and training habits, such as between training habits and comparisons with others.

Both women and men, in the age between 18-30 years, are to a certain extent equally effected by performance pressure in areas such as comparisons with others and training habits. The biggest difference is existing in the area media generated pressure. Women obviously obtained a higher score than men in this area.

Conclusion:

Young adults of today's society, that do weight training, have performance pressure. How far this performance pressure will raise is essential to observe to have the possibility to react on time.

Key words:

Young adults, weight training, training, performance pressure, under pressure, society

II. Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG (FABIO JAMNIK)	1
1.1 BEGRIFFSDEFINITIONEN (FABIO JAMNIK)	2
1.2 DARSTELLUNG DES PROBLEMS & DESSEN WICHTIGKEIT (FABIO JAMNIK)	4
1.3 KRAFTSPORT ALLGEMEIN (FABIO JAMNIK)	7
1.4 LEISTUNGSDRUCK IM KRAFTSPORT (PHILIPP KÖCHER)	8
1.5 WISSENSCHAFTLICHE RELEVANZ (PHILIPP KÖCHER)	10
1.6 BESTEHENDE ERKENNTNISSE (PHILIPP KÖCHER)	11
1.7 WISSENSLÜCKEN & KONTROVERSEN (PHILIPP KÖCHER)	17
1.8 FRAGESTELLUNG DIESER BACHELORARBEIT (FABIO JAMNIK)	18
2. METHODIK (FABIO JAMNIK, PHILIPP KÖCHER)	20
2.1 STUDIENDESIGN/STUDIENABLAUF (FABIO JAMNIK)	20
2.2 PROBANDINNENREKRUTIERUNG (FABIO JAMNIK)	20
2.3 EIN- UND AUSSCHLUSSKRITERIEN (FABIO JAMNIK)	21
2.4 ABLAUF DER MESSUNGEN UND INTERVENTIONEN (PHILIPP KÖCHER)	22
2.5 MESSINSTRUMENTE (FABIO JAMNIK)	22
2.6 AUSWERTUNG DER DATEN (FABIO JAMNIK)	23
3. ERGEBNISSE (PHILIPP KÖCHER)	24
3.1 HYPOTHESE 1 (PHILIPP KÖCHER)	25
3.1.1 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Leistungsdruck und von Medien unter Druck gesetzt	25
3.1.2 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Trainingsgewohnheiten und von Medien unter Druck gesetzt	27
3.2 HYPOTHESE 2 (FABIO JAMNIK)	28
3.2.1 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Leistungsdruck und Vergleiche mit Anderen	29
3.3 HYPOTHESE 3 (PHILIPP KÖCHER)	29
3.3.1 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Leistungsdruck und Kapitel Trainingsgewohnheiten	30
3.4 HYPOTHESE 4 (FABIO JAMNIK)	32
3.4.1 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen	32
3.5 HYPOTHESE 5 (PHILIPP KÖCHER)	33
3.5.1 Ergebnisse Unterschied der vier Kapitel im Geschlecht	34
3.6 HYPOTHESE 6 (FABIO JAMNIK)	35
3.6.1 Ergebnisse Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 im Bereich Leistungsdruck	36
3.6.2 Ergebnisse Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 im Bereich Medien	36
3.6.3 Ergebnisse Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 im Bereich Vergleiche mit Anderen	36
3.6.4 Ergebnisse Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 im Bereich Trainingsgewohnheiten	36
4. DISKUSSION (FABIO JAMNIK, PHILIPP KÖCHER)	37
4.1 ZUSAMMENFASSUNG DER ERKENNTNISSE (FABIO JAMNIK)	37

4.2 DETAILANALYSE (FABIO JAMNIK, PHILIPP KÖCHER).....	39
a) Ergebnis eins (Philipp köcher)	39
b) Ergebnis zwei (Fabio Jamnik)	41
c) Ergebnis drei (Philipp köcher)	42
d) Ergebnis vier (Fabio Jamnik)	44
e) Ergebnis fünf (Philipp köcher).....	46
f) Ergebnis sechs (Fabio Jamnik).....	48
4.3 ALLGEMEINE LIMITATIONEN (PHILIPP KÖCHER)	49
5. ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK (FABIO JAMNIK)	51
6. LITERATURVERZEICHNIS.....	54
A ANHANG	55
B ANHANG	62

III. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Streudiagramm der Kapitel Leistungsdruck im Krafttraining und von Medien unter Druck gesetzt.....	26
Abb. 2: Streudiagramm der Kapitel Trainingsgewohnheiten und von Medien unter Druck gesetzt.....	27
Abb. 3: Streudiagramm der Kapitel Leistungsdruck im Krafttraining und Vergleiche mit Anderen.....	29
Abb. 4: Streudiagramm der Kapitel Leistungsdruck im Krafttraining und Trainingsgewohnheiten	31
Abb. 5: Streudiagramm der Kapitel Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen	33
Abb. 6: Diagramm Mittelwerte mit Standardabweichung der Kapitel, Frauen und Männer im Vergleich.....	35
Abb. 7: Diagramm Mittelwerte mit Standardabweichung der Kapitel, die Altersbereiche 18-23 und 24-30 im Vergleich.....	37

IV. Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Ergebnisse Man-Whitney-U-Test der vier Kapitel nach Geschlecht.....	34
--	----

Vorwort

In diesem Abschnitt möchten wir uns sehr herzlich bei allen bedanken, die uns beim Verfassen dieser Arbeit unterstützt haben. Ein großes Dankeschön möchten wir an unsere Betreuerin FH-Prof. Anita Kidritsch, PT, Msc richten, die uns während des Verfassens der Arbeit, aber auch während der Durchführung der Testungen tatkräftig unterstützt hat und uns immer mit einem Rat beiseite stand. Des Weiteren gilt ein besonderes Dankeschön unseren Probandinnen und Probanden, ohne die diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre. Ein Dankeschön gilt es auch an unsere Kolleginnen und Kollegen zu richten, die uns in dieser Zeit unterstützt haben und stets ein offenes Ohr für uns hatten. Außerdem möchten wir uns bei unseren Familien, Freunden und Bekannten bedanken, welche uns in dieser Zeit mit viel Geduld und Verständnis begegneten und uns dadurch auf unserem Weg begleitet haben.

Köcher Philipp und Jamnik Fabio

Wien, am 05.02.2018

1. Einleitung

Das Körperbild unterliegt dem Wandel unserer heutigen Gesellschaft. Noch nie war es so wichtig, dass man fit, vital, gutaussehend und beinahe fehlerfrei ist wie heute. Erfolg in Beruf und Liebe werden heutzutage durch körperliches Aussehen dominiert. Wer den Idealen aus Zeitschriften, Internetportalen, sozialen Medien, etc. nicht entspricht, gilt als minder und wird gemieden. Die aufstrebende Fitnessbranche genießt seit dem letzten Jahrzehnt einen immer größer werdenden Zustrom an Mitgliedern jeglichen Alters und Geschlechts. In unserer heutigen Gesellschaft unterliegen nicht nur erwachsene Menschen diesen Idealen, auch bereits Teenager definieren ihre Beliebtheit und ihren Erfolg über ihr Aussehen. Wie bei jedem gesellschaftlichen Trend gibt es auch bei diesem „Fitnesstrend“ negative Seiten. Das Streben nach körperlicher Perfektion lässt viele Menschen, vor allem junge Menschen, die diesen Trend verfolgen, in waghalsige Diäten, übermäßiges Training, oder auch in den Einsatz von hormonellen Ergänzungsmitteln abdriften. (Vgl. Wimmer, 2017, pp. 6–10)

Tagtäglich werden junge Erwachsene durch verschiedenste Medien mit nahezu makellosen Körpern konfrontiert. Online-Selbstdarstellung ist kein Fremdwort mehr und durch wenige Mausklicke entfernt. Immer mehr Menschen, vor allem aber auch junge Erwachsene, entscheiden sich Kraftsport in einem Fitnessstudio zu betreiben. Jeder Einzelne in seiner Individualität, hat hierbei seine eigene Motivation, beziehungsweise Beweggründe um in ein Fitnessstudio zu gehen. Während einige einen inneren Drang zu körperlicher Betätigung verspüren um ihren Körper positiv zu beeinflussen oder direkte körperliche Befriedigung erfahren, werden andere durch äußere Faktoren, wie Anerkennung und Respekt im Freundeskreis, erhöhte Chancen bei der Partnerwahl, etc. angetrieben. Motivation von außen kann auch, durch diverse ärztliche Diagnosen, gesellschaftlichen Druck, Mobbing, etc. entstehen.

Durch die Modernisierung der Gesellschaft und die Integration der sozialen Medien, welche von jungen Menschen und zunehmend von Personen eines gehobenen Alters genutzt werden, werden jedoch vorrangig junge Menschen, deren Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz sich oft noch in der Entwicklung, beziehungsweise im Stadium der Ausreifung befinden, unter Druck gesetzt.

(Leit, Gray, & Pope, 2002) Zeigten in ihrem Test, dass die Darstellung beziehungsweise die kurze Präsentation von Werbungen mit muskulösen Männern, das Selbstbild der Studenten stärker beeinflusst und auch zu einer negativen Sichtweise über ihren eigenen Körper führte, als im Vergleich zu der Gruppe die „gewöhnliche“ Werbung präsentiert bekam. Die

Studenten der Gruppe mit den muskulösen Männern in der Werbung empfanden anschließend eine größere Abweichung zwischen ihrer Muskelmasse und dem Level, das sie erreichen wollten.

Während dem „Fisnesstrend“ jedoch auch positive Auswirkungen wie eine gesteigerte allgemeine Gesundheit, „Gesundheit“ siehe Kapitel Begriffsdefinitionen, ein verringertes Verletzungsrisiko im Alltag, positiver Einfluss auf das psychische Wohlbefinden, zuzuschreiben sind, widmet sich diese Arbeit vermehrt den negativen Aspekten, die dieser Trend in sich birgt. Zu diesen zählen Überbelastungserscheinungen (Sehnenscheidenentzündungen Muskelfasereintrisse, Zerrungen), ein verringertes Selbstwertgefühl, psychischer Druck durch Konkurrenz, etc.

Auch das Thema Ernährung spielt im Zusammenhang mit Aussehen, Leistungssteigerung und körperliche Gesundheit eine große Rolle. Hierbei gibt es Unterschiede bei Frauen und Männern. Bei ersteren ist es häufig der Fall, dass sie einen niedrigen Körperfettanteil anstreben. Die Männer streben häufig nach einer Zunahme ihrer Muskelmasse und auf einen definierten Körper. Um diese Ziele zu erreichen, wird oft in die Ernährung eingegriffen. Fatale Folge eines solchen Eingriffes kann eine Mangelernährung sein. Sie hat nicht nur negatives Auswirken auf das Wachstum junger Erwachsener, sondern auch auf den generellen Gesundheitszustand.

1.1 Begriffsdefinitionen

Dieses Kapitel widmet sich den Begriffsdefinitionen, welche im Laufe dieser Arbeit erwähnt werden und erläutert diese genauer. Das Kernthema dieser Arbeit behandelt das Thema Leistungsdruck im Kraftsport und dessen Auswirkung auf junge Erwachsene im Alter von 18-30 Jahren. Im Laufe dieser Arbeit gilt es, die Begriffe Kraftsport mit Krafttraining gleichzusetzen.

Dem DUDEN (2014) zu folge, besteht das Konstrukt der Gesundheit aus drei einzelnen Bereichen, Körper, Psyche und Geist, die kombiniert mit einer Freiheit von Krankheit, das Modell vervollständigen. Der Begriff Gesundheit stellt einen wesentlichen Faktor in unserer Gesellschaft dar und umfasst laut der Definition drei Bereiche physisch, psychisch und sozial. Der Erfassung dieser drei Faktoren widmet sich der praktische Teil der Arbeit und dient der Beantwortung des eingangsgestellten Titels dieser Arbeit. Nach dem Duden ist Leistungsdruck ein Zwang zu hoher Leistung, welcher durch psychischen Druck entsteht.

Die Beweggründe warum eine Person mit dem Krafttraining anfängt sind vielfältig und oft nicht eindeutig abzugrenzen. Oft ergänzen sich diverse Beweggründe oder schlussfolgern einander.

„Wenn z.B. jemand Sport betreibt, um in den Medien bekannt zu werden oder um Geld zu verdienen, ist er sekundär motiviert. Derjenige, der durch seine sportliche Tätigkeit eine unmittelbare Befriedigung erfährt, handelt dagegen primär motiviert. Menschen mit primärer Motivationslage sind stärker motiviert als sekundär motivierte, da sie durch das Handeln eine unmittelbare Befriedigung ihrer Motive erleben.

Sekundär Motivierte benötigen Bestätigungen von außen, z.B. Anerkennung oder Bezahlung. Der primär Motivierte erlebt sein Handeln deshalb tiefer und befriedigender. Gelingt es, einen Sportler primär zu motivieren, bedarf es keiner äußeren Belohnung mehr, um ihn zu aktivieren. Die sekundäre Motivation birgt die Gefahr, dass Angst vor dem Ausbleiben der Bestätigung entsteht.“ (Wissenschaftlicher Rat Dudenredaktion, 2014)

Daraus schlussfolgernd, lässt sich Leistungsdruck in der Art der Motivation erkennen, beziehungsweise zurückverfolgen, da nach dem DUDEN (2014) Leistungsdruck durch psychischen Druck entsteht und zu hoher Leistung zwingt. Dieser psychische Druck kann nun wie bei der sekundären Motivation durch mögliche finanzielle Verdienste, mediale Präsenz oder aber auch durch Gruppendruck entstehen. Wie bei der primären Motivation, kann auch von innen heraus ein stetiger Zwang nach körperlich empfundener Befriedigung, durch Ausloten der eigenen physischen Grenzen, bestehen. Im Sinn der vorliegenden Bachelorarbeit gilt die Leistung die erbracht wird als Arbeit, sowohl körperlich als auch geistig, die durch das Unternehmen von Anstrengung zu einem erzielten Ergebnis führt.

Ein Teil der Fragestellung dieser Arbeit lautet „Steht hinter der Motivation junger Erwachsener Kraftsport zu betreiben Druck von intern oder extern?“. Interner, beziehungsweise externer Druck kann in diesem Kontext mit primärer und sekundärer Motivation verglichen werden.

Interner Druck entsteht in einer Person selbst und muss nicht negativ gesehen werden, wenn zum Beispiel der innere Drang sich zu bewegen und die daraus gewonnene körperliche Befriedigung größer werden und eine Person mit dem Krafttraining startet. Verbirgt sich jedoch hinter dem inneren Drang eine zunehmende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, könnte eine zwanghafte Entwicklung und somit interner Leistungsdruck entstehen.

Wird innere Unzufriedenheit durch medialen Einfluss, negative Kommentare von Mitmenschen, die Möglichkeit Geld mit dem eigenen Aussehen zu verdienen oder auch durch er-

zielten Erfolg mediale Präsenz und daraus folgend gesteigertes Ansehen bei seinen Mitmenschen geschürt, dann handelt es sich um einen äußeren Faktor der zu Leistungsdruck führen kann.

„[...] symbolisiert das muskulöse männliche Körperideal zentrale Attribute traditioneller Männlichkeit wie Stärke, Leistung, Erfolg, sexuelle Potenz und emotionale Zurückhaltung. Das Streben nach diesem Körperideal ließe sich somit als Weg begreifen, diese tradierte Vorstellung von Männlichkeit zu konservieren, indem Mann sie buchstäblich verkörpert.“ (Benson, 2013, S. 41)

Es lässt sich somit vermuten, dass das nicht Erreichen dieses männlichen Körperideals den Mann in seiner traditionellen Rolle in Frage stellt und er dadurch unter Druck gesetzt wird (Vgl. Manuela Bayer, 2015, S.20).

Nach Bayer, ist das Ideal der Schlankheit bei Frauen bereits über einhundert Jahre in unserer Gesellschaft verankert. Man spricht oft von den Maßen „90-60-90“ als Ideal für Frauen, jedoch sind diese Werte für die Meisten nicht erreichbar und für die Wenigen nur unter strenger Disziplin und großen Mühen. (Vgl. Manuela Bayer, 2015 S 20.)

1.2 Darstellung des Problems & dessen Wichtigkeit

Wie bei jedem gesellschaftlichen Trend gibt es auch bei diesem „Fitnesstrend“ negative Seiten. Das Streben nach körperlicher Perfektion lässt viele Menschen, vor allem junge Menschen, die diesen Trend verfolgen, in waghalsige Diäten, übermäßiges Training, oder auch in den Einsatz von hormonellen Ergänzungsmitteln abdriften.

Täglich wird man mit der Darstellung makelloser und durchtrainierter Körper in Medien wie, Zeitschriften, sozialen Medien, etc. konfrontiert. Wer nicht dem Ideal entspricht hat keinen Platz auf den Titelbildern. Durch soziale Medien wurde es möglich seinen „körperlichen Erfolg“ weltweit zur Schau zu stellen und ihn für jedermann zugänglich zu machen. Doch gerade diese Öffentlichkeit beherbergt ganz eigene Gefahren, die es vor sozialen Medien so noch nicht gab. Die Rede ist von „Cyber Mobbing“. Jeder kann im Internet anonym über jeden urteilen und das zu meist ohne Konsequenzen.

Somit besteht für Mitglieder unserer heutigen Gesellschaft, die nach dem körperlichen Ideal streben, nicht nur ein innerer, sondern auch ein äußerer Druck. Äußerlicher Druck entsteht durch Medien, Gesellschaft und den eigenen Freundeskreis. Innerer Druck entsteht viel mehr durch einen Selbst, das Bedürfnis körperliche Befriedigung zu erhalten und ist abhängig davon, wie sehr das verfolgte Ziel erreicht werden will und definiert sich auch über den jeweiligen Charakter und die Erfahrungen einer Person.

„Dass der Körper eine wichtige Rolle im Leben jedes Menschen spielt, ist unbestritten. Doch ist er nicht nur Mittel zum Zweck, das heißt, dass das Körperbewusstsein und das Beschäftigen mit dem eigenen Körper vielfach über die Erhaltung der Gesundheit und Funktionstüchtigkeit hinausgeht. Der Körper als Medium, als Schnittstelle zur Welt, ist viel mehr als bloße Materie. Er ist in einem mehr oder weniger großen Ausmaß daran beteiligt, wie wir uns selbst wahrnehmen beziehungsweise wie wir von unserer Umwelt wahrgenommen werden.“ (Pfaffeneder, 2012)

Pfaffeneder (2012) verweist mit ihrer Aussage auf die Veränderungen des Körperideals unserer heutigen Gesellschaft. Viele Menschen nutzen Krafttraining nicht mehr um ihre Gesundheit zu erhalten, beziehungsweise als Krankheitsprävention, sondern bewegen sich im Umfang und im Ausmaß ihres Trainings bereits in einem Bereich, der über die Gesundheitserhaltung hinausgeht und genau zum Gegenteil wie Verletzungen, übermäßigen Abnützungen, etc. führen kann.

Nach Pfaffeneder (2012), kann dieser Trend jedoch auch einen negativen Weg einschlagen und zu Wahrnehmungsstörungen und zu zunehmender Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen führen, was sich in einem verminderten Selbstwertgefühl äußert. Grund für diese Entwicklung sieht Pfaffeneder (2012), auch wenn sie es nicht als Hauptgrund ansieht, in der gesteigerten medialen Präsentation von Schönheitsidealen, welche nicht der Realität entsprechen. Dies bedeutet, die mediale zur Schaustellung von Körperidealen, die zu meist nicht erreichbar sind, ist ein Grund wieso Menschen unserer heutigen Gesellschaft vermehrt unzufrieden mit ihrem eigenen Körper sind.

Auch Pascal Siggelkow (2014) bearbeitet in seiner Arbeit diese Thematik und verweist als ausschlaggebenden Grund auf den zunehmend medialen, sowie auch gesellschaftlichen Druck, einem genau definierten Schönheitsideal zu entsprechen. Durch die medialen Darstellungen sieht Siggelkow (2014) vor allem das Selbstwertgefühl von Jugendlichen bedroht.

Dadurch herrscht in gewisser Weise ein interner, als auch ein externer Druck auf Mitglieder unserer Gesellschaft, die sich bezüglich ihres Körperbildes beeinflussen lassen. Interner und externer Druck kann hierbei wieder mit primärer und sekundärer Motivation verglichen werden. Hierbei sieht Siggelkow (2014) vor allem junge Menschen in Gefahr. Grund dafür dürfte die sich noch in Entwicklung bzw. Ausreifung befindende Psyche junger Erwachsener sein. Junge Menschen die ihren Platz in der Gesellschaft oder im Freundeskreis definieren möchten, lassen sich höchstwahrscheinlich häufig durch Mitmenschen beeinflussen.

Alleinig die mediale Darstellung von Schönheitsidealen führt nicht sofort zu einer Störung des eigenen Körperbildes. Dazu muss vorausgesetzt werden, dass die Person sich prinzipiell, was ihr Aussehen betrifft, zum Beispiel durch negative Kommentare von Anderen, beeinflussen lässt. Nach Pfaffender (2012) bildet sich eine solche Körperbildstörung, die zu einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen führt, wenn die Kluft zwischen dem angestrebtem Ideal, welches oftmals nicht der Realität entspricht und dem Ist-Zustand, zu groß ist. Dadurch können Vergleiche der Betroffenen mit ihren Idealen zu Minderwertigkeitsgefühlen führen, welche in Kombination mit einem herabgesetzten Selbstwertempfinden, sich zu einer subklinischen Körperbildstörung entwickeln können.

