



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Prof. Dr. Michael Kellmann | Ruhr-Universität Bochum

Psychische Gesundheit von Fußballtrainern: Wann wird es eng?

Prof. Dr. Michael Kellmann, Paul Schaffran und Jonas Hummels geben einen Einblick in die Ergebnisse der Langzeitstudie über die psychischen Belastungen von Fußballtrainern.

„Mein Akku ist leer!“ Ein Satz, den die meisten Trainer schon einmal über sich selbst so formuliert haben, sei es im Profi- oder im Amateurfußball, im Senioren- oder im Juniorbereich. Doch woher kommt dieser Erschöpfungszustand? Welche Prozesse lösen ihn aus? Was ist der Ursprung dieses Gefühls? Und viel wichtiger: Wie kann dieser Zustand vermieden werden?

Jeder Trainer ist belastet

Jeder Fußballtrainer ist einem gewissen Spektrum an Belastungen ausgesetzt wie viele andere Menschen auch. Als Vater, Ehepartner, Arbeitnehmer, Arbeitgeber oder eben als Fußballtrainer. Die jeweiligen Arbeitsaufgaben eines Trainers unterscheiden sich zwar in Abhängigkeit des Spielniveaus und der zu coachenden Altersstufen, die Belastungen wirken jedoch immer individuell. Beim nebenberuflichen Juniorentainer in der Bezirksliga gilt dies genauso wie beim Cheftrainer eines Zweit- oder Erstligisten.

Trainer sollen Leidenschaft für den Beruf mitbringen, Ressourcen aufteilen und im besten Falle noch eine Familie managen. Der öffentliche Druck durch lokale oder überregionale Medien, Funktionäre, Sponsoren sowie die Fans, genauso wie der Erfolgsdruck innerhalb des Vereins wiegen schwerer, je höher die Liga wird. Es kommt darauf an, wie ein Trainer mit diesen

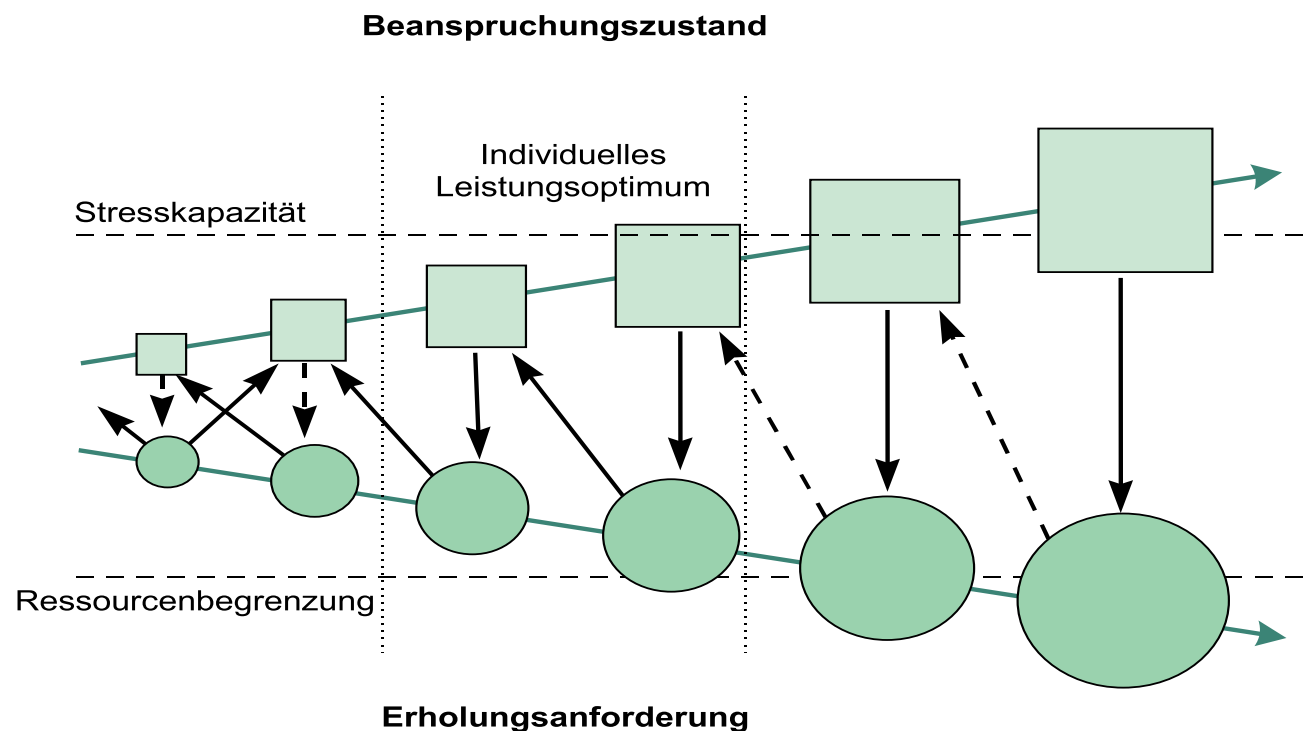
Belastungen umgeht und welche Ressourcen ihm als Ausgleich zur Verfügung stehen (vgl. Kellmann & Beckmann, 2018).

