



Verändert Bodybuilding die Persönlichkeit?

Gestatten: Ich bin Bodybuilder... (I)

von Holger Gugg, 03.11.2012 - 18:17

Liebe Leserinnen und Leser,

Bodybuilder werden von der Allgemeinheit mit einer Unmenge an Vorurteilen zu deren Persönlichkeit bewertet. Sie sind aggressiv, dumm, eingebildet, egoistisch und selbst verliebt (um nur einige zu nennen).

Dass Bodybuilding auch etwas mit Disziplin zu tun hat übersehen viele. Wir unterwerfen uns einem gewissen Lebensstil, frei von Lastern, durchzechten Nächten, Partydrogen, Rauch und Alkohol. Wir schlafen und essen regelmäßig. Was darunter natürlich leidet ist diese Art von Spontanität die das Leben manchmal etwas lebenswerter macht aber das ist eben Bodybuilding.

Wichtige Fragen die uns in diesem Zusammenhang beschäftigen sind:

- Stimmen die Vorurteile?
- Falls ja, betreffen Sie alle Bodybuilder?
- Hat das Ganze auch etwas mit dem Gebrauch anaboler Steroide zu tun?

Mitte dieses Jahres durfte ich selbst mich an einer umfangreichen Befragung im Rahmen einer Bachelorarbeit zum Thema "Bodybuilding und Persönlichkeit" beteiligen. [Kim Laura Austerschmidt](#) thematisiert und vergleicht Ihre eigene Erhebung mit den Daten aus bereits vorhandenen Studien. Mit Ihrer Genehmigung möchte ich Euch heute eine Zusammenfassung Ihres Werks vorstellen und möchte es natürlich auch nicht missen, meine eigenen Gedanken mit ein zu bringen.

Vielen Dank an Kim für die Bereitstellung Ihrer wirklich tollen umfassenden Arbeit!

Definition Persönlichkeit

Was ist eigentlich die "Persönlichkeit"?

Zitat:

"Summe der auf menschliches Erleben und Verhalten bezogenen, relativ überdauernden und situationsübergreifenden individuellen Besonderheiten. stabile Eigenschaften"

Im Klartext bedeutet dies, dass Persönlichkeit etwas ABSOLUT individuelles ist! Erfahrungen und Erlebnisse prägen uns alle unterschiedlich. Es ist also auch davon auszugehen, dass mögliche Persönlichkeitsveränderungen durch Bodybuilding bei jedem unterschiedlich ausfallen werden.

Bestimmung der Persönlichkeit

Die Studie wurde mitunter anhand des sog. NEO-Persönlichkeitsinventars aufgebaut. Demnach wird die Persönlichkeit in 5 Persönlichkeitsdimensionen eingeteilt. Diese werden als die "Big Five" bezeichnet.

- Neurotizismus
- Extraversion
- Offenheit für Erfahrungen
- Verträglichkeit
- Gewissenhaftigkeit

Diese 5 Begriffe werden uns über den kompletten BLOG begleiten.

Jeder der Big Five hat wiederum 6 Verhaltensfacetten an denen man gewohnheitsmäßige Erlebens- und Verhaltensweisen einer Person fest machen kann. Die Ausprägung dieser Facetten wiederum lässt dann Rückschlüsse auf die individuelle Persönlichkeit zu.

Die Big-Five kurz erklärt...

Neurotizismus

Starker Neurotizismus lässt sich festmachen an einem hohen Ausmaß bei Ängstlichkeit, gefühlsmäßiger Labilität, Verlegenheit und Besorgnis.

Extraversion

Wer stark extravertiert ist orientiert sich nach außen und ist sozusagen "weltoffen". Extraversion zeugt von Aktivität, Geselligkeit, Freundlichkeit und Unternehmensfreude aber auch von Durchsetzungsvermögen.

Offenheit für Erfahrungen

Der "offene" Mensch möchte viele neue Erfahrungen machen und kümmert sich auch aktiv darum. Erfahrungsoffene Menschen sind auch die mit dem größeren Wissensdurst und eher offenen Wertvorstellungen.

Verträglichkeit

Eine hohe Ausprägung von Verträglichkeit zeigt sich bei hilfsbereiten, zuvorkommenden, gutmütigen und nachgiebigen Menschen die auch in anderen Personen weitestgehend Positives sehen.