„Die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper ist somit nicht mehr Ausnahme und Einzelfall, sondern Ausdruck eines gesellschaftlichen Symptoms und „statistischer Normalzustand“. Dies ist von Relevanz, da die Körperzufriedenheit einen Nährboden für psychische und physische Beeinträchtigungen und Erkrankungen darstellt. Die permanente Konfrontation mit idealisierten Körperbildern- also per Definition etwas Exklusivem, nahezu Unerreichbarem- führt zu einer Verunsicherung mit dem eigenen Aussehen. Je mehr das gesellschaftliche- und nur für eine Minderheit erreichbare – Körperideal und die eigene Körperrealität auseinanderklaffen, desto stärker gewinnen die verinnerlichten dünnen Körperstandards an Macht.“ (Lüttenberg, Ferrari, & Ach, 2011)

Laut Lüttenberg, Ferrari, Ach (2011) birgt das Bestreben des idealisierten Körperbildes negative Auswirkungen für Psyche und Körper, wenn der Versuch das nahezu Unerreichbare scheitert. Sie sprechen in ihrer Arbeit von einer Art gesellschaftlichen Symptom und sehen dies, mittlerweile sogar als Normalzustand unserer Gesellschaft an. Sie verweisen auf die potentiellen Risiken, die eine solche Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper birgt und verweisen auf die Gefahr der Entstehung möglicher geistiger, als auch körperlicher Einschränkungen. In Ihrer Aussage beziehen sich Lüttenberg, Ferrari, Ach (2011) mehr auf die weiblichen Ideale der Gesellschaft, die ein möglichst dünnes/schlankes Aussehen als Ideal ansieht.

Schlussfolgernd der Definition des DUDEN (2014) für „Wohlbefinden“, ist dieses beeinträchtigt, wenn einer der drei Eckpfeiler nicht erfüllt wird und somit bedarf es einer Änderung um den Zustand des Wohlbefindens wiederherzustellen.

Abschließend darf nicht außer Acht gelassen werden, dass das Gesundheitssystem eines Landes durch die beschriebenen Konsequenzen psychischer sowie physischer Störungen, gegenwertig sowie zukünftig belastet wird, wodurch es zu einer Belastung für die gesamte Gesellschaft kommt. Durch rechtzeitiges Erkennen von Leistungsdruck auslösenden Fak-

toren, ließe sich diese Belastung schmälern. Dazu wäre es nötig junge Erwachsene vorzeitig auf Leistungsdruck zu testen und anschließend an die Auswertung, mit therapeutischen Präventionsmaßnahmen zu agieren.

1.3 Kraftsport allgemein

Grundsätzlich ist der Begriff „Kraftsport“ ein Überbegriff für verschiedene Varianten des Krafttrainings, z.B. Maximalkraft-, Schnellkraft-, Kraftausdauer-, Allgemeines Krafttraining, Lokales Krafttraining und Spezifisches Krafttraining. So individuell ein jeder Mensch ist, so ähnlich verhält es sich auch mit den verschiedenen Arten von Krafttraining.

Das allgemeine Krafttraining, welches auch oft als komplexes Krafttraining bezeichnet wird, soll möglichst alle Muskeln des Körpers einbeziehen und zielt nicht auf bestimmte Sportarten bezogene Muskelgruppen, wie die Beine bei Läufern, ab. Hier werden vor allem Übungen angewendet, die möglichst viele Muskelgruppen auf einmal beanspruchen z.B.: Bankdrücken, Kniebeugen, Kreuzheben oder Schulterdrücken. Diese vier Übungen bezeichnet man auch als Grundübungen im Krafttraining. Arndt (2011) beschreibt dies wie folgt:

„Wer mit dem Krafttraining beginnt, wird in der Regel rasch Muskeln und Kraft aufbauen, weil der Lernprozeß der Aktivierung von Muskelfasern anfangs recht schnell abläuft. Und weil ein Anfänger zunächst nur einen geringen Teil seiner Muskelfasern effektiv einsetzt, kann er so gut wie gar nicht übertrainieren. Die erwünschten Fortschritte stellen sich quasi wie von selbst ein. Doch bereits nach einem halben Jahr regelmäßigen Trainings kann er mit viel mehr Muskelfasern arbeiten. Das drückt sich dadurch aus, daß erheblich mehr Gewicht bewegt werden kann. Gleichzeitig erhöht sich der Bedarf an Erholung. Die logische Folge davon ist, daß das Training kürzer ausfallen und dem Körper mehr Zeit zur Erholung gegönnt werden muß. Daran denken die meisten Kraftsportler nicht, wenn sie, auf strenge Disziplin bedacht, kein Training ausfallen lassen und sich rigorosen Trainingsplänen unterwerfen. Dabei kann der Anfänger mit hohem Trainingsvolumen sehr gute Fortschritte machen, der erfahrene Kraftsportler arbeitet damit aber nur selten effektiv.“ (Arndt, 2011)

Arndt (2011) beschreibt in seiner Aussage, den groben Ablauf der Anpassungsprozesse der Muskulatur eines Menschen, der mit dem Krafttraining beginnt.

Während sich die Erfolge anfangs relativ schnell einstellen, wird es nach Jahren des Krafttrainings immer schwerer und dabei auch intensiver, die Muskulatur während einer Trainingseinheit soweit zu erschöpfen, so dass sie anschließend in der Regenerationszeit über das bestehende Ausmaß aufbauen kann. In vielen Fitnessstudios ist zu beobachten, egal

ob bei jung oder alt, dass vor allem bei diesen Grundübungen möglichst viel Gewicht bewegt wird. Dies kann einerseits damit zusammenhängen, dass die Person um den Muskel ausreichend zu fordern mehr Gewicht benötigt oder aber auch aus Angst vor Spott von Mitmenschen. Dabei schleichen sich häufig Technikfehler, Ausweichbewegungen und übermäßiges Schwungholen ein.

Im Sinne dieser Arbeit bezieht sich der Begriff allgemeines Krafttraining nicht nur ausschließlich auf die Steigerung der Kraft, die die Muskeln bei voller Rekrutierung der zur Verfügung stehenden Muskelfasern aktivieren können, sondern auch im weiteren Sinne auf die Formung des Körpers und wird somit dem Bodybuilding untergeordnet. Grundsätzlich ist es beim Bodybuilding das Ziel, möglichst viel Muskelmasse harmonisch, also auf beiden Körperhälften im selben Ausmaß, aufzubauen und diese bei einem öffentlichen Wettkampf zu präsentieren. Auf die öffentliche Präsentation bei Wettkämpfen wird in dieser Arbeit nicht eingegangen, viel mehr beschäftigt sich diese Arbeit mit dem Wettkampf im alltäglichen Leben, also im Gesellschaftsleben.

Nach Manuela Bayer (2015) haben sich Männer ihren Körper schon immer durch erbrachte Leistung geformt. Heutzutage müssen auch Frauen, wenn sie einen gewissen Erfolg verzeichnen wollen, ihren Körper durch Leistung voranbringen und es den Männern gleichtun. Auch Frauen werden in unserer heutigen Gesellschaft durch mediale Präsentation von schlanken und der Perfektion gleichenden Frauen beeinflusst und unter Druck gesetzt.

1.4 Leistungsdruck im Kraftsport

Im Duden (2017) wird Leistungsdruck als „psychischer Druck durch Zwang zu hoher Leistung“ beschrieben.

Übermäßiger Leistungsdruck kann schnell zu einem ernsthaften Problem werden. Oft gewinnt man den Eindruck, dass das Optimum an erbrachten Leistungen als Mindestmaß oder Selbstverständlichkeit angesehen wird und alles andere was darunterliegt, mit komplettem Scheitern verbunden wird. Dies ist nicht nur im Alltag der Fall, sondern auch in der Welt des Kraftsports.

Wenn man wenig auf seine Gesamtverfassung achtet oder eindeutige Signale des Körpers bewusst ignoriert, kann eine übersteigerte Erwartungshaltung oder übermäßiger Leistungsdruck zu seelischen und körperlichen Leiden führen. Zudem kann Leistungsdruck dazu führen, dass andere Bereiche des Lebens zu kurz kommen, weil man sich nur auf einen Punkt

fixiert. So entstehen Folgeschäden, ein klassischer Teufelskreis entsteht und die ganzheitliche Lebensqualität leidet. Dies gilt ebenso für den internen Druck, den man sich selbst auferlegt, als auch für den externen Druck, also für den von außen kommenden Druck. Dieser externe Druck kommt vorgeblich von Erwartungshaltungen von Mitmenschen und von medialen Einflüssen.

Meistens setzen sich Menschen die Kraftsport betreiben ihre Ziele und Erwartungen sehr hoch. Mit diesen, oft unrealistisch und unwirklichen Erwartungen, setzen sie sich auf Grund von Zeitschriften, Ratgebern, etc. einem hohen Leistungsdruck aus. Dies kann auch im weiteren Verlauf geschehen und muss nicht gleich zu Beginn eintreten.

Der interne Druck kann daher kommen, dass sich mit den Anfangs recht schnellen Erfolgen oft Stagnationen einstellen, das heißt dass der Körper am Anfang schnell Muskelmasse aufbaut, und dann die Aufbaukurve mit der Zeit sinkt. Somit will man diese vermeintliche Leistungsminderung kompensieren und stellt sich selbst immer mehr unter Druck.

Der externe Druck wird von der vorherrschenden Gesellschaft und den Medien beeinflusst. Sie geben uns ein vermeintlich perfektes Körperbild vor, dem wir nun gerecht werden müssen. Auch die Meinung des privaten Umfelds ist wichtig, kann aber auch einen negativen Einfluss auf uns haben, indem sie dieses vermeintliche Körperbild fördert.

Der entstehende Leistungsdruck kann im Krafttraining negative Folgen für den Körper haben, vor allem wenn er zu Beginn auftritt. Viele Untrainierte, die direkt mit dem Bodybuilding starten, belasten ihren Körper, genauer gesagt die Muskeln, Sehnen und Bänder, indem sie direkt mit schweren Gewichten trainieren ohne die korrekte Technik zu beherrschen, viel zu sehr. Auch eine rasche Gewichtsreduktion im Zusammenhang mit Leistungsdruck kann der Gesundheit schaden.

Leistungsdruck wird in der Arbeit von Pfaffeneder (2012) als konkurrenzbezogen wahrgenommen, die zu Vergleichen mit Anderen führen. Dieser Leistungsdruck, wird eher als negativ empfunden und führt laut ihren Studienteilnehmern, zu noch mehr Druck und somit zur Leistungsverminderung.

Auch geht sie der Frage nach, ob sich die Befragten von vorgegebenen Schönheitsidealen unter Druck gesetzt fühlen. Die Antworten ergeben, dass sich gerade Frauen und junge Mädchen von Medien vermittelte Ideale gefordert fühlen. Weiters typisiert sie die weiblichen Probanden. Einer dieser Typen misst ihrer Figur einen hohen Stellenwert im Leben zu.

„Charakteristisch ist die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, welche sich in einem tendenziell eher starken Wunsch nach einer Veränderung der Figur äußert.“

Die gewünschte Modifikation des Körpers ist dabei ganz eindeutig eine Gewichtsreduktion, was unter anderem auf das medial verbreitete, vorherrschende Schlankheitsideal zurückgeführt werden kann, von dem sich Typ 1 starker als die anderen Typen negativ beeinflusst und unter Druck gesetzt fühlt.“ (Pfaffeneder, 2012)

Viele junge Erwachsene setzen sich beim Training immer mehr unter Druck um höhere Leistungen zu erreichen und das geplante Ziel schneller zu verwirklichen. Dieser Leistungsdruck kommt indirekt von außen, den Medien, der Gesellschaft und von innen, indem man sich selbst immer mehr antreibt. Der Ehrgeiz und die Konkurrenz sind groß, deshalb treiben sich viele oft an die Grenzen, um neue Bestleistungen aufzustellen.

Leistungsdruck ist nicht nur negativ behaftet. Er kann auch sinnvoll eingesetzt werden. Der richtige Umgang ist wichtig, doch ist er nicht der Schlüssel zum Erfolg. Man könnte den negativen Leistungsdruck minimieren, in dem man Abstand zum Training und Vergleichen mit Anderen nimmt.

1.5 Wissenschaftliche Relevanz

Leistungsdruck in Bezug auf Kraftsport, spielt in der heutigen Gesellschaft eine große Rolle. Gerade junge Erwachsene sind anfällig für etwaige Vorgaben der Gesellschaft, wie man auszusehen hat. Der eigene Körper hat sich zum Statussymbol entwickelt, das setzt viele Menschen, Frauen so wie Männer, auf mehreren Ebenen unter Druck. Durch Medien wie Fernsehen, Zeitungen, Magazine und Internet, speziell soziale Medien wie Facebook und Twitter, werden Ideale vorgegeben, deren Aussehen zum Statussymbol erhoben wird.

Um diesen Idealen nun gerecht zu werden, betreiben vor allem jüngere Menschen beinahe täglich Sport, stürzen sich oft in waghalsige Diäten und schrecken auch öfters nicht vor Schönheitsoperationen zurück.

Nach Pfaffeneder (2012) spielt der Körper eine wichtige Rolle im Leben eines Menschen, doch er ist nicht nur Mittel zum Zweck. Das beschäftigen mit dem eigenen Körper und das Körperbewusstsein geht vielfach über die Erhaltung der Gesundheit und Funktionstüchtigkeit hinaus. Der menschliche Körper wird als viel mehr angesehen als bloße Materie, er ist eine Schnittstelle zur Welt, ein Medium mit dem man sich präsentiert, und mit anderen Individuen kommuniziert. Wir nehmen uns selbst durch ihn wahr, und unsere Umwelt nimmt uns durch ihn wahr.

Es wird davon ausgegangen, dass wie bei jedem gesellschaftlichen Trend, es auch bei diesem "Fitnesstrend" negative Seiten gibt. Das Streben nach körperlicher Perfektion lässt

viele Menschen, vor allem junge Menschen, die diesen Trend verfolgen, in waghalsige Diäten, übermäßiges Training oder auch in den Einsatz von hormonellen Ergänzungsmitteln abdriften.

In dieser Arbeit wird darauf eingegangen wie sich der interne und externe Druck auf junge Erwachsene auswirkt, wie dieser Druck entsteht, und wie sie ihr Aussehen und ihre Leistung definieren.

1.6 Bestehende Erkenntnisse

In diesem Kapitel werden bestehende Erkenntnisse zum Thema aufgelistet und dargestellt.

Bayer (2015) befasste sich mit dem körperlichen Schönheitsideal in Wiener Fitnessstudios. Sie untersuchte dabei welche Auswirkungen das soziale Umfeld im Fitnessstudio, das derzeit in der Gesellschaft vorherrschende Schönheitsideal und das Studio selbst auf das Ess- und Bewegungsverhalten der Studiobenutzerinnen und Fitnesstrainerinnen haben.

„Dem Körper kommt in unserer Gesellschaft eine enorme Bedeutung zu und das derzeit vorherrschende Schönheitsideal für Frauen wird in der Literatur als schlank bis sehr dünn, fit und jugendlich beschrieben. Ein solcher Körper wird auch mit Erfolg, Leistungsbereitschaft, Zielstrebigkeit, Selbstbestimmtheit, Belastbarkeit und Gesundheit in Verbindung gebracht. Wenn der Körper diesem Ideal jedoch nicht entspricht wird er mit mangelnder Kontrollfähigkeit, falschem Konsumverhalten, falscher Lebensweise, Gemütlichkeit oder auch Faulheit gleichgesetzt. Demnach wird ein schöner, straffer und durchtrainierter Körper als Leistung gesehen.“
(Bayer, 2015)

Als Untersuchungsmethode wurde bei dieser Studie ein problemzentriertes Interview verwendet, das die Befragten möglichst frei zu Wort kommen lässt. So soll eine starke Vertrauenssituation zwischen Interviewerin und Befragten entstehen. Bayer befragte neun Frauen im Alter von 25 - 40 Jahren aus verschiedenen Wiener Fitnessstudios. Die Interviews dauerten unterschiedlich lange, und variierten zwischen 15 Minuten und 48 Minuten.

Das Ergebnis zeigte, dass die Teilnehmerinnen das vorherrschende Körperideal anstreben, welches von Bayer (2015) als straff, fettfrei und mit weiblichen Rundungen definiert wird. Das Training im Fitnessstudio soll dabei den Körper formen und modellieren. Die Befragten waren sich auch einig, dass dieses Ideal extrem dünn, gekünstelt und unnatürlich ist, und andererseits der Meinung, dass der Trend immer mehr in Richtung eines athletischen, muskulösen Körpers geht.

Hervorzuheben wäre hierbei, dass die Fitnesstrainerinnen viel strenger mit sich selbst und ihrem Wunschideal umgehen, als die Studiobenutzer, welche nicht so streng mit sich ins Maß gehen und sich etwas mehr Freiheiten in Bezug auf Training und Essverhalten eingestehen.

„Die Trainerinnen haben ein ziemlich übereinstimmendes eigenes Körperideal. Sie möchten einen trainierten, definierten, schlanken Körper mit stimmigen Proportionen. „ (Bayer, 2015)

In ihrer Arbeit „Wie wichtig sind innere Werte wirklich?“ befasst sich Pfaffeneder (2012) mit der Relevanz des Aussehens in der Altersgruppe der 20 - 40 Jährigen. Sie beschreibt darin Individuen, für die das Aussehen und insbesondere der Körper, für das eigene psychische Wohlbefinden ungemein relevant sein kann. Gemeint ist hier nicht der gesunde, schmerzfreie und funktionale Körper, sondern die Figur an sich. Jeder Mensch identifiziert sich jedoch anders über sein Äußeres und den eigenen Körper, manche stärker als andere. Um dieser Frage nachzugehen führte sie sechs qualitative Interviews mit der Fragestellung „Wie zufrieden bist du mit deinem Körper?“. Auch die Relevanz des Körpers zur eigenen Person wurde hinterfragt.

Mittels Fragebogen wurden 3 Männer und 3 Frauen befragt, deren Alter zwischen 24 Jahren und 33 Jahren lag. Der Fragebogen umfasste 175 Variablen wie zum Beispiel Geschlecht, Alter, Bildung, Körperempfinden und auch Fragen zur eigenen Figur wie dem Körpergewicht, der Körpergröße, Kleidungsgröße. Auch wurden Fragen zu einzelnen Lebensbereichen gestellt, denen Wichtigkeit und Unwichtigkeit zugeschrieben werden sollte.

In ihren Ergebnissen beschreibt Pfaffeneder (2012), dass Personen, die sich stärker über das Äußere definieren, unter anderem eine höhere Beeinflussung in Bezug auf das Aussehen durch das soziale Umfeld aufweisen.

Allerdings macht sich in Bezug auf die Geschlechter die Wirkung des Ideals bemerkbar:

„Dabei manifestiert sich vor allem bei Frauen eine negative Auswirkung auf das subjektiv empfundene Körperbild. Jene weiblichen Personen, die ihre Figur als wichtig empfinden, sind davon am deutlichsten betroffen. Sie sind am unzufriedensten mit der eigenen Figur, und wollen sie am stärksten durch Gewichtsreduktion verändern. Während körperbewusste Männer gemäß dem für sie vorherrschenden Ideal des muskulösen, trainierten Körpers besonders sportliche Aktivitäten forcieren, um die gewünschte Figur zu erlangen beziehungsweise beizubehalten, kristallisiert sich bei ihrem weiblichen Pendant zusätzlich eine deutlichere Neigung zu kontrolliertem Essverhalten, zu großen Teilen unterstützt durch veränderte

Ernährungsgewohnheiten aus Gründen der Gewichtsreduktion, heraus.“ (Pfaffender, 2012)

Siggelkow (2014) beschäftigt sich in seiner Bachelorarbeit mit dem Thema „Medienwelt und Körperkult – eine sozioempirische Forschungsstudie zum Einfluss medial vermittelter Rollenbilder auf Körperbewusstsein und Bodybuilding bei jungen Männern“ mit dem Einfluss medialer Darstellungen durchtrainierter Models auf junge Männer. Er untersuchte, ob Medien das Schönheitsideal männlicher Fitnessstudio-Mitglieder prägen. Auch die Auswirkungen dieser auf das Fitness-Verhalten und das Selbstwertgefühl wurden in seiner Arbeit ermittelt.

Es wurden 30 Probanden mittels Fragebogen und Interview befragt. Der Fragebogen wurde von den Teilnehmern eigenständig vor den Interviews ausgefüllt, damit sie sich vom Interviewer nicht beeinflusst fühlten. Die Dauer der Interviews betrug 15 bis 20 Minuten, das Alter der Probanden lag zwischen 16 und 39 Jahren. Die Teilnehmer waren alle Mitglieder in einem Fitnessstudio und trainierten drei bis viermal die Woche in diesem.

Die Ergebnisse der Studie und der Interviews zeigte, dass bei jungen Männern der Stellenwert des eigenen Körpers gestiegen ist. Die Fitnessstudio Mitglieder gaben als Hauptmotivation an, durch das Fitnesstraining an Ästhetik zu gewinnen, der Spaß spielte eine untergeordnete Rolle.

Siggelkow (2014) geht auch auf den gesellschaftlichen Wandel unserer Zeit ein:

„Die medialen Darstellungen durchtrainierter Männer haben in den letzten Jahren zugenommen, die Ursache liegt womöglich unter anderem in der Emanzipation der Frau. [...] Die Männer werden medial als auch gesellschaftlich mehr unter Druck gesetzt, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, so wie es bei Frauen schon seit längerer Zeit der Fall ist.“ (Siggelkow, 2014)

Weiters wurde in der Studie ermittelt, dass viele der Fitnessstudio-Mitglieder, um den Körper zu formen, auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, deren Wirkung nicht immer wissenschaftlich bewiesen ist. Dadurch erhoffen sich viele die gewünschte Figur zu erreichen. Somit ist der Fitnesstrend ein Wirtschaftszweig, den Medien nutzen um ihre Produkte zu vermarkten. Der extreme Körperkult kann auch ein Zeichen für ein verringertes Selbstwertgefühl sein. Durch einen durchtrainierten Körper erhält man mehr Selbstbewusstsein und gesellschaftliche Akzeptanz, so die Hoffnung. Dies kann zu Essstörungen und Körperbildstörungen führen, die eigene Körperwahrnehmung ist verzerrt. Die Medien, wie auch die Gesellschaft, sind zunehmend oberflächlicher hinsichtlich des männlichen Erscheinungsbildes geworden, das äußere Erscheinen ist immer wichtiger geworden und erhält

immer mehr Gewicht. Der Druck auf die Männer durchtrainierter zu sein, ist dadurch gestiegen.

