

Psychische Gesundheit von Trainern: Diagnostik und Intervention

(AZ 071003/14-16)

Michael Kellmann^{1,2} (Projektleitung), Jens Kleinert^{3,4} (Projektleitung), Paul Schaffran¹
& Christian Zepp³

¹Ruhr-Universität Bochum, Sportpsychologie

²The University of Queensland, School of Human Movement and Nutrition Sciences, Australia

³Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie

⁴Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln – momentum

1 Problem

Burnout im Leistungssport ist seit fast drei Jahrzehnten ein Thema der Sportwissenschaft. Seit der ersten Publikation, die sich mit Burnout-Prozessen im Sport beschäftigte (Caccese & Mayerberg, 1984), hat dieses Thema zunehmendes Interesse gefunden. Die Übersichtsarbeiten von Dale und Weinberg (1990), Goodger et al. (2007) sowie Altfeld und Kellmann (2013) zeigen, dass die Anzahl von Burnoutstudien im Sport in den letzten Jahren beständig gestiegen ist, zugleich aber auch, dass die zu Grunde gelegten Forschungskonzeptionen eher einseitig, nämlich überwiegend stresstheoretisch ausgerichtet sind.

Im Kontext des zunehmenden Interesses der Sportwissenschaft für Burnout spielte das Trainerburnout bislang eine untergeordnete Rolle. Dabei besitzt das Thema eine hohe Relevanz sowohl aus gesellschaftlicher, als auch aus sportwissenschaftlicher als auch aus sportpraktischer Sicht. In gesellschaftlicher Hinsicht stellen sich Trainerinnen und Trainern als Stellvertreter für andere hoch beanspruchte Berufsgruppen dar (z. B. Lehrer, Pflegepersonal), was dazu führt, dass Wissen über Burnout-Prozesse im Sport auch für die Gesamtgesellschaft von besonderer Bedeutung ist.

In sportwissenschaftlicher Hinsicht sind viele Mechanismen von Trainerburnout bislang ungeklärt (Fletcher & Scott, 2010). Dies betrifft die Verursachung von Burnout, insbesondere aber Präventionsmöglichkeiten. Bisherige Untersuchungen sind häufig theoretisch ausgerichtet; zudem fehlen sensitive Messinstrumente, die

dabei helfen, solche Mechanismen aufzudecken und klinische Symptome von vorklinischen zu unterscheiden.

Schließlich ist Trainerburnout aus sportpraktischer Sicht hoch relevant, weil hiermit die sportliche Leistungsfähigkeit in hohem Maße beeinflusst wird. Der Athlet ist in seinem Befinden und seiner Leistungsfähigkeit von einer funktionsfähigen Trainer-Athlet-Beziehung abhängig, weshalb sich eine starke Beeinträchtigung auf Seiten der Trainerin oder des Trainers auch auf die Leistung und das Befinden des Athleten auswirkt (Price & Weiss, 2000). Trainerburnout ist also auch für Athletinnen und Athleten ein wichtiges Thema.

Basierend auf diesen Gründen initiierten die Ruhr-Universität Bochum und die Deutsche Sporthochschule Köln gemeinsam das vorliegende Projekt, mit dem die beiden folgenden Hauptzielsetzungen verfolgt wurden:

- 1) Es sollten diagnostische Ansätze weiterentwickelt, erprobt und evaluiert werden, die einerseits salutogenetisch (gesundheitsförderlich) orientiert sind, andererseits dazu dienen, Risikofaktoren für Burnout in Frühstadien zu erkennen.
- 2) Es sollten Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Prävention entwickelt, erprobt und evaluiert werden, die sich sowohl als Add-On als auch als Teil der Traineraus-, -fort- und -weiterbildungen einbinden lassen.