Gewissenhaftigkeit

Ein hohes Maß an Gewissenhaftigkeit deutet auf Willensstärke, Zielstrebigkeit, Ehrgeiz, Ordentlichkeit und Entschlossenheit hin.

Perfektionismus

Die Eigenschaft Perfektionismus ist nicht Teil des oben angesprochenen Erhebungsschemas. Die Daten hierzu wurden aus diesem Grund über ein eigenes Verfahren, das sog. FMPS-D-Verfahren, zusätzlich erhoben. Auch hier wird die Persönlichkeit in 6 Dimensionen eingeteilt und entsprechend hin zur Einschätzung des Grades an Perfektionismus bewertet.

Tabelle 2*Skalen und Beispiel-Items der FMPS-D*

Skala	Subskalen	Beispielitem
CMD	CM	„Ich rege mich zu Recht auf, wenn ich einen Fehler mache.“
	D	„Ich benötige viel Zeit, um etwas „richtig“ zu machen.“
PEC	PE	„Meine Eltern haben sehr hohe Maßstäbe für mich angesetzt.“
	PC	„Meine Eltern haben nie versucht, meine Fehler zu verstehen.“
PS	PS	„Ich setze mir höhere Ziele als die meisten Leute.
O	O	„Ich bin ein ordentlicher Mensch.“

Anmerkungen. CMD = Concern over Mistakes and Doubts about Actions; CM = Concern over Mistakes; D = Doubts about Actions; PEC = Parental Expectations and Criticism; PE = Parental Expectations; PC = Parental Criticism; PS = Personal Standards; O = Organization.

Fazit: Für die Bestimmung von Persönlichkeitsmerkmalen existieren gängige Verfahren die auch für andere Personengruppen in dieser Art und Weise verwendet werden.

Bodybuilding mal anders definiert...

Idealistisch!

Idealistisch gesehen kann man Bodybuilding als das Bestreben nach einem perfekten Körper ansehen. Gezieltes Training in Kombination mit einer zielgerichteten Ernährung und einem angepassten Lebensstil führen zu einer Maximierung des Muskelaufbaus bei gleichzeitig im Endresultat niedrigem Körperfettgehalt.

Eine Essstörung?

Interessant zu lesen war eine völlig andere Definition von Bodybuilding. In Fachkreisen wird Bodybuilding in bestimmten Fällen auch mit dem Begriff "Reverse Anorexia nervosa" in Verbindung gebracht. Bei "Anorexia nervosa" handelt es sich um eine psychisch bedingte Essstörung bei der sich die betroffenen ständig zu dick fühlen. "Revers" sagt aus, dass betroffene Bodybuilder sich ständig zu dünn vorkommen obwohl BMI (Body-Mass-Index) oder Körpermaße dies völlig anders bewerten.

Fazit: Ich möchte diese beiden sehr gegensätzlichen Definitionen an dieser Stelle vorerst unkommentiert lassen, da wir später noch darauf zu sprechen kommen werden.

Anmerkung: Ein bodybuilding-typisches Phänomen kann ich mir an dieser Stelle aber nicht verkneifen das tatsächlich etwas mit einem verschoben Selbstbild zu tun hat und das jeder

Bodybuilder schon einmal erlebt hat. Die Rede ist von dieser einen Situation vor dem Spiegel. Egal ob 80,90,100 Kilogramm sagt man zu sich selbst: "Mann seh ich schmal aus" Ihr wisst was ich meine nicht wahr?

Bisherige Ergebnisse zu Bodybuilding und Persönlichkeit

Einleitung

Nachdem nun klar ist, wie sich Persönlichkeitsmerkmale klassifizieren und einteilen lassen, möchte ich nun damit beginnen, die im Kims Arbeit vorgestellten bisherigen Studien zum Thema Bodybuilding und Persönlichkeit kurz vorzustellen. Sie dienen Kim als Hypothesengrundlage für Ihre eigene Arbeit. Uns sollen Sie einen Einblick in das geben, was Wissenschaftler glauben über uns herausgefunden zu haben.

Wichtig!!

Die jetzt vorgestellten Studienergebnisse spiegeln teilweise nicht die Ergebnisse wider, die in Kims aktueller Studie ausgewertet wurden. Ihr solltet deshalb unbedingt zu Ende lesen, auch wenn viele der jetzt vorgestellten Arbeiten teilweise sehr negative Resultate aufzeigen die ihr in Frage stellt.