In seiner Dissertation behandelt Benson (2013) die soziale Konstruktion des muskulösen männlichen Körperideals. Er definiert den idealen männlichen Körper nicht nur als schlank, d.h. eine geringe Menge Körperfett, sondern vor allem auch als muskulös, und nennt hier: „Breite Schultern, kräftige Brust-, Rücken-, Bein und Armmuskeln, eine möglichst schmale Taille und der begehrte Waschbrettbauch“ (Benson, 2013). Attribute wie Stärke, Dominanz, Leistungsfähigkeit und sexuelle Potenz zeichnet dieses Körperbild aus, welches sich in kulturellen Vorstellungen der Männlichkeit widerspiegelt. Für Männer erscheint es heute normal ins Fitnessstudio zu gehen und Diäten zu halten damit sie den Anforderungen des Körperkults entsprechen. In ihrem Streben nach dem perfekten Körper werden muskelaufbauende Präparate und Nahrungsergänzungsmittel genommen. In den letzten beiden Jahrzehnten ist der Markt für entsprechende Dienstleistungen und Produkte expandiert, und umfasst nun auch das männliche Geschlecht als Zielgruppe. Eine regelrechte männliche Körperkultindustrie ist entstanden. Auch die idealisierte Präsentation des männlichen Körpers in Werbung und Medien hat stark zugenommen. Männer werden anders wahrgenommen und auch anders betrachtet. Der männliche Körper wird immer mehr idealisiert und ist zum Objekt in der Werbung geworden.

Benson (2013) interviewte 20 Männer zwischen 19 und 42 Jahren zur Motivation des Fitnesstrainings, der Beschäftigung mit dem Körper (Ernährung, Diät, etc.), dem Medienkonsum, der sozialen Bedeutung ihres Körpers (Übergewicht, Konkurrenz-, Leistungsdenken) und das Konstrukt der Männlichkeit. Die Interviews dauerten zwischen 30 Minuten und 90 Minuten.

In den Ergebnissen der Studie wird deutlich, dass „der muskulöse und auf Leistung getrimmte Körper von den befragten Männern, als Ausdruck von Männlichkeit begriffen wird und eine große Rolle bei der Aneignung männlicher Identität spielt.“ (Benson, 2013) Der Körper scheint ein zentrales Element für die Aufrechterhaltung und Konstruktion von Männlichkeit zu sein. Auch ein gewisses Konkurrenzverhalten wird in den Aussagen der Teilnehmer deutlich, allerdings in verschiedenen Ausprägungen. Der überwiegende Teil der Männer versucht den Körper auf das männliche Körperideal zu trimmen, bzw. das erreichte Ergebnis zu halten. „Erkennbar wird auch, dass das Körperkonzept der Männer vor allem durch die Zunahme von Körpergewicht durch Muskelzuwachs gekennzeichnet ist.“ (Benson, 2013). Die Ergebnisse der Studie weisen nicht nur auf, dass der Aufrechterhaltung der

Männlichkeit eine große Wichtigkeit zugeschrieben wird, sondern auch der allgemeinen körperlichen Identität.

Im Artikel von Li et al. (2015) wird der Effekt von traditionellen chinesischen Baduanjin Übungen in Bezug auf physisches und psychisches Wohlbefinden bei Studenten und Studentinnen untersucht. Baduanjin wird als ein traditionelles chinesisches Training beschrieben, bei dem Bewegungen mit Atmung und Geist kombiniert werden.

Es wurden 222 Studenten der Fujian University of Traditional Chinese Medicine rekrutiert, und in eine Kontroll- und eine Experimentalgruppe aufgeteilt, welche am Baduanjin Training teilnahmen. Die Kontrollgruppe sollte ihr normales Alltagsverhalten weiter betreiben, während die andere Gruppe ein zwölf wöchiges Baduanjin Training fünfmal die Woche für jeweils eine Stunde betrieb. Als physische und psychische Parameter wurden unter anderem die lumbale Muskelstärke, Explosivkraft der unteren Extremität, die Propriozeptionsfunktion der unteren Extremität, die physische Fitness (kardiorespiratorischen Ausdauer, Flexibilität) genauso wie Stress, Selbstvertrauen, Stimmung, Aufmerksamkeit, Lebensqualität, Schlafqualität und Nebenwirkungen festgelegt. Die Parameter wurden nach 13 Wochen und nach 25 Wochen evaluiert.

Mit der Kontrollgruppe verglichen, zeigte die Baduanjin Trainingsgruppe nach 12 Wochen erhebliche Verbesserungen der Propriozeptionsfunktion der unteren Extremität, kardiorespiratorischen Ausdauer, Flexibilität, Explosivkraft der unteren Extremität und der Aufmerksamkeit.

Daher kann man davon ausgehen, dass kontinuierliche körperliche Betätigung die psychische und physische Leistung eines Menschen nicht nur erhält, sondern auch weiter verbessert.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist mit einem reduzierten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheit und Krebs verbunden. Die körperliche Aktivität bei Jugendlichen ist mit emotionalen Stress und Verbesserung des Selbstwertgefühls verbunden.

Bonhauser et al. (2015) untersuchten in ihrem Experiment die Auswirkungen einer Steigerung der physischen Fitness und des Wohlbefindens bei Jugendlichen. Ziel dieser Studie war es, die Auswirkungen eines schulbasierten körperlichen Aktivitätsprogramms auf die körperliche Fitness und die psychische Gesundheit bei Jugendlichen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status zu evaluieren. Es wurden die Veränderungen des physiologischen und psychischen Gesundheitsstatus beurteilt.

Die Auswirkungen wurden ein akademisches Jahr lang untersucht und dabei wurden 198 Probanden rekrutiert. Studienteilnehmer waren Schüler im Alter von 15 Jahren, männlich und weiblich. Die Interventionsgruppe erhielt 10 Wochen jede Woche drei Einheiten eines eigens entworfenen Programms zur Steigerung der körperlichen Fitness. Jede Einheit dauerte 90 Minuten und bestand aus drei Schritten: Der erste Schritt beinhaltete minimale Aktivität ohne Gewichtsübertragung. Der zweite Schritt beinhaltete Gewichtsübertragungsaktivitäten und integrierte dynamische große Muskelbewegungen wie schnelles Gehen, Laufen und Springen. Der dritte Schritt bestand aus Sportpraxis.

Es wurden allgemeine körperliche Merkmale wie Alter, Geschlecht, Raucher, körperliche Aktivität durch eine persönliche Umfrage erfragt. Die akademische Leistung wurde anhand von Schulaufzeichnungen beurteilt. Weiters wurden Gewicht, Blutdruck und andere physiologische Messungen durchgeführt. Der Status der psychischen Gesundheit wurde mittels Beurteilung von Angst, Depression und Selbstwertgefühl erhoben. Angst und depressive Symptome wurden mit dem HADS (hospital anxiety depression scale / Krankenhaus Angst Depression Skala) Instrument geschätzt. Das Selbstwertgefühl wurde mit der Tennessee Self-Concept Scale geschätzt. Es wurde zu Beginn und nach der Intervention verglichen.

Das Ergebnis zeigte, dass bei der Interventionsgruppe eine Verbesserung der VO₂max (maximaler Sauerstoffverbrauch) Werte und der Geschwindigkeits- und Sprungleistung, verzeichnet wurde. Auch anhand der Angst-Skala und des Selbstwertgefühls ließ sich eine Steigerung des Wohlbefindens ablesen.

In Bezug auf physiologische Indikatoren gab es eine statistisch signifikante Verbesserung der Interventionsgruppe im Vergleich zu der Kontrollgruppe. Der maximale Sauerstoffverbrauch (VO₂max) verbesserte bei den Studierenden in den Interventionsklassen nach dem Ende des Programms. Die Geschwindigkeits- und Sprungleistung erhöhte sich in der Interventionsgruppe. Auch der psychische Gesundheitsstatus hat sich nach Abschluss des Programms geändert. Eine statistisch signifikante Verbesserung in der Angst-Skala wurde in der Gruppe beobachtet, die an dem Programm teilgenommen hatte, verglichen mit einer Reduktion in der Kontrollgruppe. Das Selbstwertgefühl erhöhte sich in der Interventionsgruppe, sank aber in der Kontrollgruppe. Auch wurde ein Unterschied zwischen den Gruppen in der depressiv-Symptom-Skala beobachtet.

Physiotherapeutisch gesehen kann ein schulbasiertes Interventionsprogramm zur Verbesserung der körperlichen Fitness bei Jugendlichen eine signifikante Steigerung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und des psychischen Gesundheitszustands erzielen.

Angesichts der wachsenden Anerkennung, dass körperliche Aktivität in hohem Maße mit einer erhöhten Gesundheit verbunden ist, ist es notwendig, Wege zu finden, um ein solches gesundes Verhalten früh im Lebensraum zu fördern.

Jugendliche welche früh auf den Körper sensibilisiert werden, entwickeln weniger Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht, etc. Auch der Krankheitsverlauf wird dadurch positiv beeinflusst. Sie haben generell eine höhere körperliche Leistungsfähigkeit was man in Bezug zu weniger Pathologien stellen kann, die wiederum weniger Kosten für Krankenkassen verursachen.

1.7 Wissenslücken & Kontroversen

Nach der intensiven Literaturrecherche zu dieser Arbeit tauchten einige Wissenslücken auf, die mit dieser Bachelorarbeit gefüllt werden.

Die Auswirkungen von internem und externem Druck auf Probanden wurden nicht genau definiert bzw. untersucht. Genauer gesagt, steht hinter der Motivation junger Erwachsener Kraftsport zu betreiben Druck von intern oder extern? Es wurde meist hauptsächlich auf den Einfluss von externen, medialen oder gesellschaftlichen, Idealen Bezug genommen, aber es wurde nie explizite darauf eingegangen, wie interner oder externer Druck auf die untersuchten Personen wirkte.

Eine weitere Frage ist, wie sich der Druck auf die Leistung, welche im Zuge des Trainings erbracht werden muss, äußert. Meist wurde nur eine Lücke untersucht, nicht aber alle drei Faktoren des Bio-Psycho-Sozialen Modells. Beantwortet werden hauptsächlich Aussagen zum Aussehen und dem Vergleich mit anderen.

Weitere Limitationen die in der recherchierten Literatur gefunden wurden, sind die Auswahl, im Sinne des Geschlechts, und des Alters der Probanden. Die meisten Arbeiten untersuchten männliche Probanden (Benson, 2013; Siggelkow, 2014) Frauen und Männer wurden nur selten gegenüber gestellt. Auch das Alter wurde sehr speziell gewählt, hauptsächlich wurden Jugendliche und junge Erwachsene getestet bzw. befragt (Bonhauser u. a., 2005; Li u. a., 2015; Siggelkow, 2014)

Diese Arbeit schließt diese Lücken, indem sowohl Männer als auch Frauen im Alter von 18 bis 30 Jahren befragt wurden. Eine weitere Wissenslücke, auf die in dieser Arbeit eingegangen wird, ist wie sich der Leistungsdruck (intern oder extern) auf physiotherapeutisch wichtige Aspekte äußert. In diesem Sinne gelten übermäßige Abnützung, ein erhöhtes Verletzungsrisiko, psychische Beeinträchtigungen durch falsche Körperwahrnehmung, deren

folgen auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat und die Prävention der aufgezählten Punkte, als relevant. Es wird nur in wenigen dafür relevanten recherchierten Artikel darauf eingegangen (Bonhauser u. a., 2005; Li u. a., 2015)

Auch bei der Anzahl der untersuchten Probanden gab es Limitierungen. Pfaffeneder (2012) analysierte mittels Interview drei Männer und drei Frauen, Bayer (2015) behandelte in ihrer Arbeit, ebenfalls im Interview neun Personen. Durch die längeren, aber genauer durchführbaren Interviews und der geringen Probandenanzahl, ist es den angeführten Studien möglich, sehr qualitative Ergebnisse zu erzielen, aber diese sind schwer auf die Mehrheit übertragbar. Ein Mittelmaß zwischen Qualität und Quantität, bei dem beides gegeben ist, wäre also für diese Studie sinnvoll. Somit wurde eine Untersuchung mittels Fragebogen an 40 Probanden (20 Frauen, 20 Männer) durchgeführt.

Viele Menschen streben Kraftsport an, um ihren Körper äußerlich zu verändern. Kraftsport ist eine von mehreren Arten den Körper zu formen, um das angestrebte Ziel zu verwirklichen. Hier gilt es wieder zu unterscheiden woher die Motivation der Personen, die Kraftsport betreiben, rührt. Verspüren sie einen inneren Drang nach körperlicher Betätigung und Entlastung zu ihrem Alltag oder eifern sie ihnen präsentierte Körperidealen nach, die innerhalb von Gruppen, Arbeitsplatz, Gesellschaft etc. als Ideal angesehen werden.

In dieser Arbeit entfällt der Aspekt der Präsentation bei Wettkämpfen. Das Grundmodell vom Bodybuilding bleibt dasselbe, möglichst viel Muskelmasse aufzubauen, um diese medial, im Freundeskreis, Arbeitsplatz, etc. zu präsentieren. Es gibt somit keine genau definierten Übungen die absolviert werden müssen, es gilt nur das Resultat.

Im Gegensatz dazu stehen die Ideale der Frauen im Bereich Bodybuilding. In diesem Kontext liegt der Fokus auf Muskelmasse, jedoch sind sowohl Ausdruck als auch Femininität, Faktoren die durch eine Jury bewertet werden. Auf diese Arbeit bezogen, entfällt auch beim weiblichen Geschlecht, die Präsentation des Erreichten bei offiziellen Wettkämpfen. Die Ideale richten sich vielmehr nach Schlankheit und einem „Fitten Aussehen“, dass nicht mit den Männern eins zu eins verglichen werden kann.

1.8 Fragestellung dieser Bachelorarbeit

Auf die Fragestellung bezogen, ist Leistungsdruck in unserer heutigen Gesellschaft ein innerer oder äußerer Drang der jungen Erwachsenen, sich durch körperliches Aussehen und Fitness gegenüber Mitmenschen zu behaupten und dadurch die persönliche Stellung und Wertigkeit im Freundeskreis und der Gesellschaft zu finden.

Schneider et al. (2016) untersuchten in ihrer Studie anhand einer Online Umfrage, an der 248, deutschsprachige Männer, die Kraftsport betreiben, teilnahmen, was der stärkste Motivator für das Streben nach mehr Muskelmasse ist. Ihren Ergebnissen nach, ist die mediale Präsentation von Körperidealen der stärkste Beweggrund für den Drang nach mehr Muskelmasse.

Daraus schlussfolgernd, dass mediale Präsentation an erster Stelle ihrer Studie als Motivation für mehr Muskelmasse steht, sehen die Autoren Schneider et. al (2016) dies gleichzeitig als möglichen Risikofaktor für das Körper selbstbild, Essstörungen sowie Muskeldysmorphie.

Im Zuge der Auseinandersetzung mit dieser Thematik entstanden folgende Hypothesen:

1. Es besteht ein Zusammenhang zwischen medialem Druck und dem Druck junger Erwachsener, den medial präsentierten Schönheitsidealen, durch Zunahme der Trainingsgewohnheiten, möglichst nahe zu kommen.
2. Es gibt Personen, die Kraftsport aufgrund von internem oder externem Druck betreiben, wobei sie ihren Druck, durch Vergleiche mit Anderen beziehen.
3. Es gibt einen Zusammenhang zwischen Personen die einen Leistungsdruck verspüren und viel trainieren.
4. Junge Erwachsene die Kraftsport betreiben, orientieren Ihre Trainingsgewohnheiten an Vergleichen mit Anderen.
5. Es gibt einen Unterschied zwischen Frauen und Männern in den Kapiteln Leistungsdruck, Medien, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten.
6. Es gibt einen Unterschied zwischen den Altersgruppen 18 – 23 und 24 – 30 in den Kapiteln Leistungsdruck, Medien, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten.

Ziel dieser Arbeit ist es der Frage nachzugehen ob, junge Erwachsene die Kraftsport betreiben, einen Leistungsdruck entwickeln? Liegt der Schwerpunkt auf äußeren Faktoren, wie mediale Darstellung von Körperidealen, Gruppendruck durch die Gesellschaft, etc. oder auf inneren Faktoren die teilweise aus äußeren Faktoren abzuleiten sind, wie ein verändertes Körper selbstbild?

Daraus folgend stellt sich die Frage, wie ein möglicherweise gestiegener Druck, ob er nun von extern oder intern entsteht, sich auf Aussehen, Leistung und Vergleiche mit Anderen äußert? Entsteht dieser Druck durch veränderte Werte in unserer Gesellschaft, in Bezug auf körperliches Aussehen oder unterliegt das Körperbild einfach einer Schwankung der Zeit und ist der perfekte Körper das wonach junge Erwachsene streben?

2. Methodik

2.1 Studiendesign/Studienablauf

Bei der durchgeführten Studie handelt es sich um eine deskriptive Studie. Mittels eines schriftlichen, per Hand ausgefüllten Fragebogens, wurde der subjektiv wahrgenommene Leistungsdruck der Probanden und Probandinnen erhoben. Als Ort für die Befragung wurde das Fitnessstudio, „Fightness“, in Wien 1210 gewählt. Gründe für die Wahl dieses Fitnessstudios waren einerseits die Verfügbarkeit, geeigneter, für die Studie gesuchte Probandinnen und Probanden, als auch die Bereitschaft von Seitens Studioleitung, die Studie durchzuführen. Der Zeitraum wurde auf den Herbst 2017, im Monat November festgelegt. Das Einverständnis zur dieser Befragung, wurde vorab vom Besitzer des Studios eingeholt und mündlich, sowie persönlich erteilt. Die Anzahl der Termine zur Rekrutierung richtete sich nach der Verfügbarkeit potentieller ProbandInnen. Bereits nach zwei aufeinanderfolgenden Terminen, an einem Dienstag (14.11.2017) und Donnerstag (16.11.2017) im November, konnte die Rekrutierung aufgrund des Erreichens der benötigten Studienteilnehmerzahl abgeschlossen werden. ProbandInnen wurden Vorort direkt angesprochen. Es wurden wesentliche Informationen zum Vorhaben dieser Studie, zum Umgang mit sensiblen Daten (wie Alter, Gewicht, etc.), sowie zur Freiwilligkeit des gesamten Vorhabens an die ProbandInnen weitergeben. Des Weiteren wurden die Probandinnen und Probanden über die Definition von Leistungsdruck in Bezug auf diese Arbeit aufgeklärt. Anschließend erhielten die ProbandInnen die Möglichkeit einer freiwilligen Körperfettmessung mittels Körperfettwaage der Marke OMRON, Modell BF508 Body Composition Monitor durchzuführen. Das Einverständnis zur Teilnahme an dieser Studie erteilten die Probandinnen und Probanden durch ihr Einverständnis zum Ausfüllen des Fragebogens. Anschließend wurde den Probandinnen und Probanden ein schriftlicher Fragebogen in Papierform, sowie benötigtes Schreibmaterial, eine Sitz- sowie Schreibgelegenheit und Zugang zu einem geschützten Raum, zum Ausfüllen des Fragebogens, zur Verfügung gestellt. Jede Probandin und jeder Proband erhielt zum Fertigstellen des Fragebogens so viel Zeit wie nötig. Nach der Fertigstellung des Fragebogens, welche im Schnitt 5-10 Minuten in Anspruch nahm, wurden noch etwaige Fragen der ProbandInnen geklärt und die ausgefüllten Fragebögen gesondert und für die Öffentlichkeit unzugänglich abgelegt.

2.2 ProbandInnenrekrutierung

Insgesamt wurden 40 Probandinnen und Probanden, jeweils 20 weibliche und 20 männliche, der gesuchten Altersgruppe, von 18 bis 30 Jahre, direkt vor Ort rekrutiert. Dabei er-

klärten sich 40 von 40 potentiellen Probandinnen und Probanden bereit an der Fragebogenuntersuchung teilzunehmen. Die Rekrutierung erfolgte im Detail wie folgt, ProbandInnen die der gesuchten Altersgruppe möglicherweise entsprachen, wurden direkt angesprochen und im Kurzen über den Sinn dieser Fragebogenuntersuchung aufgeklärt. Dazu zählten der Titel der Arbeit und eine kurze Zusammenfassung mit den Kerninhalten der Thematik. Bestand anschließend Interesse an einer Teilnahme, wurde nach Abklärung des Haupteinschlusskriteriums, glaubt Leistungsdruck im Kraftsport zu verspüren, der Definition von Leistungsdruck, wie er im Sinne dieser Arbeit verstanden wird und aller weiteren Einschlusskriterien, mit der freiwilligen Teilnahme an der Körperfettwaage begonnen. Erfolgte eine Zusage zur Messung, wurden die erhobenen Daten notiert und die ProbandInnen erhielten ausschließlich Einsicht in ihre persönlichen Ergebnisse. Daraufhin konnte direkt mit dem Ausfüllen des Fragebogens begonnen werden. Erfolgte eine Absage bezüglich der Messung mittels Körperfettwaage, starteten die Probandinnen und Probanden direkt mit dem Fragebogen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer handelten aus freier Entscheidung und wurden in keinerlei Art und Weise durch die Tester beeinflusst, um an der Studie teilzunehmen. Die Messung mittels der Körperfettwaage, der Marke OMRON, Modell BF508 Body Composition Monitor, galt als Anreiz zur Teilnahme an dieser Studie und wurde vom Großteil der Teilnehmer angenommen.