2 Methode

Zur *Diagnostikentwicklung* (Fragestellung 1) wurden drei Querschnittstudien und eine Längsschnittstudie (8 Messzeitpunkte über die gesamte Saison) durchgeführt. Im Rahmen der ersten Studie ($N = 233$) wurden Fragebögen gesichtet und eingesetzt, bei denen aus bisheriger Literatur bereits Zusammenhänge mit Burnout nachweisbar waren. In diesem Prozess wurden sowohl motivationale Ansätze (Coach-Motivation-Questionnaire [CMQ]; McLean, Mallett & Newcombe, 2012) als auch Konzepte zu Stress und Erholung (Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Trainer [EBF-Trainer]; Kellmann, Kallus & Altfeld, 2016, Erholungs-Belastungs-Fragebogen für den Arbeitskontext [EBF-Work]; Jimenez, Dunkl & Kallus, 2016) sowie die Arbeitsplatzbedingungen von Trainerinnen und Trainern (Areas of Worklife Survey [AOW]; Leiter & Maslach, 1999) berücksichtigt. Anhand von Regressionsanalysen wurden die Skalen mit der größten Varianzaufklärung von Emotionaler Erschöpfung (als Kernsymptom von Burnout) extrahiert und deren Anzahl in der zweiten Studie ($N = 312$) weiter gekürzt. In Studie zwei wurde darüber hinaus eine explorative Faktorenanalyse zur Identifikation einer Faktorenstruktur gerechnet. In Studie drei ($N = 473$) wurde zur Überprüfung der faktoriellen Struktur des neuen Diagnostikums eine konfirmatorische Faktorenanalyse durchgeführt. Die Längsschnittstudie wurde über eine gesamte Saison (8 Messzeitpunkte) mit 41 Fußballtrainern durchgeführt und diente der Überprüfung der Veränderungssensitivität des Diagnostikums.

Zu Fragestellung 2 wurde eine *Interventionsstudie* mit insgesamt 65 Trainerinnen und Trainern (76,9 % männlich; Alter $M = 43,6$ Jahre) durchgeführt, die randomisiert einer der drei Untersuchungsbedingungen (Workshop, Einzelbetreuung, Kontrollgruppe) zugeordnet wurden. Inhaltlich hatten sowohl die Workshops als auch die telefonischen Einzelbetreuungen eine salutogenetische Perspektive, in der der Fokus sowohl auf die individuelle Erholungs-Belastungsbilanz als auch auf die individuelle Bedürfnisbefriedigung gelegt wurde. Darüber hinaus wurden speziell die in den Querschnittstudien identifizierten Risikofakto-

ren allgemeine Beanspruchung, Übermüdung, körperliche Beschwerden, allgemeine Erholung, gestörte Pausen, emotionale Erschöpfung und ungestörte Freizeit angesprochen und mit den Trainerinnen und Trainern bearbeitet. Sowohl die Workshops als auch die Einzelbetreuungen wurden von erfahrenen sportpsychologischen Experten durchgeführt. Auf Ergebnisevaluations-ebene wurde die Wirksamkeit der erarbeiteten Interventionen mit Hilfe des in den Querschnittstudien entwickelten Diagnostikums, sowie der etablierten Messinstrumente zur Erfassung der psychischen Gesundheit WHO-5 (Bech, 2004) und des Risikos eine Depression zu entwickeln PHQ-2 (Kroenke & Spitzer, 2003) untersucht. Die Prozessevaluation wurde mit Hilfe des Fragebogens zur Qualitätssicherung in der Sportpsychologie (QS-17; Kleinert & Ohlert, 2014) durchgeführt.