Erholung als Schlüssel

Erholungsstrategien sind nicht nur für aktive Fußballer essenziell, sondern auch für jeden Trainer. Erholung ist ein Prozess in der Zeit und abhängig von der Art und Dauer der Beanspruchung. Dabei ist Erholung an Pausen, Belastungswechsel oder eine Verringerung von Belastung gebunden.

Besonders relevant ist aber die Individualität von Erholung. Ob ein Saunagang für Erholung sorgt oder ein Abend im Kino die bessere Option ist, hängt mit der individuellen Bewertung der Erholungsform zusammen und ist stark personenspezifisch. Erholung ist eng an Randbedingungen gebunden. Beispielsweise ist Schlaf als wichtigste Erholungsbedürfnis des Menschen stark abhängig von äußeren Einflüssen. Das schreiende Kind Zuhause oder die Baustelle vor dem Hotel können den Schlaf genauso wie innere Konflikte durch z. B. berufliche oder private Probleme negativ beeinflussen.

Erholung kann aktiv, passiv oder pro-aktiv stattfinden: Passive Erholung umfasst dabei zum Beispiel den oben genannten Saunagang, Massagen oder einen Abend auf der Couch. Aktive Strategien setzen dabei auf Verfahren wie beispielsweise Auslaufen, Ausschwimmen oder Ausradeln. Auch hier

Modell zur Wechselbeziehung von Beanspruchungszuständen und Erholungsanforderungen

gelten für aktive Sportler dieselben Prozesse wie für Trainer. Pro-aktive Erholung beschreibt einen selbst initiierten Prozess, das heißt, dass ich mich mit Freunden verabrede wenn ich realisierte, dass mir diese fehlen und mittlerweile schon länger kein Kontakt mehr stattgefunden hat. So kann der selbst organisierte Ausgleich den Defiziten entgegenwirken.

Erholung und Beanspruchung

In der Psychologie unterscheidet man zwischen Belastung und Beanspruchung. Belastungen sind objektive, von außen auf den Menschen einwirkende Größen und Faktoren. Beanspruchungen sind die subjektiven Folgen davon. Das Modell in der obigen Abbildung 1 geht davon aus, dass Beanspruchung und Erholung zwar unabhängig voneinander sind, aber doch miteinander interagieren. Wenn man also eine bestimmte Erholungsanforderung hat und dieser in ausreichender Qualität und Quantität nachkommt, reduziert sich der Beanspruchungszustand. Gelingt dies über eine längere Zeit hinweg nicht, kann dies zu einem Erschöpfungssyndrom führen.

Adäquate Erholung verhindert somit die Akkumulation von Beanspruchung. Gleichwohl heißt das aber nicht, dass jegliche Art von Beanspruchung durch eine entsprechende Erholung kompensiert werden kann. Ist die Beanspruchung zu hoch, kann sie nicht im selben Verhältnis mit Erholung aufgewogen werden.

Info: Erholung findet ...

- » aktiv,
- » passiv oder
- » pro-aktiv

... statt. Die jeweilige Wirkung ist individuell unterschiedlich ausgeprägt.