2.3 Ein- und Ausschlusskriterien

In diesem Abschnitt werden die Ein- und Ausschlusskriterien dieser Studie aufgelistet. Ein- und Ausschlusskriterien wurden vor der Fragebogenuntersuchung abgeklärt, wobei der Glaube Leistungsdruck zu verspüren, als Haupteinschlusskriterium zuallererst zu klären galt. Nach dem dies erfragt wurde, konnten die restlichen Einschlusskriterien mündlich geprüft werden.

Einschlusskriterien:

Alter von 18-30 Jahren, Glaubte Leistungsdruck zu verspüren, Betreibt Kraftsport und wenn ja mehr als 3 Mal pro Woche für mindestens 6 Monate, wobei die Dauer der einzelnen Trainingseinheiten nicht als relevant galt. Findet das Krafttraining in einem Fitnessstudio in Wien statt, wird/wurde auch bei Verletzungen (alle körperlichen und psychischen Ebenen) trainiert.

Ausschlusskriterien:

Betreibt keinen Kraftsport, betreibt Kraftsport nicht regelmäßig (weniger als 3-mal pro Woche, weniger als 6 Monate am Stück), jünger oder älter als 18-30 Jahre, trainiert nicht in

einem Fitnessstudio in Wien, trainiert von den erforderlichen 3 mal pro Woche mehr als 1 mal zu Hause (bzw. von 4 mal mehr als 2 mal zu Hause), verspürt keinen Leistungsdruck, frühzeitiger Abschluss des Fragebogens (zum Beispiel aufgrund von Desinteresse oder emotionalem Stress), mehr als 5 Fragen nicht beantwortet.

2.4 Ablauf der Messungen und Interventionen

Nach Klärung der Ein- und Ausschlusskriterien erhielten die ProbandInnen einen Fragebogen der per Hand auszufüllen war. Männer und Frauen bekamen jeweils einen angepassten Fragebogen. Die Unterschiede bestanden im Wesentlichen in den angestrebten Körperidealen, beim Männer ein muskulöser Körper und bei Frauen ein fitter und schlanker Körper. In den Fragebögen wurde erfragt, ob sich die TeilnehmerInnen von Fernsehen, Zeitschriften und/oder sozialen Medien unter Druck gesetzt fühlten. Außerdem zu den Erwartungen und dem Druck der zu erbringenden Leistung, sowie zu Vorbildern und Vergleichen mit Mitmenschen. Nach dem Aussehen des perfekten Körpers, wurde ebenso gefragt, wie auch nach der Stellung in der heutigen Gesellschaft. Ein weiterer Teil des Fragebogens bestand aus Fragen zu internem Druck, unter dem man sich selbst stellt, und externem Druck der von Mitmenschen und Medien stammt.

Auch wurden, die Trainingsintensität und das Trainingsverhalten, inklusive der Ernährung, und der Leistungsdruck erfragt. Die Fragen zur Trainingsintensität und dem Trainingsverhalten bestanden aus Trainingsdauer, Trainingshäufigkeit, Beschwerden/Verletzungen und dem Essverhalten.

Zur Bewertung wurde folgende Skala verwendet:

1. Stimme nicht zu
2. Stimme eher nicht zu
3. Stimme eher zu
4. Stimme voll zu

Des Weiteren wurden Fragen zur Demographie, Alter, Größe und Körpergewicht gestellt.

2.5 Messinstrumente

Als Grundlage für die Messung wurde ein Fragebogen erstellt, der sämtliche Punkte zur Belegung beziehungsweise Wiederlegung der vorab aufgestellten Hypothesen beinhaltet.

Der erstellte Fragebogen basiert im Wesentlichen auf den von Knauss et. al (2009) erstellten Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire- German Version und den von Hill et al. (2016) erstellten Performance Perfectionism Scale-Sport Fragebogen, welcher für diese Arbeit von den Autoren Jamnik und Köcher ins Deutsche übersetzt wurde. Diese Fragebögen wurden jeweils für die männlichen, sowie weiblichen ProbandInnen verwendet, wobei beim Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-German Version, jeweils eine eigene Version für weibliche, sowie männliche Probandinnen und Probanden existiert.

Somit wurden die Fragebögen von Knauss et. al (2009) und Hill et. al (2016) um folgende Bereiche erweitert, Demographie (Alter, Größe, Gewicht, Körperfett), Trainingsintensität und Trainingsverhalten (Wie lange schon trainiert wird, Wie oft pro Woche, Zeitdauer pro Trainingseinheit, Ignoranz von Ermüdung, Beschwerden oder Krankheit, Ignoranz von Erkrankungen, Nutzung spezieller Diäten, Veränderungen im Essverhalten seit dem Training, Einsatz von Nahrungsergänzungsmittel), Vergleiche mit Anderen (Vergleiche mit Mitmenschen bezüglich Aussehen, Leistung, Vergleiche mit etwaigen Vorbildern im Kraftsport). Ausgehändigt wurde der Fragebogen in Papierform, Schreibmaterial stand in Form von Kugelschreibern zur Verfügung.

2.6 Auswertung der Daten

Zur Auswertung der erhobenen Daten wurde das Programm SPSS Statistics Version 22 und 24 von IBM verwendet. Bei der Fragebogenuntersuchung hatten die Probandinnen und Probanden jeweils vier verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Auswahl:

- *Stimme nicht zu,*
- *Stimme eher nicht zu,*
- *Stimme eher zu und*
- *Stimme voll zu.*

Um diese Antwortmöglichkeiten statistisch Auswerten zu können, wurden ihnen Werte zugeteilt von null bis drei, beginnend bei *Stimme nicht zu* mit dem Wert Null. Dadurch konnte bei jedem Kapitel, Leistungsdruck, Medien, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten, jeweils ein gewisser Maximalwert erreicht werden. Anhand der erreichten Werte wurden die Ergebnisse der Probandinnen und Probanden, nach einer statistischen Analyse grafisch bzw. mittels der Wertetabelle des statistischen Analyseverfahrens, dargestellt. Zu jeder statistischen Hypothese wurde jeweils eine Null- (H_0) und eine Alternativhypothese

(H_A) aufgestellt. Anhand der Ergebnisse, wurde entweder die H₀ oder H_A angenommen, wodurch die übergeordnete Hypothese bestätigt oder verworfen werden konnte.

Zur statistischen Analyse der ersten vier Hypothesen wurden Korrelationen herangezogen, um mögliche Zusammenhänge der Kapitel, Leistungsdruck, Medien, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten, zu klären. Somit wurden z.B. für die erste Hypothese jeweils getrennt der Zusammenhang zwischen den Kapiteln Leistungsdruck und Medien, sowie Trainingsgewohnheiten und Medien, ermittelt.

Bevor mit der Berechnung der jeweiligen Korrelationen begonnen werden konnte, mussten die Daten auf die benötigten Voraussetzungen geprüft werden. Bei den für diese Arbeit erhobenen Daten, handelt es sich um nicht metrische Daten und es bestand eine Vorannahme über die Richtung der Korrelation, somit wurden die Korrelationen nach Spearman, einseitig, berechnet. Anschließend wurden die Ergebnisse in einer Grafik, jeweils für Männer und Frauen, getrennt, sowie in einer gemeinsamen Grafik dargestellt. Anhand des resultierenden p-Wertes, konnte das Vorhandensein einer Signifikanz abgelesen werden. Ein P-Wert kleiner-gleich 0,05 gilt hierbei als signifikant und ein Wert von kleiner-gleich 0,01 als höchst signifikant.

Zur statistischen Analyse der fünften und sechsten Hypothese wurde der Mann-Whitney-U-Test dem unabhängigen T-Test vorgezogen, da bei der Prüfung der Voraussetzungen für den T-Test (Normalverteilung der Daten, ob es sich um Metrische Datensätze handelt, ob die Stichprobengröße mindestens zehn Teilnehmer enthält und ob eine Gleichheit, also eine Homogenität der Varianzen vorliegt), das Kriterium *Metrische Datensätze* (es handelt sich bei den verwendeten Daten um ordinalskalierte Datensätze), nicht erfüllt wurde. Die gewonnenen Ergebnisse wurden anschließend auf den jeweiligen p-Wert kontrolliert und anhand diesem wurden Aussagen (eine Signifikanz liegt vor oder liegt nicht vor) über die vorab aufgestellten Hypothesen getroffen.

3. Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse des statistischen Auswerteverfahrens sachlich nüchtern, ohne einer inhaltlichen Bewertung dargestellt. Die Ergebnisse werden der Reihenfolge nach den Hypothesen beschrieben. Hierbei werden die Korrelationen mittels Streudiagrammen, die deskriptive Statistik, der Mann-Whitney-U-Tests mittels Balkendiagrammen, veranschaulicht. Die Ergebnisse der ersten vier Hypothesen werden anhand des

p-Wertes der Signifikanz und des Korrelationswertes angegeben. Die fünfte und sechste Hypothese anhand des p-Wertes.

3.1 Hypothese 1

Es besteht ein Zusammenhang zwischen medialem Druck und dem Druck junger Erwachsener, den medial präsentierten Schönheitsidealen, durch Zunahme der Trainingsgewohnheiten, möglichst nahe zu kommen.

Diese Hypothese wurde mittels zwei statistischen Hypothesen überprüft. Die erste statistische Hypothese untersucht den Zusammenhang zwischen den Kapiteln Leistungsdruck und von Medien unter Druck gesetzt. Die zweite statistische Hypothese ermittelt den Zusammenhang zwischen den Kapiteln Trainingsgewohnheiten und von Medien unter Druck gesetzt.

H_0 und H_A der ersten statistischen Hypothese:

H_0 : Die Variablen medialer Druck und Leistungsdruck sind voneinander unabhängig.

H_A : Zwischen medialem Druck und Leistungsdruck besteht ein signifikanter Zusammenhang.

H_0 und H_A der zweiten statistischen Hypothese:

H_0 : Die Variablen medialer Druck und Trainingsgewohnheiten sind voneinander unabhängig.

H_A : Zwischen medialem Druck und Trainingsgewohnheiten besteht ein signifikanter Zusammenhang.

3.1.1 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Leistungsdruck und von Medien unter Druck gesetzt

Die ausgewerteten Daten ergaben einen signifikanten p-Wert von 0,010. Es handelt sich um eine geringe Korrelation ($p=0,368$). Daraus lässt sich schließen, dass es einen Zusammenhang zwischen den beiden Kapiteln gibt. Somit wird die Hypothese 1 durch diese statistische Hypothese unterstützt.

Es gilt die H_A anzunehmen und die H_0 zu verwerfen.

Das Ergebnis wurde auch grafisch mittels einfachem Streudiagramm veranschaulicht:

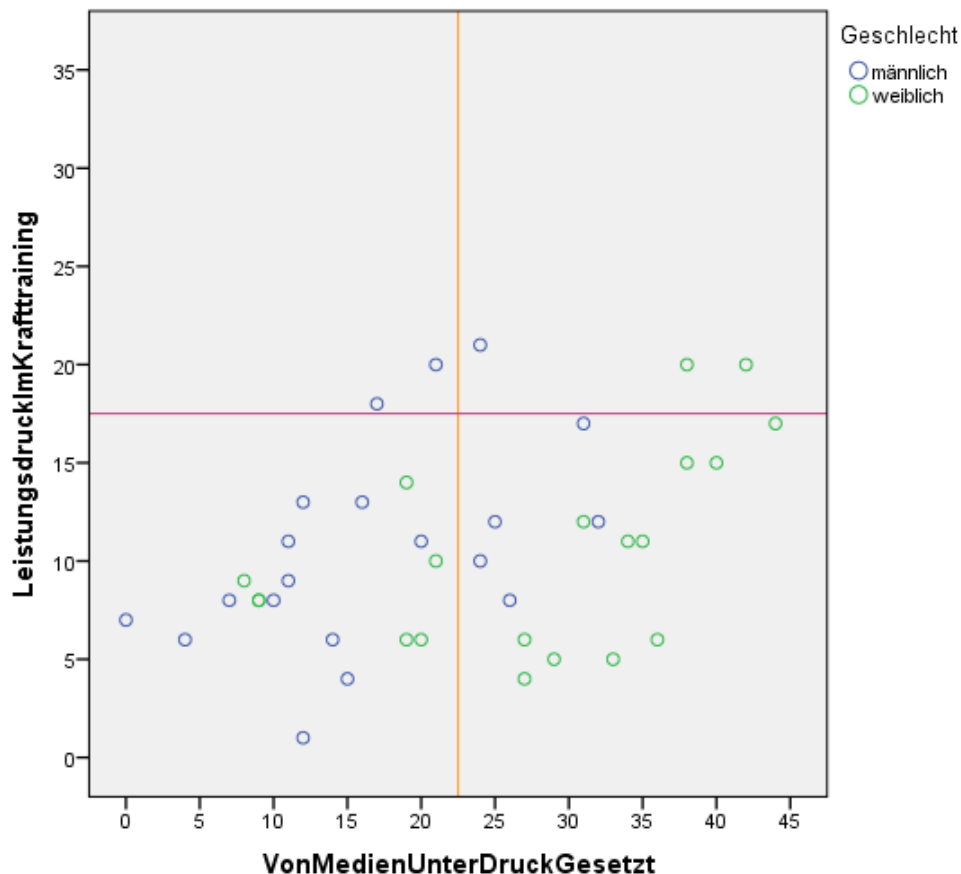


Abb. 1: Streudiagramm der Kapitel Leistungsdruck im Krafttraining und von Medien unter Druck gesetzt

Die x-Achse stellt das Kapitel Von Medien unter Druck gesetzt mit einer max. Punktezahl von 46 dar, die y-Achse stellt das Kapitel Leistungsdruck mit einer max. Punktezahl von 36 dar. Die Punkte der Achsen werden in fünfer Schritten aufgezeigt.

Die blauen Kreise bezeichnen die Männer, die grünen Kreise die Frauen.

Die gelbe vertikale Linie bezeichnet die 50%-Grenze (23 Punkte) beim Kapitel Von Medien unter Druck gesetzt, die lila horizontale Linie die 50%-Grenze (18 Punkte) beim Kapitel Leistungsdruck.

Die oben genannte Korrelation wurde auch nach Geschlecht getrennt durchgeführt.

Sowohl bei Frauen als auch bei Männern ergab der p-Wert 0,007 und ist bei beiden somit höchst signifikant. Bei den Frauen handelt es sich mit $p=0,538$ um eine mittlere Korrelation, ebenso wie bei den Männern mit $p=0,543$. Somit gibt es einen mittleren Zusammenhang zwischen den Kapiteln.

Daraus zeigt sich, dass es sowohl ohne, als auch mit einer Aufteilung nach Geschlecht einen signifikanten Zusammenhang mit geringer bzw. mittlerer Korrelation in den Kapiteln Leistungsdruck und von Medien unter Druck gesetzt gibt.

3.1.2 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Trainingsgewohnheiten und von Medien unter Druck gesetzt

Die ausgewerteten Daten zeigten einen nicht signifikanten p-Wert von 0,362. Das bedeutet es gibt keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den beiden Kapitel. Der negative Korrelationswert liegt bei -0,058. Somit lässt sich sagen, dass je höher die Werte des einen Kapitels, desto niedriger die Werte des anderen Kapitels.

Es gilt die H_0 anzunehmen und die H_A zu verwerfen.

Das folgende einfache Streudiagramm stellt das Ergebnis grafisch dar:

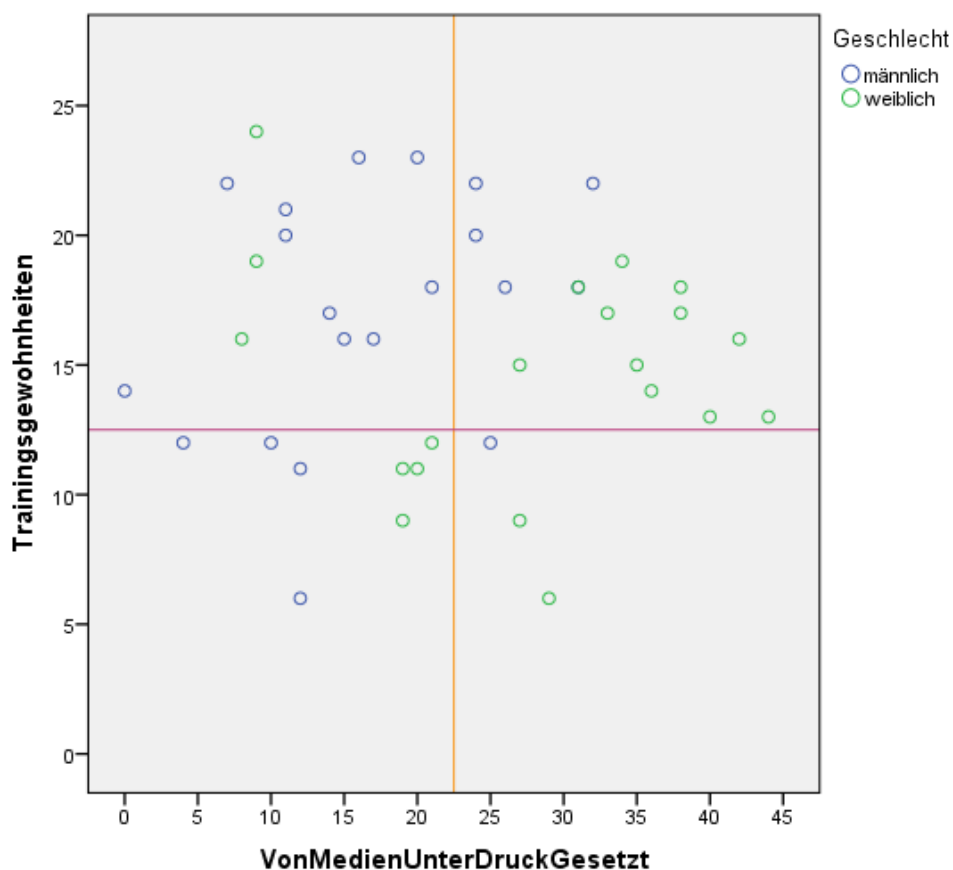


Abb. 2: Streudiagramm der Kapitel Trainingsgewohnheiten und von Medien unter Druck gesetzt

Die x-Achse stellt das Kapitel Von Medien unter Druck gesetzt mit einer max. Punktezahl von 46 dar, die y-Achse stellt das Kapitel Trainingsgewohnheiten mit einer max. Punktezahl von 27 dar. Die Punkte der Achsen werden in fünfer Schritten aufgezeigt.

Die blauen Kreise bezeichnen die Männer, die grünen Kreise die Frauen.

Die gelbe vertikale Linie bezeichnet die 50%-Grenze (23 Punkte) beim Kapitel Von Medien unter Druck gesetzt, die lila horizontale Linie die 50%-Grenze (13,5 Punkte) beim Kapitel Leistungsdruck.

Die oben genannte Korrelation wurde, wie bei der vorherigen statistischen Hypothese, auch nach Geschlecht getrennt durchgeführt.

Der p-Wert bei den Frauen ergab 0,408 und ist dadurch nicht signifikant. Bei den Männern ergab der p-Wert 0,085 und ist knapp nicht signifikant. Der Korrelationskoeffizient von 0,056 zeigt bei den Frauen einen sehr geringen Zusammenhang und mit 0,319 bei den Männern einen geringen Zusammenhang.

Sowohl getrennt als auch ungetrennt ergeben die Korrelationen keinen signifikanten Zusammenhang. Jedoch gibt es bei der ungetrennten Berechnung eine negative Korrelation und bei der getrennten jeweils eine positive Korrelation.

Somit kann die erste Hypothese nur teilweise bestätigt werden. Es gibt einen signifikanten Zusammenhang in der ersten statistischen Hypothese, aber keinen signifikanten in der zweiten. Somit besteht zwar ein signifikanter Zusammenhang zwischen Leistungsdruck und Druck von Medien, aber kein signifikanter zwischen Trainingsgewohnheiten und Druck von Medien.

3.2 Hypothese 2

Es gibt Personen, die Kraftsport aufgrund von internem oder externem Druck betreiben, wobei sie ihren Druck, durch Vergleiche mit Anderen beziehen.

Zur Beantwortung der zweiten Hypothese wurde eine statistische Hypothese herangezogen, diese befasste sich mit dem Zusammenhang der Kapitel Leistungsdruck im Kraftsport und Vergleiche mit Anderen.