3 Ergebnisse

Diagnostikentwicklung. Als Ergebnis der Regressionsanalyse wiesen 15 der insgesamt 45 Skalen (6 aus dem CMQ, 19 aus dem EBF-Trainer, 14 aus dem EBF-Work und 6 aus dem AOW) ein signifikantes Beta-Gewicht auf und konnten 59 % der Gesamtvarianz von Emotionaler Erschöpfung erklären. Das Ergebnis der explorativen Faktorenanalyse zeigte ein Modell mit drei Dimensionen (*Prä-Burnout*, *Ressourcen*, *Burnout*), welches durch die konfirmatorische Faktorenanalyse sowohl für das Gesamtmodell (GFI = .91, AGFI = .86, CFI = .96, RMSEA = .09), als auch für die einzelnen Dimensionen *Prä-Burnout* (GFI = 1.0, AGFI = .98, CFI = 1.0, RMSEA = .05), *Ressourcen* (GFI = .97, AGFI = .91, CFI = .99, RMSEA = .11) und *Burnout* (GFI = .97, AGFI = .91, CFI = .99, RMSEA = .10) mit guten Fit Indizes bestätigt werden konnte. Die Ergebnisse aus der Längsschnittstudie zeigten signifikante Unterschiede über den Saisonverlauf für *Prä-Burnout* ($F(5.0,201.6) = 2.696$, $p = .022$, $\eta^2 = .063$) und *Burnout* ($F(4.8,192.2) = 2.476$, $p = .036$, $\eta^2 = .058$). Für *Ressourcen* ($F(6.4,257.2) = 2.050$, $p = .055$, $\eta^2 = .049$) zeigten sich hingegen keine signifikanten Effekte. Post-Hoc Analysen zeigten für *Prä-Burnout* jedoch keine signifikanten Einzelvergleiche zwischen den acht Messzeitpunkten. In der Dimension *Burnout* zeigte sich ein signi-

fikanter Anstieg von MZP 5 (Beginn der Rückrunde) zu MZP 6 (Mitte der Rückrunde).

Interventionsstudie. Kurzfristig führten die Interventionen von MZP 1 zu 2 lediglich in der Einzelbetreuungsbedingung zu signifikanten Veränderungen in den Dimensionen der Allgemeinen Beanspruchung ($T = 2.294, p = .034$) und der Gestörten Pausen ($T = 2.356, p = .030$) bei den teilnehmenden Trainerinnen und Trainern. Von MZP 1 zu 3 führten die Interventionen mittelfristig bei den Workshopteilnehmerinnen und -teilnehmern in den Bereichen der Gestörten Pause ($T = 2.786, p = .011$) sowie Ungestörten Freizeit ($T = -2.402, p = .026$), und bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Einzelbetreuungen in der Allgemeinen Beanspruchung ($T = 2.505, p = .022$), den Somatischen Beschwerden ($T = 2.107, p = .049$) sowie dem Risiko eine Depression zu entwickeln ($T = 2.233, p = .038$) von MZP 1 zu 3 zu signifikanten Verbesserungen. Darüber hinaus wurden die unterschiedlichen Interventionsangebote in Form von Workshops und telefonischer Einzelbetreuung von den Trainerinnen und Trainern insgesamt sehr positiv beurteilt. Besonders positiv wurde bei den Workshops der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie die direkte Anwendbarkeit der vermittelten Methoden bewertet.

4 Diskussion

Das entwickelte Diagnostikum vereint eine Vielzahl an bereits durch frühere Studien erfasste Risiko- und Schutzfaktoren von Burnout innerhalb eines Fragebogens. Auf der Basis dieser Faktoren können kritische Zustände und Bedingungen frühzeitig erkannt und in der Folge zielgerichtete Intervention abgeleitet werden. Während die Dimension Burnout dabei die unmittelbar mit der Entwicklung von Burnout zusammenhängenden Aspekte von Burnout enthält, subsumiert die Dimension Ressourcen Aspekte, welche burnoutprädiktiv und somit gesundheitsfördernd wirken. Die Dimension Prä-Burnout hingegen beinhaltet Situationen und deren physische Folgen, die zu einer Störung von Erholungsaktivitäten führen können. Die Ergebnisse der Längsschnittstudie deuten darauf hin, dass die innerhalb des Diagnostikums erfassten Dimensionen bei Fußballtrai-

nern Schwankungen über den Verlauf einer Saison hinweg unterliegen.