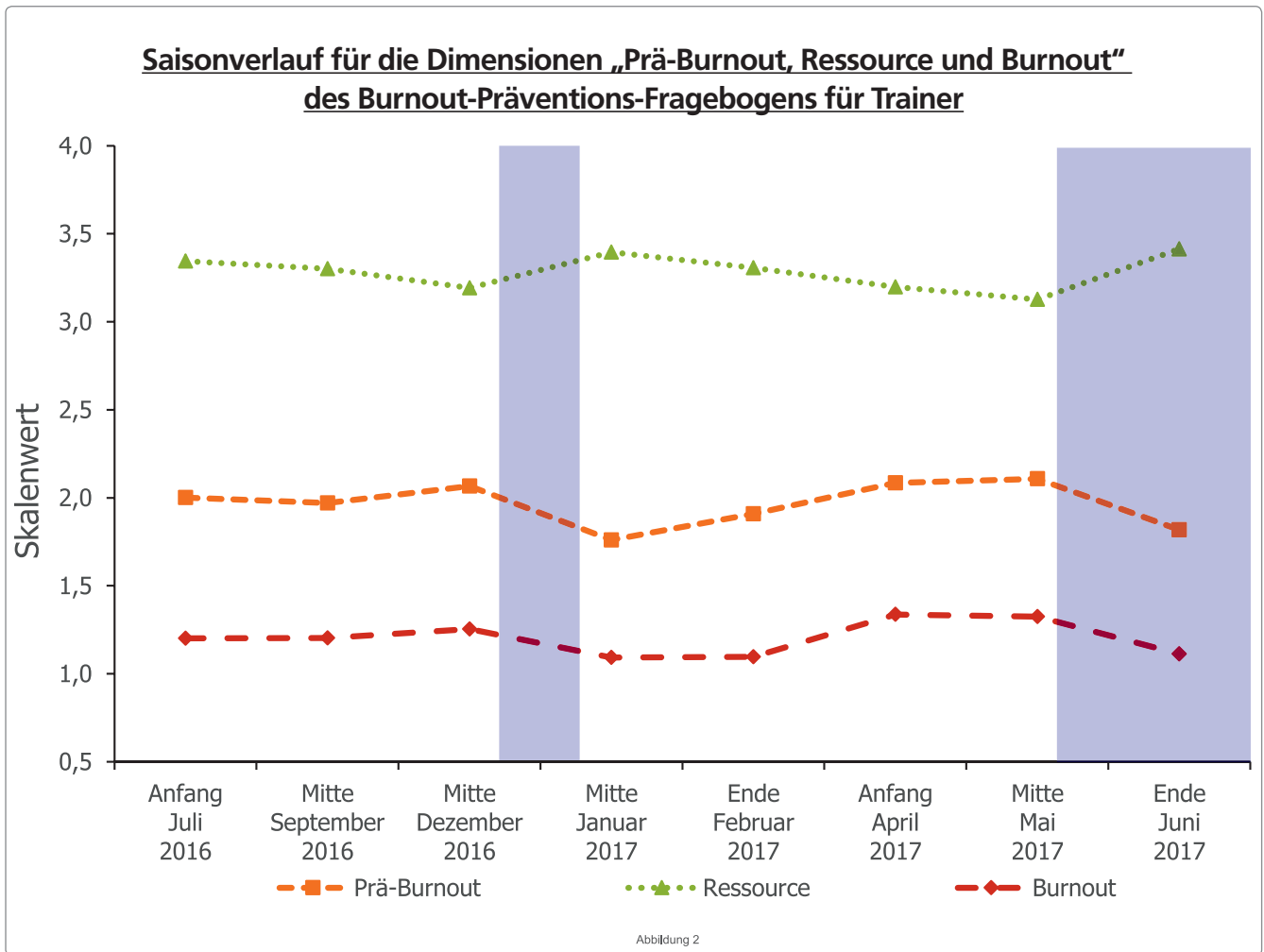
Eine kurzzeitige Diskrepanz zwischen Erholung und Beanspruchung kann meist ausgeglichen werden. Ein paar Monate mit anhaltendem Schlafdefizit oder einer zu geringen sozialen oder körperlichen Erholung sehen dagegen schon anders aus. Wird der anhaltende Stress nicht mit entsprechender Erholung kompensiert, oder gibt es Defizite in der Stressbewältigung, so kann dies über kurz oder lang zu einem Burnout führen.