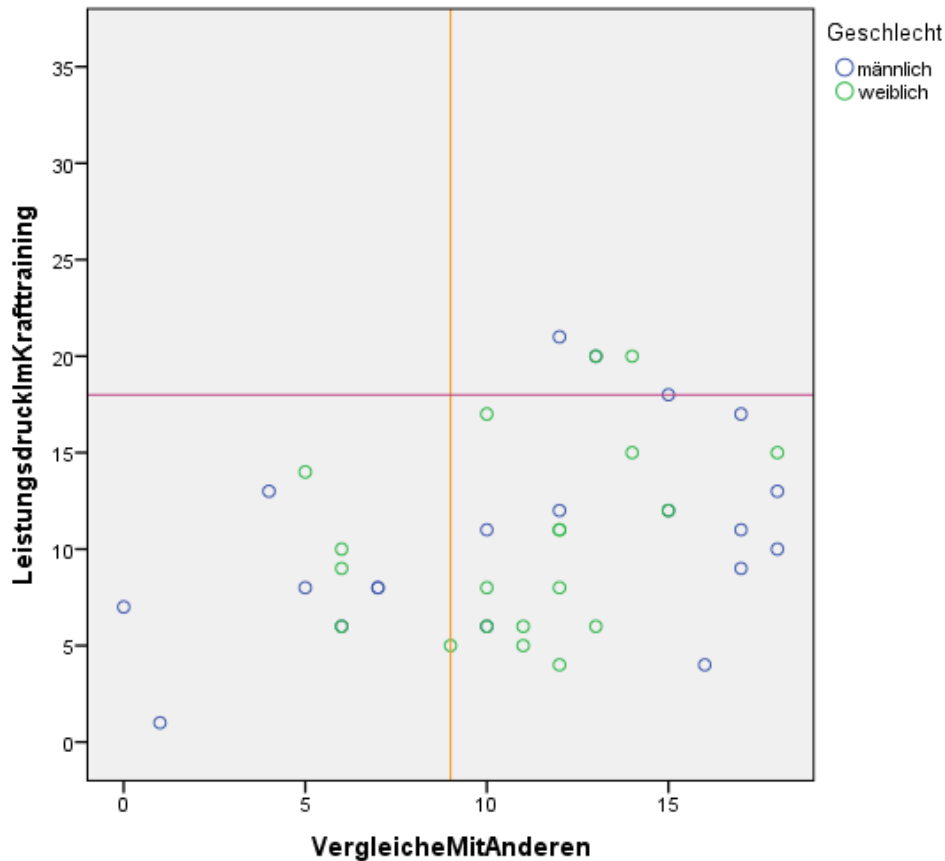
H_0 : Die Variablen Leistungsdruck und Vergleiche mit Anderen sind voneinander unabhängig.

H_A : Zwischen Leistungsdruck und Vergleichen mit Anderen besteht ein signifikanter Zusammenhang.

3.2.1 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Leistungsdruck und Vergleiche mit Anderen

Die Auswertung der Daten ergab einen p-Wert von 0,005 und ist somit höchst signifikant. Die Korrelation von $p=0,404$ ist somit gering. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass die Hypothese durch die Ergebnisse statistisch untermauert wird.

Es gilt die H_A anzunehmen und die H_0 zu verwerfen.



Die Fragebogenkapitel Leistungsdruck und Trainingsgewohnheiten wurden mittels Korrelation getestet. Getestet wurden erst alle 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen, danach wurde getrennt nach Frauen und Männern getestet.

H_0 und H_A der statistischen Hypothese:

H_0 : Die Variablen Leistungsdruck und Trainingsgewohnheiten sind voneinander unabhängig.

H_A : Zwischen Leistungsdruck und Trainingsgewohnheiten besteht ein signifikanter Zusammenhang.

3.3.1 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Leistungsdruck und Kapitel Trainingsgewohnheiten

Die Ergebnisse der Korrelation zwischen den Kapiteln „Leistungsdruck im Krafttraining“ und „Trainingsgewohnheiten“ sind wie folgt: Der p-Wert ist 0,038 und somit signifikant, der Korrelationskoeffizient liegt bei $\rho = 0,285$. Das bedeutet es gibt einen schwachen Zusammenhang zwischen den Kapiteln. Getestet wurde ohne eine Aufteilung nach Geschlecht. Zusätzlich wurde das Ergebnis grafisch mittels einfachem Streudiagrammes dargestellt.

Es gilt die H_0 zu verwerfen und die H_A anzunehmen.

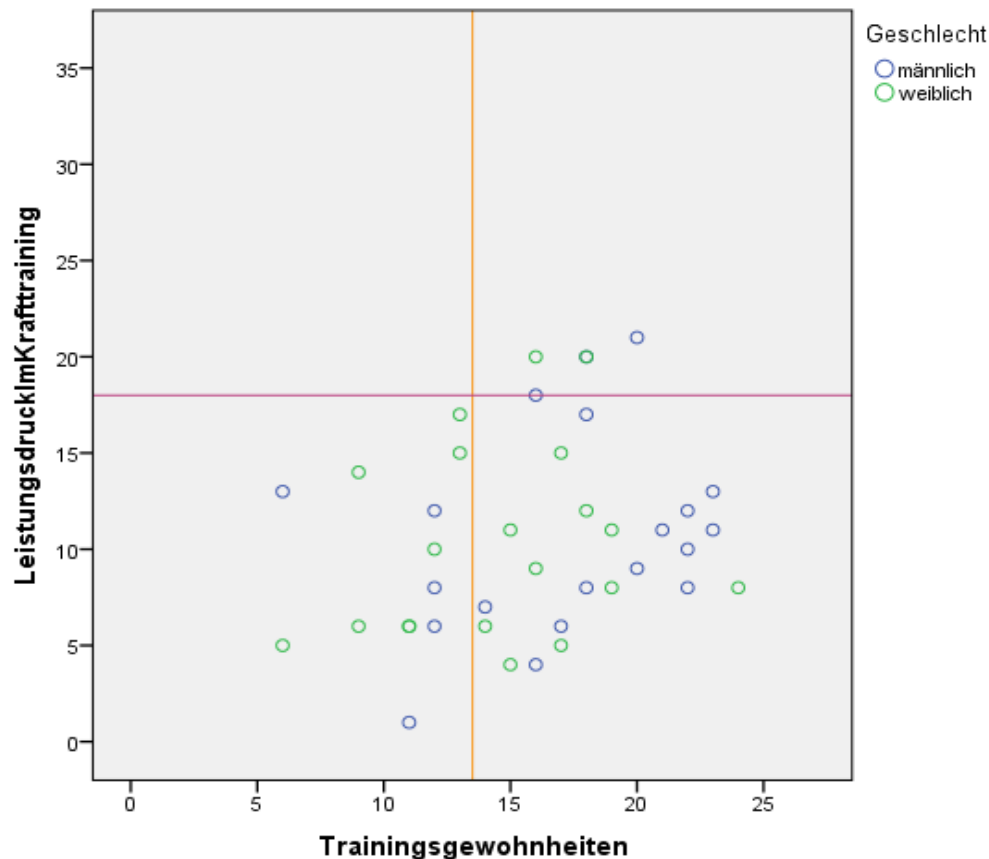


Abb. 4: Streudiagramm der Kapitel Leistungsdruck im Krafttraining und Trainingsgewohnheiten

Die x-Achse zeigt das Kapitel Trainingsgewohnheiten mit max. Punktezahl von 27, die y-Achse das Kapitel Leistungsdruck mit max. Punktezahl von 36. Beide Achsen steigen in fünf Schritten.

Die blauen Kreise bezeichnen die Männer, die grünen Kreise die Frauen.

Die gelbe vertikale Linie bezeichnet die 50%-Grenze (13,5 Punkte) beim Kapitel Trainingsgewohnheiten, die lila horizontale Linie die 50%-Grenze (18 Punkte) beim Kapitel Leistungsdruck.

Die gleiche Korrelation wie oben beschrieben wurde auch nach Geschlecht aufgeteilt durchgeführt.

Der p-Wert beim weiblichen Geschlecht ist 0,137, das bedeutet er ist nicht signifikant, aber mit einem Korrelationskoeffizienten von 0,257 gibt es einen geringen Zusammenhang. Der p-Wert des männlichen Geschlechts liegt bei: 0,094, das bedeutet er ist ebenfalls nicht signifikant. Der Korrelationskoeffizient von 0,306 zeigt auf, dass es in diesem Fall aber einen geringen Zusammenhang gibt.

Das bedeutet, dass die Aufteilung ohne Geschlecht einen signifikanten Zusammenhang zeigt, und nach Geschlecht aufgeteilt, kein signifikanter Zusammenhang zu erkennen ist. Daran lässt sich erkennen, dass nur durch die ausreichende Probandinnen- und Probandenanzahl der erste Zusammenhang signifikant wurde. Eine Trennung ist also in diesem Fall nicht unbedingt förderlich. Auch an den Korrelationskoeffizienten lässt sich eine gleiche Entwicklung erkennen.

3.4 Hypothese 4

Junge Erwachsene, die Kraftsport betreiben, orientieren Ihre Trainingsgewohnheiten an Vergleichen mit Anderen.

Um die Hypothese vier beantworten zu können, wurde ein möglicher Zusammenhang der beiden Kapitel Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen statistisch untersucht.

H_0 : Die Variablen Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen sind voneinander unabhängig.

H_A : Zwischen Trainingsgewohnheiten und Vergleichen mit Anderen besteht ein signifikanter Zusammenhang.

3.4.1 Ergebnisse Zusammenhang Kapitel Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen

Die ausgewerteten Daten ergaben einen p-Wert von 0,000. Somit ist dieser p-Wert höchst signifikant. Beim Wert $p=0,514$ handelt es sich um eine mittlere Korrelation. Die vorhandenen Ergebnisse unterstützen die vorab aufgestellte Hypothese.

Es gilt die H_A anzunehmen und die H_0 zu verwerfen.

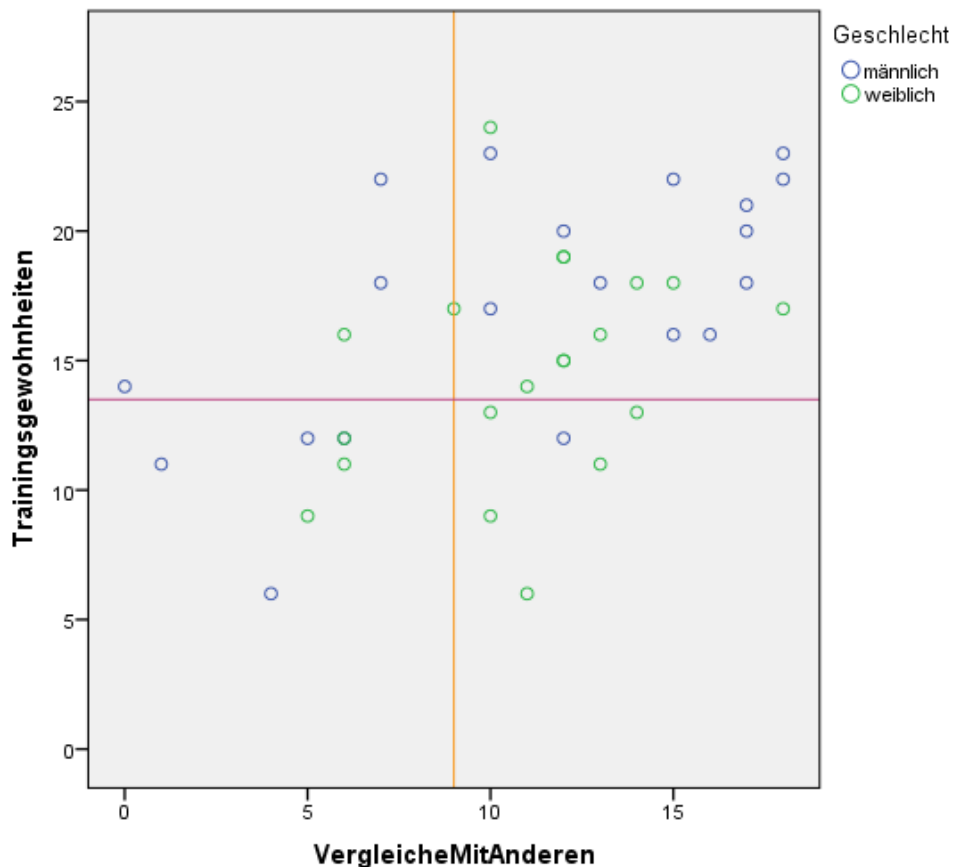


Abb. 5: Streudiagramm der Kapitel Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen

Die x-Achse beschreibt das Kapitel Vergleiche mit Anderen mit einer max. Punktezahl von 18, die y-Achse das Kapitel Trainingsgewohnheiten mit einer max. Punktezahl von 27. Der lila Strich markiert die Hälfte der max. Punktezahl (13,5.Pkt), der gelbe Strich markiert die Hälfte der max. Punktezahl (9.Pkt). Die grünen Kreise stellen die Frauen dar, die blauen Kreise stellen die Männer dar.

3.5 Hypothese 5

Es gibt einen Unterschied zwischen Frauen und Männern in den Kapitel Leistungsdruck, Medien, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten.

Die vier Kapitel wurden jeweils auf einen Unterschied zwischen dem Geschlecht hin getestet. Es wurde der Mann-Whitney-U-Test angewandt.

H_0 und H_A der statistischen Hypothese:

H_0 : Zwischen den vier Kapiteln besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern.

H_A : Zwischen den vier Kapiteln besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern.

3.5.1 Ergebnisse Unterschied der vier Kapitel im Geschlecht

Folgende Tabelle zeigt die p- und U-Werte der vier Kapitel:

Tab. 1: Ergebnisse Man-Whitney-U-Test der vier Kapitel nach Geschlecht

	Leistungsdruck im Krafttraining	Von Medien unter Druck gesetzt	Vergleiche mit Anderen	Trainingsgewohnheiten
Mann-Whitney-U-Test	185,000	88,500	185,000	132,500
Wilcoxon-W	395,000	298,500	395,000	342,500
U	-,407	-3,018	-,407	-1,831
Asymp. Sig. (2-seitig)	,684	* ,003	,684	,067
Exakte Sig. [2*(1-seitige Sig.)]	,698 ^b	,002 ^b	,698 ^b	,068 ^b

Somit gibt es nur im Kapitel von Medien unter Druck gesetzt mit $p=0,003$ einen signifikanten Unterschied zwischen Frauen und Männern. Dieser ist in der Tabelle oben mit einem * gekennzeichnet. Das bedeutet, dass Frauen im Fragebogenkapitel von Medien unter Druck gesetzt mehr Punkte erreicht haben, als Männer. Dadurch wird ersichtlich, dass Frauen mehr Druck von Medien verspüren, als Männer.

In den Kapitel Leistungsdruck im Kraftsport ($p=0,684$), Vergleiche mit Anderen ($p=0,684$), Trainingsgewohnheiten ($p=0,067$) gibt es keinen signifikanten Unterschied.

Es gilt die H_0 anzunehmen und die H_A zu verwerfen, da der p-Wert in drei von vier Kapitel keinen signifikanten Unterschied ergibt.

Folgende Grafik zeigt den Mittelwert und die Standardabweichung der vier Kapitel, getrennt nach Frauen und Männern. Das Kapitel mit dem signifikanten Unterschied wurde mit einem * markiert.

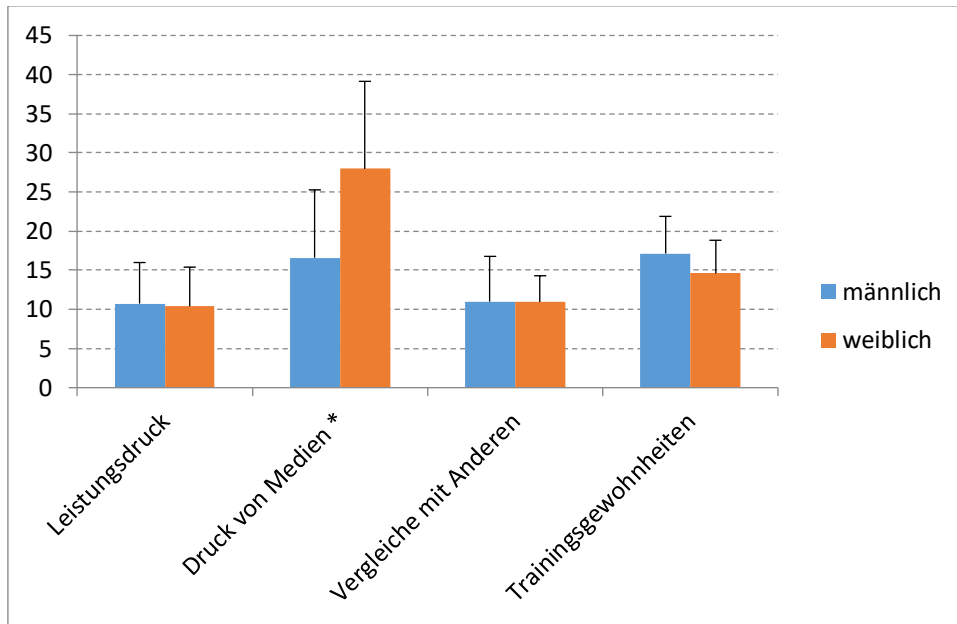


Abb. 6: Diagramm Mittelwerte mit Standardabweichung der Kapitel, Frauen und Männer im Vergleich

Die x-Achse beschreibt die vier Kapitel des Fragebogens, die y-Achse die Punkteanzahl des Mittelwerts in fünfer Schritten. Frauen und Männer wurden direkt gegenüber gestellt. Die orangen Säulen zeigen die Mittelwertpunkte der Frauen, die blauen Säulen die der Männer. Oberhalb der Säulen ist die Standardabweichung der jeweiligen Kapitel mit einer vertikalen Linie dargestellt.

3.6 Hypothese 6

Es gibt einen Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 Jahre in den Bereichen Leistungsdruck, Medien, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten.

Zur Auswertung der sechsten Hypothese wurde der Mann-Whitney-U-Test verwendet. Wobei dieser Test für jedes der vier Kapitel einzeln angewendet wurde.

H_0 : Zwischen den vier Kapiteln besteht kein signifikanter Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 Jahren und 24-30 Jahren.

H_A : Zwischen den vier Kapiteln besteht ein signifikanter Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 Jahren und 24-30 Jahren.

3.6.1 Ergebnisse Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 im Bereich Leistungsdruck

Im Kapitel Leistungsdruck gibt es keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen 18-23 und 24-30, da der p-Wert 0,309 ist.

3.6.2 Ergebnisse Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 im Bereich Medien

Im Kapitel Medien gibt es keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen 18-23 und 24-30, da der p-Wert 0,766 ist.

3.6.3 Ergebnisse Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 im Bereich Vergleiche mit Anderen

Im Kapitel Vergleiche mit Anderen gibt es keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen 18-23 und 24-30, da der p-Wert 0,734 ist.

3.6.4 Ergebnisse Unterschied zwischen den Altersgruppen 18-23 und 24-30 im Bereich Trainingsgewohnheiten

Im Kapitel Trainingsgewohnheiten gibt es keinen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen 18-23 und 24-30, da der p-Wert 0,431 ist.

Es gilt die H_0 anzunehmen und die H_A zu verwerfen, da der p-Wert in allen vier Kapitel keinen signifikanten Unterschied ergibt.

Abbildung sieben zeigt die Mittelwerte der erreichten Punkte und die jeweiligen Werte der Standardabweichung, der beiden Altersgruppen 18-23 und 24-30 Jahre. Die beiden Gruppen werden pro Kapitel, jeweils direkt gegenübergestellt.

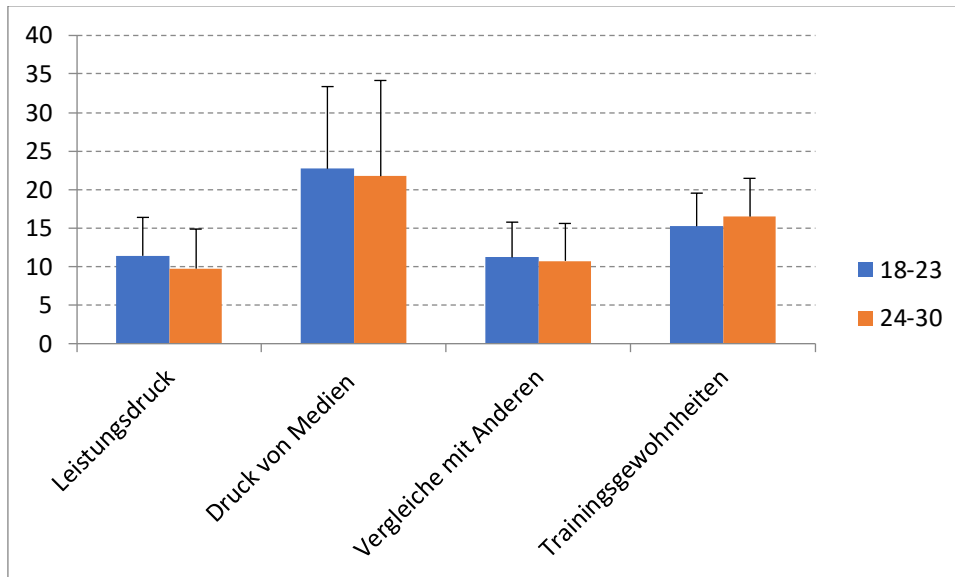


Abb. 7: Diagramm Mittelwerte mit Standardabweichung der Kapitel, die Altersbereiche 18-23 und 24-30 im Vergleich

Die x-Achse zeigt die Kapitel Leistungsdruck, Von Medien unter Druck gesetzt, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten. Die y-Achse zeigt die Punktwerte der Mittelwerte in fünfer Schritten. Die blaue Farbe bezieht sich auf die Gruppe 18-23 Jahre, die orange Farbe auf die Gruppe 24-30 Jahre. Die vertikalen Striche oberhalb der Balken, stellen die Standardabweichung dar.

4. Diskussion

4.1 Zusammenfassung der Erkenntnisse

Es folgt eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse der einzelnen Hypothesen. Anschließend wird unter Abschnitt 4.2 genauer auf diese eingegangen.

Ergebnis 1: Zusammenhang Kapitel Leistungsdruck – von Medien unter Druck gesetzt und Zusammenhang Kapitel Trainingsgewohnheiten – von Medien unter Druck gesetzt.

Die Überprüfung der ersten statistischen Hypothese ergab einen signifikanten Zusammenhang zwischen den Kapiteln Leistungsdruck und von Medien unter Druck gesetzt. Auch nach der Aufteilung auf Frauen und Männern war der Zusammenhang signifikant. Das Ergebnis der zweiten statistischen Hypothese zeigte keinen signifikanten Zusammenhang zwischen den Kapiteln Trainingsgewohnheiten und von Medien unter Druck gesetzt. Nach der Aufteilung nach Geschlecht gab es auch keinen signifikanten Zusammenhang. Leistungsdruck lässt sich demnach mit Druck der von Medien kommt zusammenbringen und umgekehrt.