Ich werde die einzelnen Studien an dieser Stelle nicht separat benennen, da Sie zum einen im Quellenverzeichnis einlesbar sein werden und wir uns zum anderen hauptsächlich mit den Ergebnissen aus Kims Arbeit befassen wollen.

Bodybuilding und Neurotizismus

Unter den Faktor Neurotizismus fallen die Facetten Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Depression, soziale Befangenheit, Impulsaktivität und Verletzlichkeit.

Bodybuilding unter Verwendung anaboler Steroide

Studie zu Aggressivität

In Verbindung mit erhöhten Testosteronwerten durch die Einnahme anaboler Steroide konnte in einer Studie bei beiden Geschlechtern ein erhöhtes Aggressionspotential aufgezeigt werden. Im 5-Faktoren-Modell wäre hier die Neurotizismus-Facette Reizbarkeit stark ausgeprägt. Betroffene sind hitzköpfig, leicht reizbar und leicht zu verärgern.

Studien zu Depressionen

Vor allem nach dem Absetzen anaboler Steroide kommt es einer weiteren Studie zur Folge zum verstärkten Auftreten der sog. "Major Depression". Mit ihr treten unter anderem Niedergeschlagenheit, Desinteresse, Gewichtsverlust oder aber Gewichtszunahme, Müdigkeit, schuldhaftige Gedanken, Konzentrationsschwäche, Verminderung der Sexualität und Schlafstörungen ein.

Regelmäßig dopende Bodybuilder weisen einer anderen Studie zur Folge insgesamt eine höhere Tendenz zum Auftreten von Depressionen auf als nicht dopende Bodybuilder, Normalpersonen oder aber auch unregelmäßige Anwender anaboler Steroide.

Weitere Ausprägungen des Neurotizismus und anabole Steroide

Der gesamte Faktor Neurotizismus konnte bei Bodybuildern als stark ausgeprägt dargestellt werden. Dopende Bodybuilder sind demnach unausgeglichene, reizbar, launenhaft und

gefühlsmäßige labil.

Fazit: Ältere Studien bescheinigen dopenden Bodybuildern eine Veränderung der Persönlichkeit in Richtung eines verstärkten Neurotizismus. Vor allem nach dem Absetzen oder bei regelmäßiger Verwendung besteht ein erhöhtes Risiko auf die Ausbildung einer Depression.

Bodybuilding ohne Verwendung anaboler Steroide

Zum Thema Neurotizismus beim nicht dopenden Bodybuilder liegen widersprüchliche Daten vor. Von Sportlern (allgemein) weiß man, dass deren Neurotizismus eher schwach ausgeprägt ist.

Besonders die Neurotizismus-Facette Impulsivität steht im krassen Gegensatz zum Leben eines ernsthaften Bodybuilders. Eine hohe Ausprägung dieser Facette zeugt von unkontrollierten, triebgesteuerten, genussüchtigen Handlungen.

Fazit: Es lässt sich vermuten, dass nicht dopende Bodybuilder eher eine geringe Ausprägung beim Faktor Neurotizismus aufweisen. Wir werden später mehr darüber erfahren....

Extraversion und Bodybuilding

Hinter "Extraversion" verstecken sich die Facetten Herzlichkeit, Geselligkeit, Durchsetzungsfähigkeit, Aktivität, Erlebnissuche und positive Emotionen.

Begeisterungsfähigkeit

Sportler sind generell stark begeisterungsfähig. Für Bodybuilder konnte in einer Studie jedoch genau das Gegenteil herausgearbeitet werden. Der typische Bodybuilder ist demnach eher nüchtern, selbstbeobachtend und ruhig.

Anmerkung: Ich denke diese 3 Adjektive treffen es in vielen Fällen bei ernsthaften Bodybuildern wirklich gut.

Ausgeprägte Aktivität

Mangelndes Leistungsbestreben oder mangelnde Motivation ist etwas, dass man dem Bodybuilder wahrlich nicht vorwerfen kann egal ob dopend oder nicht dopend. Der Gebrauch von Anabolika unterstützt Hatfield zur Folge zudem Selbstsicherheit, Aggressivität sowie Euphorie und ermöglicht so ein effektiveres Training. Persönlichkeitsmerkmale wie energievoll, lebhaft, tatkräftig und vital treten bei Bodybuildern generell stärker auf als bei der Normalbevölkerung. Dies lässt auf eine stärkere Ausprägung der Facette "Ausgeprägte Aktivität" sowohl bei dopenden als auch bei nicht dopenden Bodybuildern schließen.