Eine Studie von Kellmann, Altfeld und Mallett (2016) mit Trainern des Australian Rules Football zeigte, dass die Beanspruchung im Verlauf einer Saison im tolerablen Bereich lag, jedoch zu Beginn der Saison die soziale und körperliche Erholung abnahm und anschließend unter einem empfohlenen Wert lag. Altfeld und Kellmann (2015) fanden zudem heraus, dass bei hoch beanspruchten und wenig erholten Trainern deutlich höhere Burnout-Werte auftraten; dahingegen schießen niedrig beanspruchte und hoch erholte Trainer am wenigsten Burnout gefährdet zu sein.

Saisonbegleitende Studie 2016/2017

Wichtiger als einen ungünstigen Erholungs-Beanspruchungszustand zu diagnostizieren und Gegenmaßnahmen einzuleiten ist es jedoch, eine solche Entwicklung frühzeitig zu erkennen. Aus diesem Grund wurde der Burnout-Präventions-Fragebogen für Trainer (BPF-Trainer) entwickelt. Dieser kann dem Trainer helfen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und entsprechende Vorbeugemaßnahmen zu treffen. Fünfzehn Skalen zu je vier Items erfassen die Höhe der Beanspruchung im Trainerberuf des jeweiligen Probanden innerhalb der letzten 14 Tage.

Es kristallisierten sich drei Hauptdimensionen heraus: Ein Prä-Burnout, z. B. hervorgerufen durch Übermüdung oder ein gestörtes Freizeitempfinden, kann als Dimension der Früherkennung dienen, um darauf basierend frühzeitig Gegenmaßnahmen einleiten zu können. Die Untersuchung der Dimension der Ressourcen, zum Beispiel der eigenen Fitness oder der Qualität der körperlichen Erholung kann helfen, um Strategien zu nutzen, die den möglichen Bean-



spruchungen entgegenwirken. Als dritte Dimension wurde der Burnout-Zustand zur Erfassung von Belastungssyndromen herausgearbeitet, zum Beispiel ausgelöst durch eine überhöhte soziale Beanspruchung oder eine emotionale Erschöpfung des Trainers.

Nach der Verfahrensentwicklung mit drei großen Trainerstichproben, eine Stichprobe umfasste ausschließlich Fußballtrai-

Info: Drei Hauptdimensionen wirken laut der BPF-Trainerstudie auf Belastung und Erholung:

- » Prä-Burnout (Früherkennung)
- » Ressourcen (Erholungsstrategien)
- » Burnout (Belastungssyndrome)