Ergebnis 2: Zusammenhang der Kapitel Leistungsdruck und Vergleiche mit Anderen

Es gibt einen Zusammenhang der Kapitel Leistungsdruck und Vergleiche mit Anderen. Jedoch handelt es sich um eine geringe Korrelation ($p=0,404$). Somit lässt sich sagen, dass Personen die Leistungsdruck verspüren, sich mit Anderen vergleichen und umgekehrt.

Ergebnis 3: Zusammenhang Kapitel Leistungsdruck und Kapitel Trainingsgewohnheiten:

Es gibt einen Zusammenhang zwischen den Kapiteln Leistungsdruck und Trainingsgewohnheiten. Auch auf Frauen und Männern aufgeteilt gibt es einen Zusammenhang, der ungefähr gleich groß, aber nicht signifikant ist. Daraus lässt sich schließen, dass verspürter Leistungsdruck Auswirkungen auf die Trainingsgewohnheiten hat. Das gleiche gilt auch umgekehrt.

Ergebnis 4: Zusammenhang der Kapitel Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen

Es gibt einen Zusammenhang der Kapitel Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen. Es handelt sich hierbei um eine mittlere Korrelation ($p=0,514$). Wer sich also mit Anderen vergleicht, steigert seine Trainingsgewohnheiten.

Ergebnis 5: Unterschied der vier Kapitel im Geschlecht:

Es gibt im Kapitel "von Medien unter Druck gesetzt" einen Unterschied. Dieser äußert sich dahingehend, dass Frauen einen höheren Punkte-Wert haben als Männer. Frauen lassen sich also häufiger von Medien unter Druck setzen als Männer. Abgesehen davon empfinden die Geschlechter gleich viel Leistungsdruck, vergleichen sich in gleichem Ausmaß mit anderen, und trainieren ähnlich.

Ergebnis 6: Unterschied in den vier Kapitel Leistungsdruck, Von Medien unter Druck gesetzt, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten auf die beiden Altersgruppen 18-23 und 24-30 Jahre bezogen:

Keiner der gewonnenen Werte ist signifikant. Die Altersgruppe 18-23 Jahre erzielte bei den ersten drei Kapitel einen gering höheren Mittelwert als die Gruppe 24-30 Jahren. Beim letzten Kapitel wie im Diagramm zuvor zusehen, erzielte die Gruppe 24-30 Jahre einen gering höheren Mittelwert.

4.2 Detailanalyse

a) Ergebnis eins

Interpretation, Bedeutung für die Praxis, Limitationen

Die erste Hypothese kann zum Teil bestätigt werden. Es besteht ein Zusammenhang zwischen medialem Druck und dem Leistungsdruck junger Erwachsener. Jedoch kann auch gesagt werden, dass sich die Trainingsgewohnheiten nicht im Zusammenhang mit dem medialen Druck stehen. Junge Erwachsene verspüren demnach medialen Druck und stehen dadurch unter Leistungsdruck. Ihr Trainingsverhalten hängt aber nicht mit ihrem verspürten medialen Druck zusammen.

Benson (2013) und Siggelkow (2014) stellten einen Zusammenhang zwischen medialem Druck und einem gewissen Leistungsdruck fest. Sie stellten aber ebenfalls fest, dass sich die Trainingsgewohnheiten und Essverhalten dadurch stark beeinflussen ließen. Der Unterschied zu dieser Fragestellung bzw. Hypothese liegt vermutlich darin, dass sich die Trainingsgewohnheiten anders ausdrücken und auswirken. Dies kann mehrere Ursachen haben. Zum einen kann der aus medialem Druck resultierende Leistungsdruck der von uns Befragten zwar hoch ausfallen, aber die Auswirkung auf die Trainingsgewohnheiten gering ausfallen, indem die Probandinnen und Probanden den Druck auf sich liegen lassen und die Trainingsgewohnheiten nicht überkompensieren. Das heißt, der Leistungsdruck ist hoch, wird aber mit einer Erhöhung der Trainingsgewohnheiten aber nicht kompensiert oder abgebaut. Zum anderen empfinden die Probanden vielleicht ihre Trainingsgewohnheiten als ausreichend um dem medialen Druck gerecht zu werden, verspüren aber dennoch einen immer präsenten Leistungsdruck.

Die Bedeutung für die Praxis zeigt sich hieraus durch einen immer präsenten medialen Druck, welcher den subjektiv empfundenen Leistungsdruck ebenso erhöht und konstant da sein lässt. Wie sich nun dieser ständige hohe Leistungsdruck auf die Psyche auswirkt, lässt sich nur schwer sagen. Ein ständig erhöhter Stresspegel, Schlafmangel und Depressionen sind nur einige negative Auswirkungen, welche sich offen oder latent zeigen können. Diese können wiederum weitere negative Auswirkungen auf Körper und Geist haben. Es wäre möglich, dass sich eine Teufelsspirale entwickelt, an deren Ende sich Krankheit und Verletzung bemerkbar machen. Andere Bereiche des alltäglichen Lebens würden ebenso betroffen sein, wie auch das soziale Umfeld. Wie groß das Ausmaß der negativen Auswirkungen ist und wie weit sie gehen, ist bei jedem individuell. Jeder geht damit anders um und reagiert anders auf Hilfe von außen. Auch kann sich der Druck auf Trainingsgewohnheiten bemerkbar machen, ohne dass die Befragten bewusst eine Steigerung dieser registrieren.

Diese Änderung kann auch langsam von statten gehen und somit sofort nicht als solche Wahrgenommen werden, sondern erst sehr viel später.

Leistungsdruck kann sich natürlich auch positiv auswirken. Einige Personen verspüren vielleicht einen hohen Leistungsdruck, empfinden diesen aber nicht negativ, sondern sehen ihn als Ansporn und als Hilfsmittel die eigene Leistung noch zu verbessern. In Hinblick auf die Motivation und Leistungssteigerung hat das sicher manchmal Vorteile. So lässt sich ein Training, welches als sehr zehrend und extrem anstrengend empfunden wird, mit positivem Druck durchhalten und die gewünschte Leistung lässt sich erbringen. Auch um die oft längerfristigen Maßnahmen einer gesunden und dem Training förderlichen Ernährung durchzusetzen, kann der positive Druck verwendet werden. Wie lang jedoch dieser positive Leistungsdruck als Motivator und zur Steigerung verwendet werden sollte, ist sehr individuell und sollte vorher genau überdacht werden. Dies ist ein schmaler Grat und wird vermutlich von wenigen so genutzt. Wenn doch, dann sollte es mit Vorbehalt und Vorsicht betrachtet werden, da es sich auch hier schnell in das Negative umschwenken kann.

Eventuelle Limitationen bei dieser Hypothese zeigen sich in der Art des Trainingsverhaltens. Die Befragten haben im Fragebogen möglicherweise einen Wert im mittleren Bereich, aber da dieses Fragebogenkapitel sehr breit gestreut ist, in Bezug auf Trainingsdauer, Trainingshäufigkeit und Ernährung, lässt sich vielleicht ein stark empfundenenes Trainingsverhalten nur ungenau herausfinden. Bei manchen zeigt sich ein erhöhtes Trainingsverhalten im Essverhalten, bei anderen wiederum in der Trainingsdauer oder Trainingshäufigkeit. Da es zwar einen aus den Medien resultierenden Leistungsdruck gibt, aber die Trainingsgewohnheiten nicht erhöht werden, wäre es interessant herauszufinden ob der Druck eventuell anders kompensiert wird.

Das Kapitel welches den medialen Druck behandelt, sollte noch adaptiert werden. Man könnte noch mehr mediale Einflüsse miteinbeziehen, wie andere mediale Verbreitungsmittel, und so genauer spezifizieren woher der Druck stammt. Zum Beispiel ob Online-Medien, Print-Medien oder Fernsehen unterschiedliche Einflüsse zeigen und wie stark dieser ist. Je nachdem wie viel Fragen noch eingebaut werden, würde es Sinn machen das Kapitel dann aufzuteilen, um so einen besseren Überblick zu gewähren.

b) Ergebnis zwei

Interpretation, Bedeutung für die Praxis, Limitationen

Anhand der Ergebnisse kann die zweite Hypothese bestätigt werden, es gibt einen Zusammenhang zwischen den Kapiteln Leistungsdruck und Vergleiche mit Anderen $p=0,005$, jedoch liegt eine geringe Korrelation vor $p=0,404$. Demnach beeinflussen sich Leistungsdruck und Vergleiche mit Anderen in einem gewissen Ausmaß gegenseitig.

Es lässt sich vermuten, dass jemand der sich viel an anderen Personen, seien es Freunde, Familie oder Mitmenschen orientiert, einen höheren Druck verspürt. In umgekehrter Weise lässt sich annehmen, dass Personen die viel Leistungsdruck verspüren, mehr dazu neigen ihre Leistung durch Vergleiche mit Anderen zu definieren.

Wie bereits Wimmer (2017) in ihrem Artikel beschrieb, befindet sich das gesellschaftliche als Ideal angesehene Körperbild in einem Wandel. Die Tendenz geht in Richtung vital, gutaussehend und sportlich. Diese Eckpunkte sind viel mehr zu einem Statussymbol geworden, welche auch maßgeblichen Einfluss auf etwaige Erfolge in Bereichen wie Liebe und beruflicher Karriere haben. Weiters spricht Wimmer (2017) auch davon, dass Menschen die nicht dieser Vorlage, diesem Ideal entsprechen, von anderen Mitmenschen als weniger wertvoll angesehen werden und auch vermehrt gemieden werden.

Physiotherapeutisch relevant könnte in diesem Bereich das Thema Gruppentraining in der Therapie sein. Das Krankheitsbild bzw. der Heilungsstatus von Gruppentherapieeteilnehmern ist meist verschieden, dadurch könnte es zu vermehrten Überbelastungen im Therapiesetting kommen, wenn junge Erwachsene sich vermehrt an ihren Mitmenschen orientieren und so zu mehr Leistung getrieben werden. Des Weiteren lässt sich vermuten, dass der Vergleich von Patientenleistungen (jungen Erwachsenen 18-30 Jahre) mit der Norm, zu einer Art Konkurrenzverhalten führen könnte, dass wiederum zu mehr Leistung zwingt.

Die Bestätigung der aufgestellten Hypothese lässt folgern, dass junge Erwachsene die Kraftsport betreiben, Leistungsdruck entwickeln, indem sie sich mit den Leistungen und dem Aussehen von ihren Mitmenschen vergleichen. Dadurch lässt sich auch die Frage der Herkunft des Leistungsdruckes beantworten. Es handelt sich um sekundäre Motivation, in dieser Arbeit gleich gesetzt mit äußerem Leistungsdruck, da das Streben nach Anerkennung durch Mitmenschen ausschlaggebend ist.

Wie bereits Bayer (2015, S.20) in ihrer Arbeit beschrieb, gilt es sowohl für Männer als auch Frauen in unserer Gesellschaft, ein gewisses Ideal in Bezug auf ihr Aussehen zu verkörpern. Für Männer gilt es die „traditionelle“ Rolle, für Frauen die Maße „90-60-90“ zu erfüllen,

wobei sie durch die zunehmende Schwierigkeit, der Erfüllung dieses Ideals, unter Druck gesetzt werden. Die gewonnenen Ergebnisse bekräftigen Bayers Aussage. Es liegt ein Druck vor, der junge Erwachsene, sowohl weiblich als auch männlich dazu zwingt, gewisse Standards bezüglich ihres Aussehens zu erfüllen.

Mögliche Limitationen in diesem Bereich sind, dass das Kapitel Vergleiche mit Anderen relativ kurzgehalten wurde, um den Fragebogen in einem zumutbaren Ausmaß zu halten. Mit der Ergänzung bzw. detaillierteren Ausführung von Fragen wie Nummer 1. *Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen (egal welchen Alters) die Kraftsport betreiben bezüglich Aussehen?* könnte ein genaueres Ergebnis erzielt werden. Bezüglich Frage Nummer 1. wäre eine Unterteilung in mehrere Fragen sinnvoll, in denen hervorgeht, ob die Probandinnen und Probanden sich mit Freunden, nahen Verwandten oder möglicherweise mit Athleten anderer Sportarten (Footballspielern, Eishockeyspielern, etc.) vergleichen. Darüber hinaus wären bei Frage drei bis sechs genauere Definitionen von den Begriffen Aussehen und Leistung empfehlenswert, damit eine Aussage getroffen werden kann, worauf junge Erwachsene bei diesen Vergleichen abzielen, z.B. beim Thema Leistung möglichst viel Gewicht bewegen, die richtige Technik und beim Thema Aussehen, Ästhetik, das Erreichen von möglichst viel Muskelmasse etc. Zusätzlich könnten Frauen und Männer auch separat ausgewertet und betrachtet werden, um das Ergebnis geschlechterspezifisch zu trennen und genauere Aussagen treffen zu können. Dies wurde hier aus Gründen des Umfangs der Arbeit zusammengefasst.

c) Ergebnis drei

Interpretation, Bedeutung für die Praxis, Limitationen

Die dritte Hypothese kann bestätigt werden. Es gibt einen Zusammenhang zwischen Leistungsdruck im Kraftsport und Trainingsgewohnheiten junger Erwachsener. Somit kann gesagt werden, dass wer einen hohen Leistungsdruck im Kraftsport verspürt, auch seine Trainingsgewohnheiten anpasst und dementsprechend erhöht. Auch kann umgekehrt daraus geschlossen werden, dass jemand mit intensiven Trainingsgewohnheiten eher Leistungsdruck verspürt.

Wie schon Benson (2013) bei den männlichen Probanden einen Zusammenhang von Leistung und Trainingsgewohnheiten feststellen konnte, wurde nun auch hier ein Zusammenhang festgestellt. Auch Bayer (2015) hat, dass in dem Kapitel Trainingsverhalten miteinbezogene Essverhalten, bei Frauen überprüft und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass um ein fittes Körperideal zu erreichen, die Intensität des Trainingsverhaltens erhöht wird. Es

wird daher angenommen, dass um der erwarteten Leistung zu entsprechen, auch das Trainingsverhalten zunimmt.

Hieraus ergibt sich eine wesentliche Bedeutung für die Praxis. Es besteht die Gefahr, dass die im Kapitel Trainingsverhalten genannten Bereiche: Trainingsdauer, -häufigkeit, -intensität und eventuell Ernährungsgewohnheiten übertrieben werden. Dies könnte fatale Kurz- und Langzeitfolgen auf die körperliche Gesundheit haben. Verletzungen im muskuloskelettalen Bereich, wie zum Beispiel Sehnen- und Bänderrisse oder Muskelverletzungen, könnten sich häufen. Interessant wäre es nun hierbei beim Thema Leistungsdruck anzusetzen und diesen zu minimieren bzw. zu stabilisieren, um eine negative Ausweitung auf die Trainingsgewohnheiten zu verhindern. So könnten durch eine Leistungsdruck-Reduktion präventiv Maßnahmen ergriffen werden, um mögliche noch auftretende Schäden zu verhindern. Mögliche Maßnahmen reichen von physiotherapeutischer Aufklärung bis zu Trainingsbegleitung. Dies könnte genauso rehabilitativ eingesetzt werden, um wiederauftretende Schäden zu vermeiden. Interessant hierbei wäre auch herauszufinden was passiert, wenn der Leistungsdruck immer weiter steigt, sich aber die Trainingsgewohnheiten nicht mehr steigern lassen. Es könnte sein, dass der steigende Leistungsdruck anders kompensiert werden muss. Psychische Belastung kann hier nicht ausgeschlossen werden. Dies kann wiederum Auswirkungen auf den Schlaf, die Regenerationszeiten und Konzentration haben. Das Verletzungsrisiko könnte sich erhöhen, da der Körper und genauer gesagt die aktiven und passiven Strukturen wie Muskeln, Sehnen, Knochen und Bänder, die dringend nötige Regeneration nicht erhält und so anfälliger für Schäden wird. Trainingsunfälle und Übertraining könnten sich häufen. Auch das Immunsystem wird anfälliger. Personen die krank oder geschwächt sind, könnten dadurch Verletzungen provozieren. Auch das Thema Ernährung sollte in diesem Zusammenhang nicht außer Acht gelassen werden. Gerade bei Männern wird der übermäßige Druck mehr Leistung zu liefern, mit anabolen Aufbaumitteln verstärkt. Sie wollen so schnell wie möglich Masse zunehmen und ändern daher drastisch ihre Ernährungsgewohnheiten. Auch bei den Frauen ist oft ein niedriger Körperfettgehalt das große Ziel. So driften sie oft in eine falsche Ernährungsweise ab, welche in einer Mangelernährung münden kann. Somit sollte das Problem bei den Wurzeln gepackt werden und der Leistungsdruck von vornherein minimiert bzw. eliminiert werden.

Mögliche Limitationen zu dieser Hypothesenüberprüfung wären, neben dem noch später genauer beschriebenen Problem des Verständnisses für den Begriff Leistungsdruck, die Fragen im Kapitel Trainingsverhalten. Sie sind um einen größeren Bereich abzudecken sehr grob ausgefallen, um von jedem Bereich einen Eindruck zu bekommen. Die groben

Bereiche wären Trainingsintensität/Dauer, Training bei Beschwerden, Müdigkeit und Ernährung/Diäten. Durch die Zusammenfassung dieser Bereiche wird die aus dem Kapitel gewonnene Information eventuell leicht verzerrt. Genauer gesagt zeigen Männer mehr Auffälligkeiten, in Trainingshäufigkeit und Trainingsdauer als Frauen, sie trainieren öfters pro Woche und länger am Stück, die Bereiche wurden jedoch nicht getrennt analysiert. Für ein genaueres Ergebnis wird vorgeschlagen, ein oder mehrere zusätzliche extra Kapitel einzubauen, um diese Parameter genauer analysieren zu können. Das Kapitel sollte in Trainingsdauer, Trainingsintensität, Beschwerden, Müdigkeit, Ernährungsgewohnheiten und Diäten aufgeteilt werde. Aber auch eine geschlechterspezifische Aufteilung und/oder eine Aufspaltung in mehrere kleine Altersgruppen innerhalb des Bereiches 18-30 Jahre, würde zu genaueren Ergebnissen führen.

d) Ergebnis vier

Interpretation, Bedeutung für die Praxis, Limitationen

Dies bedeutet die vorab aufgestellte Hypothese wird durch die Ergebnisse unterstützt. Da der p-Wert 0,000 ergibt, liegt ein höchst signifikanter Wert, jedoch nur eine mittlere Korrelation $p=0,514$, zwischen den beiden Kapiteln Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen, vor. Probandinnen und Probanden die eine hohe Punktzahl im Kapitel Trainingsgewohnheiten erzielten, erreichten ebenfalls im Kapitel Vergleiche mit Anderen einen hohen Wert.

Junge Erwachsene, die Kraftsport betreiben, orientieren ihre Trainingsgewohnheiten an Vergleichen mit Anderen. Es scheint jungen Erwachsenen wichtig zu sein, was ihre Mitmenschen denken bzw. machen und beeinflusst sie in ihrem eigenen Trainingsverhalten. Andererseits lässt sich annehmen, das junge Erwachsene, die häufig und intensiv (anhand von Häufigkeit des Trainings pro Woche und Zeitdauer einer Trainingseinheit erhoben), sich öfters mit Anderen vergleichen.

Wie bereits erwähnt, steht Leistungsdruck laut der Arbeit von Pfaffeneder (2012) in Zusammenhang mit Vergleichen mit Anderen und beruht auf Konkurrenz. Durch diese Vergleiche zu Mitmenschen entsteht ein umso größerer Druck, welcher zu einer Leistungsminderung führt und eher als negativ wahrgenommen wird.

Es lässt sich schlussfolgern, dass sich die Bereiche Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen bei Probandinnen und Probanden, die in diesen Kapitel eine hohe Punktzahl erreichten, gegenseitig beeinflussen.

Das Kapitel Trainingsgewohnheiten enthielt des Weiteren Fragen, ob Probandinnen und Probanden auch bei Müdigkeit, Beschwerden wie Verspannungen; Kopfschmerzen, usw., trainieren. Aus dem Erreichen einer hohen Punktezahl in diesem Kapitel lässt sich annehmen, dass junge Erwachsene teilweise eigene körperliche Grenzen überschreiten, um stets mit Mitmenschen, mit denen sie sich vergleichen, mithalten zu können. Dieses Überschreiten geht nicht spurlos an den Meisten vorbei, die Rede ist hierbei von Überbelastungssyndromen wie Zerrungen, Sehnenscheidenentzündungen, Muskelfasereintrissen, etc. Der stetige Zwang mit Mitmenschen oder Vorbildern mithalten zu können birgt nicht nur physischen Stress, sondern auch psychischen Stress. Dadurch sind laut DUDEN (2014) bereits zwei von drei Grundpfeiler, als Voraussetzung für den Begriff Gesundheit, gefährdet.

Wie bereits Pfaffeneder (2012) in ihrer Arbeit beschrieb, spielt der Körper eine äußerst wichtige Rolle im Leben des Menschen. Mit dem Körper stellt der Mensch eine Verbindung zu seiner Umwelt her. Wobei heutzutage Grenzen der Gesundheit und Funktionstüchtigkeit, zum Teil als Ergebnis der übermäßigen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, durchbrochen werden.