Studie zu Dominanz und Durchsetzungsvermögen

Weilbach stellt bei Bodybuildern dominante und autokratische (selbtherrscherische) Züge fest. Sie können andere Standpunkte nur schwer akzeptieren und neigen eher dazu Personen gezielt zu beeinflussen. Sie wollen kontrollieren. Unterordnen ist etwas, das dem Bodybuilder schwer fällt ebenso wie der Gedanke an Unselbstständigkeit. Insgesamt lassen Datenerhebungen den Schluss zu, dass Bodybuilder insgesamt über mehr Durchsetzungsvermögen verfügen als Normalpersonen.

Fazit: Während die Begeisterungsfähigkeit bei Bodybuildern im Gegensatz zu anderen Sportlern und Normalpersonen eher gering ausgeprägt ist und bei der Facette Geselligkeit keine eindeutigen Aussagen möglich sind, weisen Bodybuilder ansonsten aktive und eher

dominante Züge auf.

Offenheit für Erfahrungen

Intelligenz unter Bodybuildern

Offenheit für Fantasie, Ästhetik, Gefühle, Handlungen, Ideen und Wertvorstellungen sind die Facetten mit denen sich der Faktor Offenheit für Erfahrungen befasst. Je nach Ausprägung bestimmter Facetten lassen sich hier Rückschlüsse zur Intelligenz eines Individuums treffen.

Wir stehen also vor der Beantwortung der Frage, ob Bodybuilder tatsächlich dümmer sind als Normalpersonen.

Studien

Mehrere Studien belegen Unterschiede zwischen Bodybuildern und Nichtsportlern die tatsächlich auf geringere Werte beim Faktor "Offenheit für Erfahrungen" hinweisen. In den verwendeten Verfahren kann es zu geringeren Ausprägungen in den Persönlichkeitsmerkmalen "need for change" (Umgang mit Veränderungen), Reasoning (Argumentation), Abstraction (theoretisches Denken) und Sensitivity (Sensibilität).

Begründung

Der Erklärungsversuch zu den genannten Ergebnissen geht dahin, dass sich Bodybuilder oftmals zu sehr an ein Ideal anlehnen und eigene Auffassungen dabei eher hinten anstellen. Die sorgt natürlich für Defizite bei den Facetten zur Argumentation und theoretischem Denken. Bodybuilder haben zudem einen festgefahrenen Lebensstil und hassen Veränderungen. All dies führt insgesamt zu negativen Auswirkungen hinsichtlich des Ausbaus der eigenen Persönlichkeit dem eigenen Wissen und somit der Intelligenz.

Werte und Normen

Auch was den Umgang mit Normen und Wertvorstellungen angeht, konnten für Bodybuilder negative Werte herausgestellt werden. Sie sind sehr gefestigt wenn es um Ihre Vorstellungen geht. Diese These wird durch eine Arbeit von Rubinstein aus 2003 untermauert die aufzeigt, dass sich Bodybuilder signifikant häufiger rechtsextremen Gruppierungen anschließen als Normalpersonen.

Fazit: Es scheint also wahr zu sein!

Schenkt man den vorgestellten Arbeiten Glauben lassen sich tatsächlich Zusammenhänge zwischen Bodybuilding und Anzeichen auf niedrigere Intelligenz im Vergleich zu Normalperson feststellen. Bleibt abzuwarten, ob diese Aussage auch in der aktuellen Arbeit von Kim so bestätigt wird.

Verträglichkeit und Bodybuilding

Vertrauen, Freimütigkeit, Altruismus, Entgegenkommen, Bescheidenheit und Gutherzigkeit sind die Facetten die sich hinter dem Faktor "Verträglichkeit" verstecken.

Misstrauen und Bodybuilding

Studien belegen eine hohe Skepsis (Suspicion) bei Bodybuildern. Dementsprechend sind Sie eher Alleingänger als Gruppenmenschen und eher misstrauisch eingestellt. Vertrauen ist etwas das Ihnen eher schwer fällt. Bodybuilder kümmern sich zudem weniger um die Probleme und Bedürfnisse anderer, sie sind eher eigennützig eingestellt. Untersuchungen ergaben auch höhere Werte bei Selbstbezogenheit und Selbstaufmerksamkeit (self-absorption) in Verbindung

mit Bodybuildern. Diese Eigenschaften zeugen im Gegenzug eigentlich von einer niedrigen Ausprägung der Facette "Altruismus" (Uneigennützigkeit).