Die Ergebnisse der Interventionsstudie zeigen, dass die Workshops und Einzelbetreuungen zu einigen kurz- und mittelfristigen Verbesserungen in den im ersten Projektschritt identifizierten Risikofaktoren sowie einer Reduktion des Risikos, eine Depression zu entwickeln führen. Unterschiede zwischen den verschiedenen Interventionsgruppen konnten allerdings nicht nachgewiesen werden. Eine Erklärung hierfür ist, dass die beiden Interventionszeiträume einmal am Jahresende und dann am Jahresanfang lagen. Somit kann davon ausgegangen werden, dass die Trainerinnen und Trainer, die an den Interventionen zu Jahresbeginn teilgenommen haben, aufgrund der Weihnachtszeit erholter waren und dadurch eine bessere psychische Gesundheit besaßen.

Die Ergebnisse der Interventionsstudie zeigen darüber hinaus, dass eine Betreuung von Trainerinnen und Trainern mit vergleichsweise wenig Aufwand (z. B. durch kurze, telefonische Einzelgespräche) zu positiven Effekten auf die psychische Gesundheit führen können. Daher sollten Sportverbände sowohl in der Traineraus- und -weiterbildung, als auch in der langfristigen Begleitung ihrer Trainerinnen und Trainer entsprechende Maßnahmen integrieren und anbieten. Um einen möglichst großen Effekt auf die psychische Gesundheit von Trainerinnen und Trainern zu haben sollten entsprechende Angebote nicht in oder unmittelbar nach Ferien durchgeführt werden. Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass sich die Integration einer aktiven Gesundheitsförderung und Primärprävention bei Trainerinnen und Trainern positiv auswirkt und so auch zu funktionsfähigen Trainer-Athlet-Beziehungen beitragen kann.

5 Literatur

- Altfeld, S. & Kellmann, M. (2013). Burnout bei Trainern: Ein Review. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 20, 47-58.
- Altfeld, S., Schaffran, P. & Kellmann, M. (2015). Trainerburnout, Stress und Erholung im Saisonverlauf. In K. Wunsch, J. Müller, H. Mothes, A. Schöndube, N. Hartmann & R. Fuchs (Hrsg.), *Selbstregulation und Sport*, Abstractband zur 47. asp-Jahrestagung (S. 35). Hamburg: Czwalina.
- Bech, P. (2004). Measuring the dimensions of psychological general well-being by the WHO-5. *QoL Newsletter*, 32, 15-16.
- Caccese, T. & Mayerberg, C. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of sport & exercise psychology*, 6, 279-288.
- Dale, J. & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Applied sport psychology*, 2, 67-83.
- Fletcher, D. & Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of sports sciences*, 28, 127-137.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist*, 21, 127-151.
- Jimenez, P., Dunkl, A., & Kallus, K. W. (2016). *Recovery-Stress Questionnaire for Work*. In K. W. Kallus & M. Kellmann (Eds.), *The Recovery-Stress Questionnaires: User manual* (pp. 158-187). Frankfurt am Main: Pearson.
- Kellmann, M., Kallus, K. W. & Altfeld, S. (2016). The Recovery-Stress Questionnaire for Coaches. In K. W. Kallus & M. Kellmann (Eds.), *The Recovery-Stress Questionnaires: User manual* (pp. 132-157). Frankfurt am Main: Pearson.
- Kleinert, J. & Ohlert, J. (2014). Ergebnisqualität in der sportpsychologischen Beratung und Betreuung: Konstruktion und erste Ergebnisse des Befragungsinventars QS17. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 21 (1), 13-22.
- Kroenke, K. & Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: A new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric annals*, 32 (9), 1-7.
- Leiter, M. P. & Maslach, C. (1999). Six areas of worklife: A model of the organizational context of burnout. *Journal of health and human resources administration*, 21, 472-489.
- McLean, K., Mallett, C. J. & Newcombe, P. (2012). Assessing coach motivation: The development of the Coach Motivation Questionnaire (CMQ). *Journal of sport & exercise psychology*, 34, 184-207.
- Price, M. S. & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The sport psychologist*, 14 (4), 391-409.
- Schaffran, P., Altfeld, S., Zepp, C., Kleinert, J. & Kellmann, M. (2016). Sind deutsche Trainer ausgebrannt? Eine Studie zur Prävalenz emotionaler Erschöpfung bei deutschen Trainern. In B. Halberschmidt, D. Dreiskämper, T. Utesch, M. Tietjens, K. Staufenbiel, L. Schücker, M. Kolb, S. Querfurth, S. Mentzel, A. Hill, C. Raue & B. Strauß (Hrsg.), *Spitzenleistungen und Sportpsychologie: Der Weg zu Olympia*. 48. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 05.-07. Mai 2016 in Münster (S. 88).
- Schaffran, P., Altfeld, S., Zepp, C., Kleinert, J. & Kellmann, M. (2016). Burnout, Stress, and Recovery in German Coaches. *Research quarterly for exercise and sport*, 87 (1), 32-33. doi: 10.1080/02701367.2016.1213610
- Schaffran, P., Altfeld, S., Zepp, C., Kleinert, J. & Kellmann, M. (2017). Entwicklung eines Fragebogens zur Früherkennung psychischer Risikofaktoren bei TrainerInnen. In C. Zuber, J. Schmid, M. Schmidt, M. Wegner & A. Conzelmann (Hrsg.), *Gelungende Entwicklung im Lebenslauf*, Abstractband der 49. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 25.-27. Mai 2017 in Bern (S. 100-101). Bern: Universität Bern, Bern Open Publishing.