Physiotherapeutische Relevanz liegt in diesem Zusammenhang in der präventiven Aufklärung von jungen Erwachsenen die Kraftsport betreiben. Es muss bewusstgemacht werden, an welche Belastungen der menschliche Körper sich in welchem Zeitraum adaptieren kann. Hierbei sollte auf den Trainingsplan des jungen Erwachsenen eingegangen werden und anhand von Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken, Schulterdrücken die richtige Technik erlernt, sowie Belastungskurven veranschaulicht werden. Dadurch soll ein Verständnis für die benötigte Zeit zur Adaption, von passiven und aktiven Strukturen, an neu gesetzte Reize vermittelt werden, um Belastungsspitzen zu vermeiden. Darüber hinaus sollte die Fähigkeit auf Signale des eigenen Körpers zu achten, verbessert werden um Überbelastungserscheinung rechtzeitig wahrnehmen zu können bzw. diese bereits im Vorhinein zu vermeiden.

Mögliche Limitationen bezüglich dieser Hypothese und dem gewählten Untersuchungsverfahren sind:

- Größere Anzahl an Fragen für die beiden Kapitel Trainingsgewohnheiten und Vergleiche mit Anderen, um das Verhalten genauer analysieren zu können.
- Die gestellten Fragen im Bereich Vergleiche mit Anderen, genauer formulieren um herauszufinden ob die Probandinnen und Probanden sich möglicherweise auch mit dem anderen Geschlecht vergleichen.

- Die Frage *Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, die Kraftsport betreiben und in Ihrer Altersgruppe sind bezüglich Aussehen?* in mehrere Fragen aufteilen, um herauszufinden in welche Richtung Junge Erwachsene in Bezug auf Aussehen (muskulös, schlank oder einer Mischung daraus) tendieren.
- Um mögliche Unterschiede im Alter bezüglich der beiden verglichenen Kapitel zu erkennen, wäre eine Aufteilung in mehrere Altersgruppen möglich.
- Auch eine geschlechterspezifische Aufteilung gebe Auskunft über Unterschiede von Frauen im Vergleich zu Männern.

e) Ergebnis fünf

Interpretation, Bedeutung für die Praxis, Limitationen

Die 5. Hypothese kann teilweise bestätigt werden. Frauen verspüren einen höheren Druck durch Medien wie Männer. Siggelkow (2014) hat die Bedeutung des medialen Drucks bei Männern schon in seiner Arbeit erforscht und ist zu dem Entschluss gekommen, dass die medialen Vorbilder Druck auf Fitnessverhalten und Selbstwertgefühl ausüben. In Folge von den hiermit festgestellten Ergebnissen kann davon ausgegangen werden, dass dieser Druck bei den befragten Frauen noch höher ist als bei den Männern. Als Ursachen kann man verschiedene Gründe in Erwägung ziehen. Diese wären, dass Frauen mehr nach ihrem äußerem beurteilt werden könnten wie Männer. Für sie ist es wichtiger, den durch Medien vorgegebenen Trends zu entsprechen und am Laufenden zu bleiben. Ihr äußeres Erscheinungsbild kann in der heutigen Gesellschaft wichtiger sein als das der Männer. Sei es in der Jobsuche oder Partnersuche. Auch das Konkurrenzdenken und der Gruppenzwang sollte nicht außer Acht gelassen werden. Diese beiden gehen meist Hand in Hand. Als Mitglied einer Freundesgruppe die dem Trend und dem Fitnesswandel folgt, ist es schwer, nicht den anderen zu folgen und sich selbst auszuschließen. Die in der heutigen Zeit stetig steigende Konkurrenz untereinander, leitet den Druck von den Medien über die Gruppe zu den Individuen. Somit muss man, um nicht hinten nachzustehen, dem Druck nachkommen.

Im Trainingsverhalten, dem Verspüren von Leistungsdruck und den Vergleichen mit Anderen gibt es kaum Unterschiede. Nur bei den Trainingsgewohnheiten zeigen sich in der Trainingsdauer und der Trainingshäufigkeit bei Männern leicht höhere Werte. Folglich kann man sagen, dass sich in den drei anderen Bereichen (Trainingsgewohnheiten, Leistungsdruck, Vergleiche mit Anderen) kein auffälliger Unterschied zeigt und Frauen und Männer hierbei ähnlich empfinden. Interessant hierbei ist, dass Frauen zwar einen höheren Druck

von Medien verspüren, aber sowohl Frauen als auch Männer sich im gleichen Maße mit Anderen vergleichen.

Die Bedeutung des erhöhten Mediendrucks auf Frauen wäre für die Praxis hierbei, dass die schnell wechselnden Trends der Medien körperliche Ideale vorgeben, die physiologisch und psychologisch nicht gesund für den menschlichen Körper wären. Zu schnelle Änderungen oder der hohe Druck immer den Vorgaben gerecht werden zu müssen, können zu Änderungen im Trainingsverhalten führen. Die Trainingshäufigkeit steigt, die Intensität und Dauer des Trainings nimmt zu. Um das Ziel, den medialen Vorbildern gerecht zu werden, zu erreichen, könnte auch die korrekte Ausführung der Trainingsübungen leiden. Krankheit, Müdigkeit und andere Beschwerden könnten außer Acht gelassen werden. Dies wiederum kann erhebliche Schäden im aktiven wie passiven Bewegungsapparat verursachen. Muskelverletzungen durch Übertraining, Gelenksschäden oder Sehnenverletzungen sind nur einige Beispiele. Auch das Essverhalten sowie Diäten können zu einem körperlichen Problem heranwachsen. Durch eine einseitige Ernährung kann es zu einer Mangelernährung kommen. Oft werden, um die gewünschte Ästhetik zu erreichen, also meistens Gewicht und Körperfett zu reduzieren, massive Änderungen am Essverhalten vorgenommen. Eine ausgewogene Ernährung ist nicht mehr das Ziel. Wichtige Nährstoffe und Mineralstoffe werden nicht mehr aufgenommen und fehlen dem Körper. Auch Magersucht ist in manchen schlimmen Fällen ein Thema. Folge von Mangelernährung könnte Osteoporose, schlechte Wundheilung und Müdigkeit sein. Auch negative Auswirkungen auf die Muskeln (Muskelkraft, Muskelabbau) und das Immunsystem gehören dazu. Lorincz, Manske, & Zernicke (2009) beschreiben, in Hinblick auf den Knochenbau, einen adäquaten Ernährungszustand als Entscheidend für die Entwicklung und Aufrechterhaltung eines gesunden Skeletts auf dem körperliche Aktivitäten und Belastungen stattfinden. Geeignete Ernährungsgewohnheiten verbessern die allgemeine Gesundheit und steigern die körperliche Höchstleistung. Sie stellen eine starke Grundlage dar, auf der man wachsen und sich entwickeln kann. Auf dieses Thema bezogen, ist gerade bei den jüngeren, noch im Wachstum befindlichen Erwachsenen, äußerste Vorsicht in Bezug auf eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten angebracht.

Eine Limitation bei dieser Hypothese wäre der Altersbereich (18-30 Jahre) der Probandinnen und Probanden. Um genauere Ergebnisse zu erhalten, wäre es sinnvoll zusätzlich noch den Altersbereich in Gruppen aufzuteilen. So könnte man herausfinden ob es bei jüngeren Frauen (z.B. zwischen 18 und 24 Jahren) ein Unterschied zu den älteren (z.B. zwischen 25 und 30 Jahren) gibt. Das gleiche wäre auch sinnvoll bei den Männern durchzuführen. Auch könnte man junge Frauen mit älteren Männern und umgekehrt vergleichen.

Natürlich könnte man auch ganz genau jedes Jahr vergleichen, auf Geschlechter aufgetrennt.

f) Ergebnis sechs

Interpretation, Bedeutung für die Praxis, Limitationen

Die Auswertung der erhobenen Daten ergab bei keinem der vier Kapitel Leistungsdruck, Von Medien unter Druck gesetzt, Vergleiche mit Anderen, Trainingsgewohnheiten einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen 18-23 und 24-30 Jahren. Aus diesem Grund wird hier hauptsächlich auf das Kapitel eingegangen, dass den geringsten p-Wert hat.

Der p-Wert für das Kapitel Leistungsdruck ist 0,309, somit wird die Hypothese durch diesen Wert nicht unterstützt. Dies bedeutet, dass Frauen und Männer im Alter von 18-30 Jahren in einem ähnlichen Ausmaß von Leistungsdruck betroffen sind. Der Mittelwert für 18-23-Jährige im Kapitel Leistungsdruck ergab 11,40 Punkte und für 24-30-Jährige 9,75 Punkte. Bei 36 maximal erreichbaren Punkten in diesem Kapitel, erscheinen diese beiden Werte als eher gering und überschreiten nicht die 50% Linie, jedoch ist der Unterschied der beiden Werte äußerst gering. Grund für die Wahl von Probadinnen und Probanden der Altersgruppe 18 bis 30 Jahren war die Lücke dieses Bereiches, in der bereits bestehenden bzw. von den Autoren recherchierten Literatur, zu schließen. Weshalb es zwischen den beiden Altersgruppen einen so geringen Unterschied in den Mittelwerten gibt, lässt sich dadurch erklären, dass junge Erwachsene unserer heutigen Gesellschaft in annähernd selbem Ausmaß Leistungsdruck verspüren. Der Mittelwert bei jungen Erwachsenen der Altersgruppe 18-23 ist gering höher als bei Personen der Gruppe 24-30 Jahre, was vermutlich daran liegt, dass sich Erwachsene dieser Altersgruppe tendenziell leichter unter Druck setzen lassen.

Allgemein lässt sich aus der Grafik erkennen, dass die Altersgruppe 18-23 Jahre in drei von vier Kapiteln (Leistungsdruck, Von Medien unter Druck gesetzt, Vergleiche mit Anderen) einen höheren Mittelwert, als die Gruppe 24-30 Jahre erzielte. Lediglich im Kapitel Trainingsgewohnheiten erzielte die Gruppe 24-30 Jahre einen höheren Wert. Dies lässt sich vermutlich dadurch erklären, dass junge Erwachsene im Alter von 18-23 Jahren sich leichter von Medien und Mitmenschen beeinflussen lassen und ihr eigenes Handeln danach bemessen, was Andere über sie denken. Warum die Gruppe 24-30 Jahre im Kapitel Trainingsgewohnheiten einen höheren Mittelwert erzielte, könnte darauf zurückzuführen sein, dass Personen dieser Gruppe bereits mehrere Jahre trainieren und Gewohnheiten wie, bei

Müdigkeit oder Beschwerden trotzdem zu trainieren, sich eingeschlichen haben. Desweiter sind Personen dieser Altersgruppe wahrscheinlicher in einem Arbeitsverhältnis und dadurch eher dazu geneigt nach einem harten Arbeitstag noch zu trainieren. Anhand der gewonnen Erkenntnisse, lässt sich annehmen, dass „ältere“ Erwachsene (24-30 Jahre) sich ebenfalls wie junge Erwachsene von Medien und Vergleichen mit Anderen unter Druck setzen lassen. Auch hier besteht die Gefahr in der Therapie durch Gruppentherapien oder Vergleichen mit Anderen, den Leistungsdruck zu erhöhen. Es gilt die Wahl mit Bedacht zu wählen und möglicherweise eine vorsichtiger Herangehensweise an Vergleiche mit der Norm, um den Patienten nicht dazu zu bewegen sich unter Druck zu setzen, um schnellst möglich Therapieergebnisse zu erzielen.

Eine mögliche Limitation für diese Hypothese könnte die Tatsache sein, dass hier lediglich in zwei verschiedene Altersgruppen unterteilt wird und Frauen und Männer in diesen Gruppen zusammen ausgewertet werden. Eine Einteilung in mehrere Altersgruppen z.B. den Bereich 18 bis 30 Jahre gleichmäßig aufzuteilen, würde hier sinnvoll erscheinen um ein genaueres Ergebnis zu erhalten. Begründung hierfür ist die Annahme, dass sich die Persönlichkeit eines Menschen in einer Zeitspanne von 18 bis 23 und 24-30 Jahren, enorm entwickeln und verändern kann und es somit zu Verzerrungen des Ergebnisses kommen kann. Eine zusätzliche Aufteilung in Männer und Frauen, würde die Möglichkeit bieten, die Analyse der Ergebnisse, geschlechterspezifisch zu gestalten und es wäre möglich z.B. Frauen der Altersgruppe 18-23 mit Männer der Altersgruppe 24-30 zu vergleichen.

4.3 Allgemeine Limitationen

In diesem Kapitel werden nun einige allgemeine Limitationen der Arbeit erläutert und beschrieben.

Man könnte die Anzahl der Befragten, in unserem Fall 20 Frauen und 20 Männer, erhöhen um noch genauere Ergebnisse zu erhalten. Um zwischen Frauen und Männern oder in Altersgruppen getrennt zu analysieren und ein genaueres Ergebnis in der Unterscheidung zu erhalten, wäre es nötig, die Anzahl der Befragten jeweils zu verdoppeln. Generell kann gesagt werden, umso höher die Anzahl der befragten Personen, in Bezug auf Alter und Geschlecht, umso genauere Ergebnisse können erzielt werden. Diese Anzahl sollte dem Aufwand entsprechend also so hoch wie möglich ausfallen.

Auch das Alter der Probandinnen und Probanden könnte ausgedehnt werden. Es könnten hauptsächlich jüngere oder ältere befragt werden umso noch genauere Ergebnisse in den

jeweiligen Altersgruppen zu erhalten. Der Umfang der Altersausdehnung kann hier beliebig erweitert werden. Man könnte den Fokus auf die Jugendlichen legen, beginnend mit dem Alter von 16 Jahren, oder sich auf die älteren Generationen konzentrieren.

Eine weitere Limitation ist die Definition von Leistungsdruck. Was verstehen die Befragten unter Leistungsdruck? Jede und jeder Befragte wurde vor dem Ausfüllen des Fragebogens über die Definition von Leistungsdruck bezüglich unserer Arbeit aufgeklärt. Ob es jeder Befragte gleich aufgefasst hat und unter den gleichen Aspekten die Fragen beantwortet hat, konnte nicht überprüft werden.

Die Befragung wurde in einem kurzen Zeitraum an zwei Wochentagen durchgeführt. Eine Überlegung wäre nun, den Zeitraum aufzuteilen und an mehr Tagen jeweils weniger Personen zu befragen. Natürlich könnten auch mehr Personen befragt werden. Dadurch könnte man eine größere Bandbreite an verschiedenen Probandinnen und Probanden abdecken. Das wäre deswegen sinnvoll, weil anzunehmen ist, dass an anderen Wochentagen und vor allem am Wochenende vielleicht andere Charakteristika von Personen, welche Kraftsport betreiben, zugegen sind. Auch die Berücksichtigung der Jahreszeiten sollte einbezogen werden, da der Fokus der Trainierenden eventuell anders liegt. Zum Beispiel im Frühling und Sommer ein niedriger Körperfettanteil und die Strandfigur. Im Herbst und Winter könnte sich der Trainingsfokus auf eine Zunahme der Muskelmasse fixieren.

Eine nicht zu überprüfende Limitation ist die Ehrlichkeit der Befragten. Die Probandinnen und Probanden wurden über den Fragebogen aufgeklärt und ihnen wurde mitgeteilt, dass sie jederzeit Zwischenfragen stellen konnten. Ob manche nicht den Mut hatten Fragen zu stellen oder absichtlich etwas Anderes ausgefüllt haben, konnte nicht eruiert werden.

Die Wahl der Messmethoden könnte noch adaptiert und erweitert werden. So wäre es möglich, mehr Personen zu erreichen, wenn man den Fragebogen bzw. die Befragung online durchführt. Dadurch wären mehr Menschen erreichbar. Auch die Auswertung und eventuelle Fehlerkorrekturen würden leichter bearbeitbar sein. Um einen genaueren Fokus auf einzelne Personen zu legen, könnte man Interviews durchführen. Somit ließen sich Aspekte die hier nur angeschnitten oder ungenau mit einbezogen wurden, näher beleuchten.

Auch der Zeitpunkt an dem die Probandinnen und Probanden den Fragebogen ausfüllten könnte eine mögliche Fehlerquelle sein. Manche füllten den Fragebogen vor und manche nach ihrem Training aus. Andere wiederum wurden beim Eintreten des Fitnessstudios bzw. vor der Garderobe angesprochen, stimmten der Teilnahme zu, wollten aber erst trainieren bzw. ihr Training beenden. Ein einheitlicher Ablauf, der für alle Teilnehmer gleich ist, wäre sinnvoll und könnte etwaige Verzerrungen und Störungen beseitigen.

Die Art und Weise des Fragebogens wäre erweiterbar und adaptierbar. Sinn würde es machen die vier Kapitel, aber vor allem Trainingsgewohnheiten und von Medien unter Druck gesetzt, aufzuteilen und dafür noch konkretere Fragen zu stellen. Im Kapitel Trainingsgewohnheiten könnte man zum Beispiel das Essverhalten, die Trainingshäufigkeit und Trainingsdauer extra und spezifischer abfragen. Auch beim Kapitel von Medien unter Druck gesetzt macht es Sinn, wenn es aufgeteilt wird und man sich auf bestimmte Bereiche konzentriert, wie etwa dem Einfluss von Models, Fernsehen und der Gesellschaft.

Eine nicht einzuschätzende Limitation ist der Ort der Befragung. Da die Probandinnen und Probanden in einem Fitnessstudio rekrutiert und befragt wurden, sind der unterbewusste aber präsente Einfluss des Studios und seiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer ständig spürbar. So könnten manche Personen eventuell eher dazu geneigt sein Antworten anders zu beantworten. In welche Richtung und wie stark sich dieser Einfluss bemerkbar macht, lässt sich nur schwer erkennen oder überprüfen. Auch waren während der Aufklärung zu dieser Arbeit stets andere Personen anwesend, manchmal waren es Freunde oder Trainingspartner der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Diese könnten einen unterbewussten Einfluss auf die Probandinnen und Probanden ausgeübt haben.

Der Fragebogenbereich Demographie wurde zwar erhoben und die Daten wurden in SPSS eingegeben, aber sie wurden nicht zu genaueren Analysezwecken verwendet. Dazu zählen Körpergröße, Körpergewicht und Körperfettanteil. Diese Limitation wird auch im nächsten Kapitel Ausblick weiter ausgeführt.

5. Zusammenfassung und Ausblick

Zusammenfassung

Ziel dieser Studie war es, die Motivation junger Erwachsener Kraftsport zu betreiben, zu ermitteln. Dabei galt es vorhandenen Leistungsdruck und dessen interne bzw. externe Herkunft und die daraus resultierenden Auswirkungen auf Aussehen, Leistung und Vergleiche mit Anderen, zu eruieren.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen Leistungsdruck junger Erwachsener und medialem Einfluss, jedoch keiner zwischen den Bereichen Trainingsgewohnheiten und Medien, vorliegt.

Des Weiteren lassen sich junge Erwachsene in ihren Trainingsgewohnheiten durch Vergleiche mit Anderen beeinflussen und umgekehrt. Bei Personen die einen hohen Leistungsdruck verspüren, wirkt sich dieser auch auf deren Trainingsgewohnheiten aus. Bedeutet die

betroffenen Personen trainieren häufiger pro Woche, trainieren auch bei Müdigkeit (Training nach einem anstrengenden Arbeitstag), bei Beschwerden oder Krankheit, es kommt zu einer Veränderung im Essverhalten, durch Diäten und Nahrungsergänzungsmittel. Wiederum gibt es einen Zusammenhang zwischen den oben genannten Trainingsgewohnheiten und Vergleichen mit Anderen. Personen die eine hohe Punktzahl im Bereich Trainingsgewohnheiten erzielten, tendieren dazu sich vermehrt mit Anderen (Mitmenschen und Vorbilder) zu vergleichen. In umgekehrter Weise lässt sich sagen, dass Personen die sich oft mit Anderen Vergleichen, bezüglich ihres Aussehens und ihrer Leistung, in den bereits zuvor genannten Bereichen der Trainingsgewohnheiten, eine Zunahme zu verzeichnen ist. Auffallend ist, dass Frauen einen weitaus höheren Druck durch Medien verspüren als Männer. Desweiteren gibt es in den Bereichen Leistungsdruck, Vergleiche mit Anderen und Trainingsgewohnheiten keinen signifikanten Unterschied zwischen Frauen und Männer der Altersgruppe 18-30 Jahre.

Bei einer Unterteilung in 18-23 und 24-30 Jährige, gab es keine signifikanten Unterschiede in den vier Kapitel, jedoch lässt sich erkennen, dass die Gruppe 18-23 bei den Kapitel Leistungsdruck, von Medien unter Druck gesetzt und Vergleiche mit Anderen einen gering höheren Mittelwert erzielten und dadurch mehr betroffen sind. Beim Kapitel Trainingsgewohnheiten erzielte die Gruppe 24-30 Jahre einen gering höheren Mittelwert.

Ausblick

Angesichts der gewonnen Erkenntnisse, stellt sich die Frage, wie sich Leistungsdruck in Bezug auf ältere Generationen wie zum Beispiel 70 Jahre und aufwärts entwickeln könnte. Während allgegenwärtig eines der Hauptziele älterer Personen ist, möglichst alt zu werden, dabei möglichst gesund zu bleiben, könnte sich der Trend von Leistungsdruck bei jungen Erwachsenen auch auf „ältere“ Erwachsene ausweiten. Lege der Fokus in solch einem Fall nicht mehr darauf ein möglichst hohes Lebensalter, dabei aber möglichst „gesund“ zu bleiben, sondern weiterhin bis ins hohe Lebensalter 70 Jahre und aufwärts fit, vital, gutaussehend und leistungsfähig zu sein.

Um einen möglichen Entstehungszeitpunkt bzw. das erstmalige Aufkommen von Leistungsdruck bei jungen Erwachsenen, aber auch Jugendlichen und Kindern, zu ermitteln wäre eine Studie mit genau diesen Zielgruppen sinnvoll. Nach erfolgreicher Erhebung, gebe es die Möglichkeit sowohl therapeutisch, als auch gesamtgesellschaftlich, darauf zu reagieren und bereits durch präventive Maßnahmen, wie Aufklärung und Schulung eventuelle Langzeitfolgen zu verhindern.