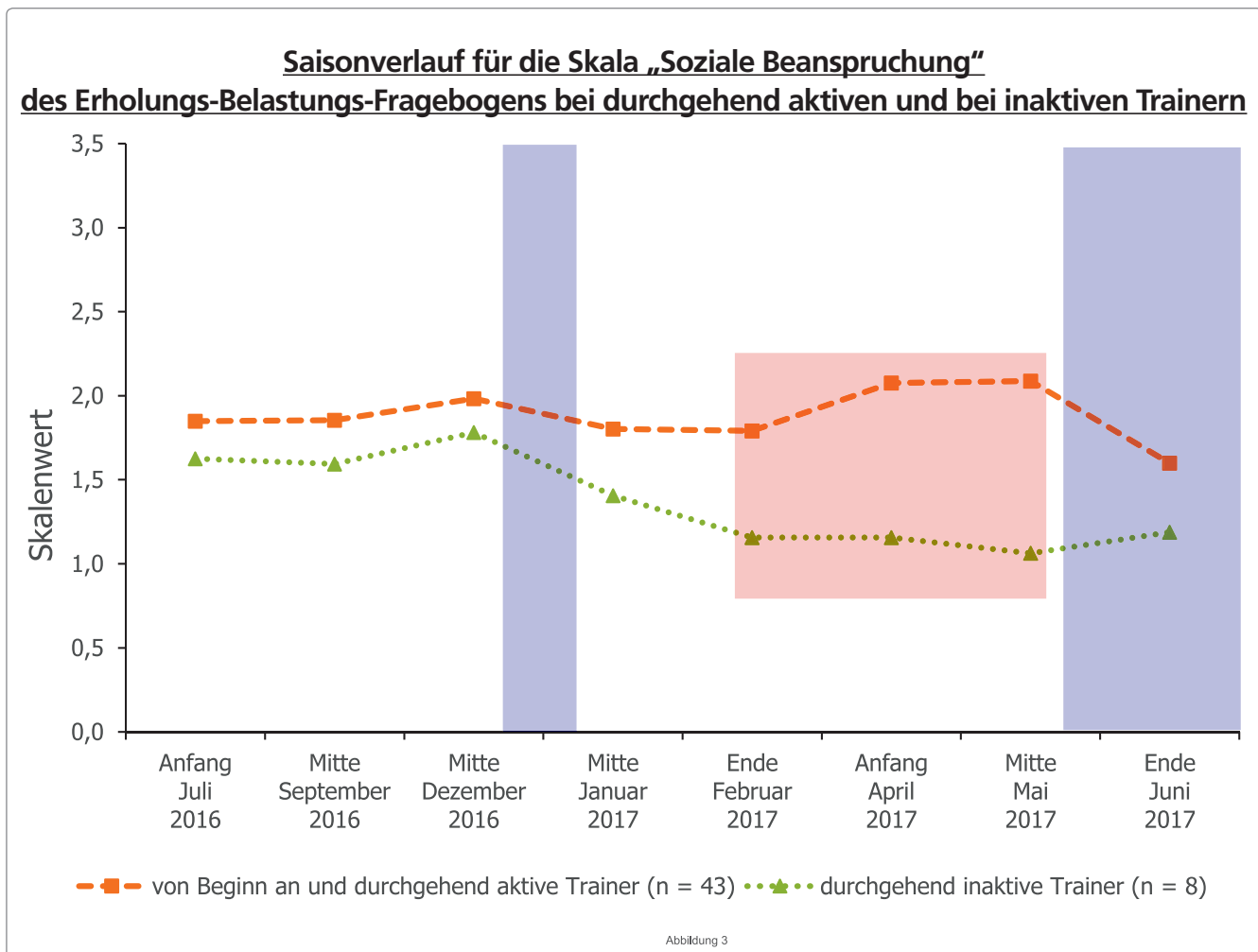
ner, wurde der BPF-Trainer erstmals in einer Langzeitstudie über eine komplette Saison (Juni 2016 bis Juli 2017) mit insgesamt acht Messzeitpunkten eingesetzt. Die 50 Trainer und eine Trainerin, die an allen Messzeitpunkten teilnahmen, gliederten sich in zwei Teilgruppen auf: 43 durchgängig aktive Trainer, die eine Mannschaft während der Saison betreuten und acht durchgehend inaktive Trainer, die keine Mannschaft betreuten. Die durchgängig aktiven Trainer waren im Schnitt 44 Jahre alt, die inaktiven Trainer ca. 50 Jahre. Das Leistungsniveau war breit verteilt zwischen internationalem Niveau und regionaler Ebene.

Ergebnisse der Studie

Die obige Abbildung 2 zeigt die Mittelwerte der 43 durchgängig aktiven Trainer während des Saisonverlaufs und innerhalb der drei Hauptdimensionen. Es wird deutlich, dass sich die Beanspruchungen für die Trainer über die Saison hinweg akkumulieren sowie mit einer Verminderung nach den Winterferien wie auch am Ende der Saison beziehungsweise nach der Sommerpause einhergehen. In der Abbildung sind diese Erholungsphasen jeweils mit den vertikal angelegten dunklen Balken hervorgehoben. Diese Pausen, sei es im Sommer oder im Winter, sind essentielle Erholungsphasen für die Trainer. Allerdings hält der positive Effekt der Winterpause nicht langfristig an. Steigen die Belastungen im Saisonverlauf wieder an, so geht das mit erhöhten subjektiven Beanspruchungen einher. Für die Dimension Ressource bedeutet das z. B. einen Zugewinn nach der Winterpause, bei den Dimensionen Prä-Burnout und Burnout erfolgt nach der Pause eine Abnahme der Werte.