- Schaffran, P., Altfeld, S., Zepp, C., Kleinert, J. & Kellmann, M. (2017). The effect of recovery-stress imbalance on emotional exhaustion in German coaches. In A. Ferrauti, P. Platen, E. Grimmer-Seidensticker, T. Jaitner, U. Bartmus, L. Becher, M. De Marées, T. Mühlbauer, A. Schauerte, T. Wiewelhove, & E. Tsolakidis (Eds.), *22nd annual congress of the European College of Sport Science 5th-8th July 2017, Metropolis Ruhr, Germany. Book of abstracts* (pp. 517).
- Schaffran, P., Kleinert, J. Zepp, C. & Kellmann, M. (subm.). Stress, Erholung und Burnout von Fußballtrainern im Saisonverlauf. In M. Raab & S. Hoffmann. *Die Psychophysiologie der Handlung. 50. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 10.-12. Mai 2018 in Köln.*
- Zepp, C., Schaffran, P., Altfeld, S., Kellmann, M. & Kleinert, J. (2016). SDT-basierte Korrelate von Beanspruchungserleben bei Trainern. In B. Halberschmidt, D. Dreiskämper, T. Utesch, M. Tietjens, K. Staufenbiel, L. Schücker, M. Kolb, S. Querfurth, S. Mentzel, A. Hill, C. Raue & B. Strauß (Hrsg.). *Spitzenleistungen und Sportpsychologie: Der Weg zu Olympia. 48. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 05.-07. Mai 2016 in Münster* (S. 149).
- Zepp, C., Schaffran, P., Kellmann, M., Mallett, C.J. & Kleinert, J. (2016). Behavioural regulation in coaches: A German version of the Coach-Motivation Questionnaire (CMQ-G). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87 (1), 101-102. doi: 10.1080/02701367.2016.1213610
- Zepp, C., Sulprizio, M., Schaffran, P., Altfeld, S., Kellmann, M. & Kleinert, J. (subm.). Sportpsychologische Interventionen zur Veränderung der psychischen Gesundheit bei Trainerinnen und Trainern: ein RCT. In M. Raab & S. Hoffmann. *Die Psychophysiologie der Handlung. 50. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 10.-12. Mai 2018 in Köln.*