Auch in Sache Ernährung kann man weiterforschen. In dieser Arbeit wurden die Ernährungsgewohnheiten nur kurz angeschnitten. Man könnte weiter ausholen und herausfinden wie genau und wie stark sich die Ernährung durch Leistungsdruck, Vergleiche mit anderen oder Druck der von Medien kommt beeinflussen lässt. Interessant wäre, herauszufinden wie sich die Ernährungsgewohnheiten über längeren Zeitraum auf den Körper von jungen, trainierenden Erwachsenen auswirken. Vor allem in Bezug auf die jüngere, noch im Wachstum befindliche Generation.

Das Thema dieser Arbeit ließe sich weiterfolgen, indem man den Fokus auf demographische Daten, wie Alter, Körpergröße, Körpergewicht und Körperfett legt. Somit könnte die Auswertung detaillierter und noch spezifischer erfolgen. Würde man zusätzlich eine Untersuchung des alltäglichen Stresses hinzufügen, ließe sich eine Aussage über die Gesamtpsychologische und auch physiologische Belastung eines jungen Erwachsenen unserer heutigen Gesellschaft darstellen.

Dadurch gebe es die Möglichkeit besonders sensible Lebensabschnitte, bezüglich Psyche, Kraftsport, Leistungsdruck, zu identifizieren und durch therapeutische Maßnahmen gezielt und rechtzeitig darauf zu eingehen.

6. Literaturverzeichnis

- Arndt, K. (2011). *Synergistisches Muskeltraining* (6. Aufl.). Arnsberg, Novagenics-Verlag.
- Bayer, M. (2015, Oktober). *SCHÖNHEITSIDEAL IM FITNESSSTUDIO Der Einfluss des sozialen Umfeldes im Setting Fitnessstudio auf das Ess- und Bewegungsverhalten von Wiener Gruppenfitnesstrainerinnen und Teilnehmerinnen* (Magisterarbeit). Universität Wien, Wien.
- Benson, J. (2013, Jänner). *Männer und Muskeln. Über die soziale Konstruktion des männlichen Körperideals*. Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, Düsseldorf.
- Bonhauser, M., Fernandez, G., Püschel, K., Yañez, F., Montero, J., Thompson, B., & Coronado, G. (2005). Improving physical fitness and emotional well-being in adolescents of low socioeconomic status in Chile: results of a school-based controlled trial. *Health Promotion International*, 20(2), 113–122. <https://doi.org/10.1093/heapro/dah603>
- Leit, R., Gray, J., & Pope, H. J. (2002). The media's representation of the ideal male body: a cause for muscle dysmorphia? *The International Journal of Eating Disorders*.
- Li, M., Fang, Q., Li, J., Zheng, X., Tao, J., Yan, X., ... Chen, L. (2015). The Effect of Chinese Traditional Exercise-Baduanjin on Physical and Psychological Well-Being of College Students: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*, 10(7), 16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130544>
- Lorincz, C., Manske, S. L., & Zernicke, R. (2009). *Bone Health: Part 1, Nutrition (S. 8)*. Faculty of Kinesiology, University of Calgary, Calgary, Alberta, Canada. <https://doi.org/10.1177/1941738109334213>
- Lüttenberg, B., Ferrari, A., & Ach, J. S. (2011). *Im Dienste der Schönheit? interdisziplinäre Perspektiven auf die ästhetische Chirurgie*. Berlin: LIT Verlag Münster.
- Pfaffeneder, D. (2012). „Wie wichtig sind innere Werte wirklich?“ *Zur Relevanz des Aussehens in der Altersgruppe der 20- 40 Jährigen* (Diplomarbeit). Universität Wien, Wien.
- Schneider, C., Rollitz, L., Voracek, M., & Hennig-Fast, K. (2016). *Biological, Psychological, and Sociocultural Factors Contributing to the Drive for Muscularity in Weight-Training Men*. *Frontiers in Psychology*, 7, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01992>
- Siggelkow, P. (2014, August). *Medienwelt und Körperkult - eine sozioempirische Forschungsstudie zum Einfluss medial vermittelter Rollenbilder auf Körperbewusstsein und Bodybuilding bei jungen Männern* (Bachelorarbeit). Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Hamburg.
- Wimmer, A. (2017). *Schön um jeden Preis?*, 6–10, Wien
- Wissenschaftlicher Rat Dudenredaktion. (2014). *Duden - Die deutsche Rechtschreibung* (26.). Berlin: Dudenverlag Berlin.
- Wissenschaftlicher Rat Dudenredaktion. (2017). *Duden - Die deutsche Rechtschreibung* (27. Aufl.). Berlin: Dudenverlag Berlin.

A Anhang

Fragebogen der Frauen

Fragebogen

Sehr geehrte Teilnehmer und Teilnehmerinnen!

Vorab möchten wir uns herzlich für Ihre Teilnahme an unserer Studie bedanken. Durch Sie ist es uns möglich unsere **Bachelorarbeit** zu vervollständigen. Selbstverständlich werden Ihre Daten **anonym** und vertraulich behandelt. Außer den beiden Autoren hat niemand Einsicht in die ausgefüllten Fragebögen.

Welchen Vorteil haben Sie, wenn Sie diesen Fragebogen ausfüllen?

Einerseits erhalten Sie **auf Wunsch Informationen** bezüglich eines sehr aktuellen Themas, dass vor allem Ihre Altersklasse 18-30 betrifft. Falls Interesse Ihrerseits besteht, bitte hinterlassen Sie am Ende des Fragebogens Ihre Email Adresse, wir werden Ihnen, sobald diese fertig ist, die finale Version unserer Bachelorarbeit zu kommen lassen.

Andererseits erhalten Sie eine **kostenlose Körperfett- und Gewichtsmessung**.

Für Interessierte:

Das Thema dieser Arbeit ist Leistungsdruck junger Erwachsener im Kraftsport.

Es interessiert uns, welche Bereiche (seien es Aussehen, Training, Vergleiche untereinander) davon betroffen sind und wie sich diese äußern.

Bewertungsskala für diesen Fragebogen:

Pro Frage ist **nur eine Antwort** möglich. Bitte das zutreffende Kästchen **ankreuzen**. Bei Fehlern oder mehrfachem Ankreuzen bitte einen Kreis um das gültige Kästchen ziehen.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme an diesem Fragebogen.

Demographie	18-20 Jahre	21-23 Jahre	24-26 Jahre	27-30 Jahre
1. Wie alt sind Sie?	☐	☐	☐	☐

Demographie	≤ 149 cm	150-164 cm	165-170 cm	≥ 171 cm
2. Wie groß sind Sie?	☐	☐	☐	☐

Demographie	≤45kg	46-55kg	56-65kg	≥66kg
3. Wie viel Kilogramm wiegen Sie?	☐	☐	☐	☐

Demographie	≤8%	9-15%	16-23%	≥24%
4. Wie viel Körperfett haben Sie?	☐	☐	☐	☐

Folgende Fragen zu Leistungsdruck sind auf das Krafttraining bezogen:

Leistungsdruck im Krafttraining	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
1. Wenn meine Leistung nicht perfekt ist, bin ich hart/streng zu mir selbst.	☐	☐	☐	☐
2. Ich setze mich selbst unter Druck um eine perfekte Leistung zu erbringen.	☐	☐	☐	☐
3. Ich denke nur positiv über mich selbst, wenn ich eine perfekte Leistung erbracht habe.	☐	☐	☐	☐
4. Um meine für mich gesetzten Ziele im Krafttraining zu erreichen, muss ich eine perfekte Leistung erbringen.	☐	☐	☐	☐
5. Mitmenschen (Freunde und Verwandte) erwarten immer mehr, egal wie gut ich bin/wie gut meine Leistung ist.	☐	☐	☐	☐
6. Mitmenschen (Freunde und Verwandte) erwarten immer, dass meine Leistungen perfekt sind.	☐	☐	☐	☐
7. Mitmenschen (Freunde und Verwandte) sehen selbst meine besten Leistungen als negativ an.	☐	☐	☐	☐
8. Ich habe eine schlechtere/geringere Meinung über Andere, wenn sie keine perfekte Leistung erbringen.	☐	☐	☐	☐
9. Mitmenschen (Freunde und Verwandte) kritisieren mich, wenn ich nicht eine perfekte Leistung erbringe.	☐	☐	☐	☐
10. Ich bin nie zufrieden mit den Leistungen von Anderen.	☐	☐	☐	☐
11. Ich kritisiere Mitmenschen (Freunde und Verwandte), wenn sie keine perfekte Leistung erbringen.	☐	☐	☐	☐
12. Ich denke negativ über Mitmenschen (Freunde und Verwandte), wenn sie keine perfekte Leistung erbringen.	☐	☐	☐	☐

Leistungsdruck im Krafttraining	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
Ich fühle mich von Fernsehen, Zeitschriften und/oder Social Media unter Druck gesetzt, . . .	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
1. Gewicht zu verlieren.	☐	☐	☐	☐
2. schön auszusehen.	☐	☐	☐	☐
3. einen perfekten Körper zu haben.	☐	☐	☐	☐
4. mein Aussehen zu verändern.	☐	☐	☐	☐
5. Diät zu machen.	☐	☐	☐	☐
6. Ich neige dazu, meinen Körper mit den Körpern von Frauen in Zeitschriften und im Fernsehen zu vergleichen.	☐	☐	☐	☐
7. Mein Ziel ist es, so auszusehen wie Frauen die meinem Ideal entsprechen, die man in den Medien sieht.	☐	☐	☐	☐
8. Ich glaube, dass Kleidung an fitten Models besser aussieht.	☐	☐	☐	☐
9. Wenn ich Videos, Fotos, Plakate oder Werbungen von fitten Frauen sehe, wünsche ich mir auch so auszusehen.	☐	☐	☐	☐
10. In unserer Gesellschaft werden übergewichtige /untrainierte Menschen als unattraktiv angesehen.	☐	☐	☐	☐
11. Es ist sehr wichtig, gut auszusehen, wenn man in unserer Gesellschaft etwas erreichen möchte.	☐	☐	☐	☐
12. Es ist wichtig, dass man hart für eine gute Figur arbeitet, wenn man in der heutigen Gesellschaft etwas erreichen möchte.	☐	☐	☐	☐

Leistungsdruck im Krafttraining	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
13. Viele Leute glauben, umso fitter man ist, desto besser sieht man aus.	☐	☐	☐	☐
14. In der heutigen Gesellschaft ist es wichtig, immer attraktiv auszusehen.	☐	☐	☐	☐
15. Ich wünschte, ich würde wie ein Model aussehen.	☐	☐	☐	☐

Vergleiche mit Anderen	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
1. Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, (egal welchen Alters) die Kraftsport betreiben bezüglich Aussehen ?	☐	☐	☐	☐
2. Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, (egal welchen Alters) die Kraftsport betreiben bezüglich Leistung in Training oder Wettkampf?	☐	☐	☐	☐
3. Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, die Kraftsport betreiben und in Ihrer Altersgruppe sind bezüglich Aussehen?	☐	☐	☐	☐
4. Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, die Kraftsport betreiben und in Ihrer Altersgruppe sind bezüglich Leistung in Training oder Wettkampf?	☐	☐	☐	☐
5. Vergleichen Sie sich mit medial präsentierten Vorbildern/Models?	☐	☐	☐	☐

Vergleiche mit Anderen	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
6. Besitzen Sie Vorbilder bezüglich Kraftsport und vergleichen Sie sich mit diesen?	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	6 Monate - 2 Jahre	3 – 5 Jahre	6 - 8 Jahre	≥ 9 Jahre
1. Wie lange trainieren Sie bereits Ihre Muskelkraft?	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	3 mal	4 mal	5 mal	≥ 6 mal
2. Wie oft trainieren Sie pro Woche Ihre Muskelkraft?	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	≤ 30 Min	31 – 60 Min	61 – 120 Min	≥ 121 Min
3. Wie viele Minuten beträgt Ihre Trainingsdauer pro Trainingseinheit für Ihre Muskelkraft?	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
4. Trainieren Sie auch wenn Sie müde sind? (z.B. langer Arbeitstag, trotz zahlreicher Erledigungen)	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
5. Trainieren Sie auch wenn Sie Beschwerden haben oder krank sind? (Beschwerden: Verspannungen, Kopfschmerzen, starke Müdigkeit, etc.)	☐	☐	☐	☐
6. Kommt es seit Ihrem Trainingsbeginn häufiger zu trainingsbezogenen Beschwerden/Verletzungen? (Sehenscheidenentzündung, Zerrungen, Brüchen, Muskelverspannungen, starker Müdigkeit, Kopfschmerzen, allgemeines Unwohlsein)	☐	☐	☐	☐
7. Nutzen Sie spezielle Diäten im Zuge Ihres Krafttrainings? (Ketogen-Diät, Low Carb Diät, Low Fat Diät etc.)	☐	☐	☐	☐
8. Kam es seit dem Trainingsbeginn zu Veränderungen in Ihrem Essverhalten?	☐	☐	☐	☐
9. Verwenden Sie irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel? (Proteinpulver, Aminosäuren, Fat-Burner, Vitamine, etc.)	☐	☐	☐	☐

E-Mail Adresse: _____

B Anhang

Fragebogen der Männer

Fragebogen

Sehr geehrte Teilnehmer und Teilnehmerinnen!

Vorab möchten wir uns herzlich für Ihre Teilnahme an unserer Studie bedanken. Durch Sie ist es uns möglich unsere **Bachelorarbeit** zu vervollständigen. Selbstverständlich werden Ihre Daten **anonym** und vertraulich behandelt. Außer den beiden Autoren hat niemand Einsicht in die ausgefüllten Fragebögen.

Welchen Vorteil haben Sie, wenn Sie diesen Fragebogen ausfüllen?

Einerseits erhalten Sie **auf Wunsch Informationen** bezüglich eines sehr aktuellen Themas, dass vor allem Ihre Altersklasse 18-30 betrifft. Falls Interesse Ihrerseits besteht, bitte hinterlassen Sie am Ende des Fragebogens Ihre Email Adresse, wir werden Ihnen, sobald diese fertig ist, die finale Version unserer Bachelorarbeit zu kommen lassen.

Andererseits erhalten Sie die Möglichkeit einer **kostenlosen Körperfett- und Gewichtsmessung**.

Für Interessierte:

Das Thema dieser Arbeit ist Leistungsdruck junger Erwachsener im Kraftsport.

Es interessiert uns, welche Bereiche (seien es Aussehen, Training, Vergleiche untereinander) davon betroffen sind und wie sich diese äußern.

Bewertungsskala für diesen Fragebogen:

Pro Frage ist **nur eine Antwort** möglich. Bitte das zutreffende Kästchen **ankreuzen**. Bei Fehlern oder mehrfachem Ankreuzen bitte einen Kreis um das gültige Kästchen ziehen.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme an diesem Fragebogen.

Demographie	18-20 Jahre	21-23 Jahre	24-26 Jahre	27-30 Jahre
1. Wie alt sind Sie?	☐	☐	☐	☐

Demographie	≤ 160 cm	161-175 cm	176-190 cm	≥ 191 cm
2. Wie groß sind Sie?	☐	☐	☐	☐

Demographie	≤70kg	71-80kg	81-90kg	≥91kg
3. Wie viel Kilogramm wiegen Sie?	☐	☐	☐	☐

Demographie	≤8%	9-15%	16-23%	≥24%
4. Wie viel Körperfett haben Sie?	☐	☐	☐	☐

Folgende Fragen zum Leistungsdruck sind auf das Krafttraining bezogen:

Leistungsdruck im Krafttraining	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
13. Wenn meine Leistung nicht perfekt ist, bin ich hart/streng zu mir selbst.	☐	☐	☐	☐
14. Ich setze mich selbst unter Druck um eine perfekte Leistung zu erbringen.	☐	☐	☐	☐
15. Ich denke nur positiv über mich selbst, wenn ich eine perfekte Leistung erbracht habe.	☐	☐	☐	☐
16. Um meine für mich gesetzten Ziele im Krafttraining zu erreichen, muss ich eine perfekte Leistung erbringen.	☐	☐	☐	☐
17. Mitmenschen (Freunde und Verwandte) erwarten immer mehr, egal wie gut ich bin/wie gut meine Leistung ist.	☐	☐	☐	☐
18. Mitmenschen (Freunde und Verwandte) erwarten immer, dass meine Leistungen perfekt sind.	☐	☐	☐	☐
19. Mitmenschen (Freunde und Verwandte) sehen selbst meine besten Leistungen als negativ an.	☐	☐	☐	☐
20. Ich habe eine schlechtere/geringere Meinung über Andere, wenn sie keine perfekte Leistung erbringen.	☐	☐	☐	☐
21. Mitmenschen (Freunde und Verwandte) kritisieren mich, wenn ich nicht eine perfekte Leistung erbringe.	☐	☐	☐	☐
22. Ich bin nie zufrieden mit den Leistungen von Anderen.	☐	☐	☐	☐
23. Ich kritisiere Mitmenschen (Freunde und Verwandte), wenn sie keine perfekte Leistung erbringen.	☐	☐	☐	☐
24. Ich denke negativ über Mitmenschen (Freunde und Verwandte), wenn sie keine perfekte Leistung erbringen.	☐	☐	☐	☐

Ich fühle mich von Fernsehen, Zeitschriften und/oder Social Media unter Druck gesetzt, . . .	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
1. Gewicht zu verlieren.	☐	☐	☐	☐
2. schön auszusehen.	☐	☐	☐	☐
3. einen perfekten Körper zu haben.	☐	☐	☐	☐
4. mein Aussehen zu verändern.	☐	☐	☐	☐
5. Diät zu machen.	☐	☐	☐	☐
6. Mein Ziel ist es, so auszusehen wie Männer, die meinem Ideal entsprechen, die man in den Medien sieht.	☐	☐	☐	☐
7. Ich glaube, dass Kleidung an muskulösen Männern besser aussieht.	☐	☐	☐	☐
8. Wenn ich Videos, Fotos, Plakate oder Werbungen von fitten Männern sehe, wünsche ich mir auch so auszusehen.	☐	☐	☐	☐
9. In unserer Gesellschaft werden übergewichtige/untrainierte Menschen als unattraktiv angesehen.	☐	☐	☐	☐
10. Es ist sehr wichtig, gut auszusehen, wenn man in unserer Gesellschaft etwas erreichen möchte.	☐	☐	☐	☐
11. Es ist wichtig, dass man hart für eine gute Figur arbeitet, wenn man in der heutigen Gesellschaft etwas erreichen möchte.	☐	☐	☐	☐
12. Viele Leute glauben, umso muskulöser man ist, desto besser sieht man aus.	☐	☐	☐	☐

Ich fühle mich von Fernsehen, Zeitschriften und/oder Social Media unter Druck gesetzt, . . .	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
13. In der heutigen Gesellschaft ist es wichtig, immer attraktiv auszusehen.	☐	☐	☐	☐
14. Ich wünschte, ich würde wie ein Bodybuilder aussehen.	☐	☐	☐	☐

Vergleiche mit Anderen	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
7. Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, (egal welchen Alters) die Kraftsport betreiben bezüglich Aussehen ?	☐	☐	☐	☐
8. Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, (egal welchen Alters) die Kraftsport betreiben bezüglich Leistung in Training oder Wettkampf?	☐	☐	☐	☐
9. Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, die Kraftsport betreiben und in Ihrer Altersgruppe sind bezüglich Aussehen?	☐	☐	☐	☐
10. Vergleichen Sie sich mit anderen Menschen, die Kraftsport betreiben und in Ihrer Altersgruppe sind bezüglich Leistung?	☐	☐	☐	☐
11. Vergleichen Sie sich mit medial präsentierten Vorbildern/Models?	☐	☐	☐	☐
12. Besitzen Sie Vorbilder bezüglich Kraftsport und vergleichen Sie sich mit diesen?	☐	☐	☐	☐

Vergleiche mit Anderen	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu

Trainingsgewohnheiten	6 Monate - 2 Jahre	3 – 5 Jahre	6 - 8 Jahre	≥ 9 Jahre
1. Wie lange trainieren Sie bereits Ihre Muskelkraft?	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	3 mal	4 mal	5 mal	≥ 6 mal
2. Wie oft trainieren Sie pro Woche Ihre Muskelkraft?	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	≤ 30 Min	31 – 60 Min	61 – 120 Min	≥ 121 Min
3. Wie viele Minuten beträgt Ihre Trainingsdauer pro Trainingseinheit für Ihre Muskelkraft?	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
4. Trainieren Sie auch wenn Sie müde sind? (z.B. langer Arbeitstag, trotz zahlreicher Erledigungen)	☐	☐	☐	☐

Trainingsgewohnheiten	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme eher zu	Stimme voll zu
5. Trainieren Sie auch wenn Sie Beschwerden haben oder krank sind? (Beschwerden: Verspannungen, Kopfschmerzen, starke Müdigkeit, etc.)	☐	☐	☐	☐
6. Kommt es seit Ihrem Trainingsbeginn häufiger zu trainingsbezogenen Beschwerden/Verletzungen? (Sehenscheidenentzündung, Zerrungen, Brüchen, Muskelverspannungen, starker Müdigkeit, Kopfschmerzen, allgemeines Unwohlsein)	☐	☐	☐	☐
7. Nutzen Sie spezielle Diäten im Zuge Ihres Krafttrainings? (Ketogen-Diät, Low Carb Diät, Low Fat Diät etc.)	☐	☐	☐	☐
8. Kam es seit dem Trainingsbeginn zu Veränderungen in Ihrem Essverhalten?	☐	☐	☐	☐
9. Verwenden Sie irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel? (Proteinpulver, Aminosäuren, Fat-Burner, Vitamine, etc.)	☐	☐	☐	☐

E-Mail Adresse: _____