Die Skala „Soziale Beanspruchung“ (Abbildung 3), die bereits für den Erholungs-Belastungs-Fragebogen (Kallus, 2016) entwickelt wurde, ist auch Teil des BPF-Trainer. Die Skala dient hier als exemplarischer Vergleich zwischen den Gruppen der durchgehend aktiven Trainer, in der Abbildung durch die orangefarbene Linie gekennzeichnet und der durchgehend inaktiven Trainer (Abbildung: grüne Linie).

Im Vergleich zu den aktiven Trainern bleibt bei den inaktiven Trainern die Reduktion der sozialen Beanspruchung nach der Winterpause beziehungsweise den Winterferien länger erhalten und viel wichtiger, die Beanspruchung nimmt im Zeitverlauf nicht weiter zu – dies ist in der Abbildung 3 für die Zeitspanne von Februar bis Mai 2016 mit dem roten Rechteck dargestellt.



Zusammenfassung und Ausblick

Grundsätzlich ist es nicht schlimm, hoch beansprucht zu sein, solange eine Person weiß, wie sie sich wieder erholen kann. Ein hoch beanspruchter Trainer kann seine psychische Gesundheit erhalten, indem er die individuellen Erholungsmaßnahmen einsetzt, von denen er weiß, dass sie für ihn entlastend wirken.

Erholungsrelevante Phasen sind im Laufe der Saison besonders die Wochen während der Winter- und der Sommerpause. Die Winterpause unterbricht den stetigen Anstieg der Beanspruchung nach Saisonbeginn. Dies geschieht in vielen Fällen leider nicht nachhaltig genug, so dass es Ende Januar wieder zu ähnlichen Werten wie vor der Winterpause kommt (vergleiche Abbildung 2). Es ist also wichtig, langfristig wirksame Ressourcen aufzubauen, von denen die Trainer zehren können, wenn die Saison in der Phase zwischen Februar und Mai wieder anstrengend wird. Dies verdeutlicht der direkte Vergleich mit den Trainern, die keine Mannschaft betreuen (Abbildung 3).

Ebenso wichtig für den auf die nächste Spielzeit wirkenden Ressourcenaufbau ist die Phase der Sommerpause. Hier finden jedoch häufig anstehende Transfers, Vertragsverhandlungen mit Spielern etc. statt, in die der Trainer häufig involviert ist. In Einzelfällen können derartige Aktivitäten auch zu einer Erhöhung der individuellen Beanspruchung führen! Das würde allerdings bedeuten, dass der Grad der Beanspruchung noch weiter steigt, anstatt in eine eigentlich benötigte Erholungsphase zu münden. In diesem Fall ist es angemessen, das subjektive Belastungsempfinden im Blick zu behalten.

Über die verschiedenen Studien wird deutlich, dass die Ressource der Fitness und der körperlichen Erholung oft nur unzureichend wieder aufgefüllt bzw. angesteuert wird. Häufig

sind es Ex-Profis oder zumindest Personen mit sehr sportlichen Lebensläufen, die in den Trainerberuf einsteigen. Mit zunehmendem Abstand zur eigenen aktiven Karriere wird weniger auf die eigene Bewegung geachtet und das viele Sitzen tut sein Übriges. Dies sollte so nicht hingenommen werden, denn die körperliche Erholung ist aktiv durch Sport oder ein Fitnessprogramm positiv beeinflussbar. <

Literatur

Altfeld, S. & Kellmann, M. (2015). Are German Coaches Highly Exhausted? A Study of Differences in Personal and Environmental Factors. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10, 637-654.