Selbstverliebtheit und Bodybuilding

Porcerelli und Sandler stellen in derselben Arbeit gerade mit der Verwendung von Anabolika eine signifikant höhere Neigung zu Narzissmus (Selbstliebe) dar, welche für nicht dopende Bodybuilder so nicht gezeigt werden konnte. Eine hohe Narzissmus-Neigung müsste sich im 5-Faktoren-Modell in einer niedrigen Ausprägung der Facetten Bescheidenheit und Gutherzigkeit bemerkbar machen.

Empathie bei Dopern?

Signifikant niedrigere Empathie-Werte zeigten sich Porcerelli und Sandler zur Folge im Vergleich zur Normalperson besonders bei dopenden Bodybuildern und Gewichthebern. Unter Empathie versteht Reaktionen auf das Gefühlsleben anderer Menschen wie beispielsweise Mitleid oder Trauer. Für nicht dopende Bodybuilder werden etwas höhere Werte als bei dopenden Bodybuildern, aber niedrigere Werte im Vergleich zur Normalperson angenommen.

Fazit: Beim Faktor Verträglichkeit konnten wir erfahren, dass Bodybuilder Ihren Mitmenschen mit einem gewissen Misstrauen entgegentreten. Sie kümmern sich eher um sich selbst als um andere Menschen und neigen zu Narzissmus. Besonders unter Verwendung anaboler Steroide lassen sich verstärkt narzisstische Züge erkennen.

Gewissenhaftigkeit und Perfektionismus im Bodybuilding

Kompetent, Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Leistungsstreben, Selbstdisziplin und Besonnenheit stellen die Facetten des Faktors "Gewissenhaftigkeit" dar.

Ich denke die Punkte Disziplin und Willensstärke stehen beim echten Bodybuilder nicht zur Debatte und müssten eigentlich nicht in Studien analysiert werden. Gewissenhaftigkeit gehört zu Bodybuilding wie Luft zum Atmen. Bodybuilder halten daneben viel von Ordnung, sie sind zielstrebig und pflichtbewusst. Da Gewissenhaftigkeit auch zur Charaktereigenschaft des Perfektionismus zählt besteht hier natürlich ein enger Zusammenhang.

Dies belegen selbstverständlich auch Studien und bescheinigen Bodybuildern erhöhte Werte beim Streben nach Gewissenhaftigkeit und Perfektionismus wobei gerade das Streben nach Perfektionismus immer auch gewisse zwanghafte Züge mit sich bringt, die sich der Bodybuilder gerne auferlegt.

Fazit: Bodybuilder sind gewissenhaft und streben im Vergleich zur Normalperson stärker nach Perfektionismus.

Zusammenfassung

Im ersten Teil meines BLOGs wurde der Begriff Persönlichkeit definiert und gezeigt, wie anhand bestimmter individueller Merkmale auf die Persönlichkeitsstruktur von Individuen geschlossen werden kann.

Dank Kims umfassender Recherche haben wir jetzt einen guten Einblick in die bisherige Datenlage zum Thema Bodybuilding und Persönlichkeit. Alle bis jetzt erhobenen Aussagen und Ergebnisse stellen die Hypothesen dar, welche es nun anhand Kims eigener Studie zu bewerten, bzw. zu bestätigen oder zu widerlegen gilt.

Einige der genannten Ergebnisse hätte ich spontan in ähnlicher Art und Weise interpretiert, andere wiederum haben mich persönlich sehr erstaunt. Eindeutig waren bei bestimmten Facetten die Veränderungen die vor allem mit dem Gebrauch anaboler Steroide eintreten und weniger mit Bodybuilding an sich zu tun hatten. Ich denke jedem von Euch haben besonders die Ergebnisse zum Thema Intelligenz aufgestoßen.

Wir können also mehr als gespannt sein wie es weiter geht....

Sportliche Grüße

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de

gedruckt am 04.11.2012 - 09:36

<http://www.team-andro.com/gestatten-bodybuilder-i.html>