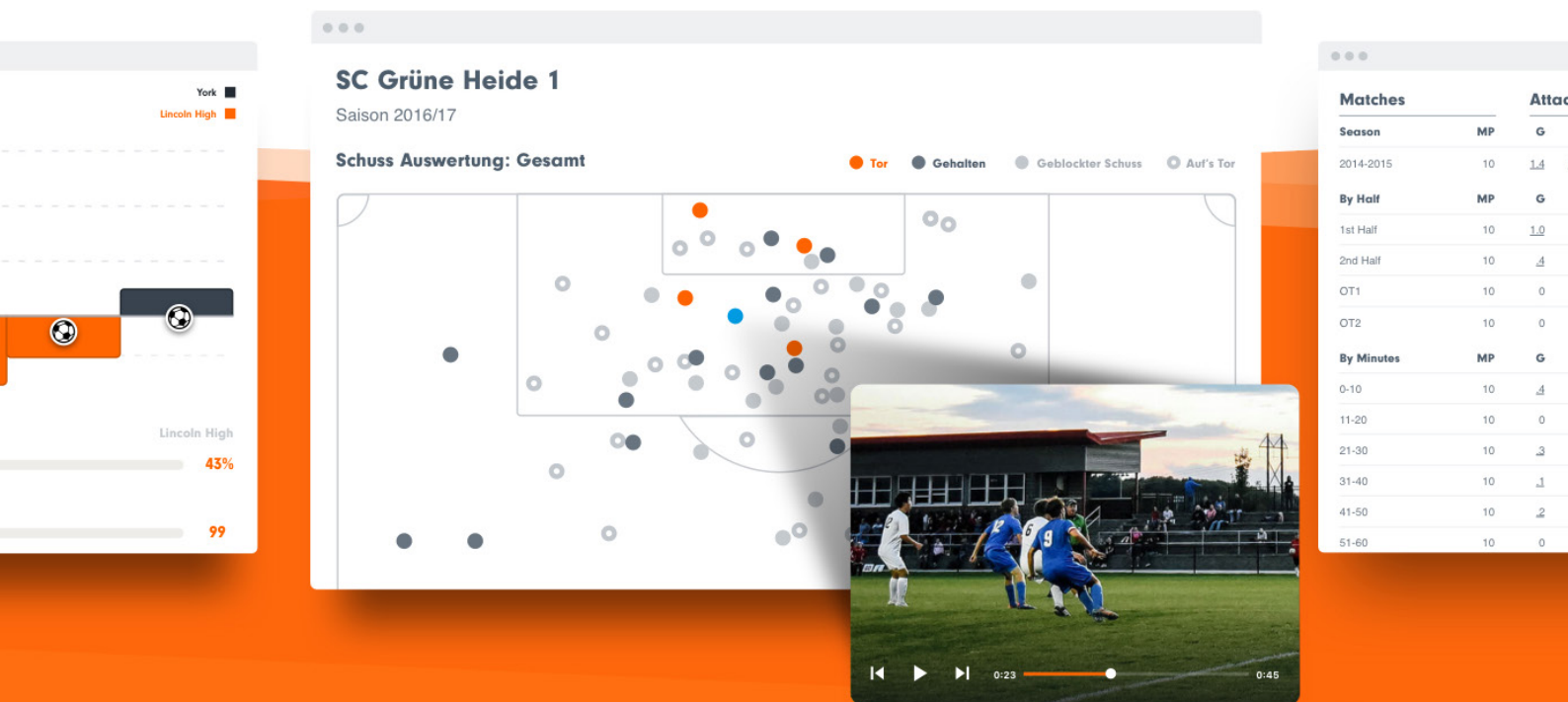
Kallus, K. W. (2016). RESTQ-Basic: The General Version of the RESTQ. In K. W. Kallus & M. Kellmann (Eds.), *The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual* (pp. 49-85). Frankfurt am Main: Pearson Assessment & Information GmbH.

Kellmann, M., Altfeld, S. & Mallett, C. (2016). Recovery-Stress Imbalance in Australian Football League Coaches: A Pilot Longitudinal Study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 240-249.

Kellmann, M. & Beckmann, J. (Hrsg.). (2018). *Sport, Recovery and Performance: Interdisciplinary Insights*. Abingdon: Routledge.

Lassen Sie unsere Pros Ihr Video genau analysieren.

Verlieren Sie keine Zeit - konzentrieren Sie sich aufs Coaching.



Das Spiel einreichen

Senden Sie uns ein Video von einem Spiel oder Ihrem Gegner mit nur einem Klick.



Wir machen die Auswertung

Unser Team aus Pro-Analysten erstellt die Statistiken für beide Teams am Ball



Fertig in 24h

Sie bekommen eine E-Mail, gleich wenn das Video und die Berichte fertig sind.

Mehr auf hudl.com/info