

Einleitung

Fußballtrainer des höheren Leistungsbereichs sind mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert. Neben der Trainingsdurchführung und Betreuung ihrer Mannschaft bei Pflichtspielen müssen sie u.a. auch Medienarbeit betreiben, sich mit Sponsoren beschäftigen oder Fanwünsche erfüllen. Im Vergleich zu den 1970er und 1980er Jahren hat sich das mediale Interesse am Fußballsport deutlich gesteigert und die Kommerzialisierung teils erheblich zugenommen (vgl. z.B. Rühle, 2003). Die heutige Anforderungsstruktur von Fußballtrainern beinhaltet somit vielfältiges Stresspotenzial (vgl. Kugler et al., 1996; Teipel, 1992; Urena-Bonilla, 1991), das dem Trainer effektive Verarbeitungsvorgänge abverlangt. Misslingt die wirkungsvolle diesbezügliche Auseinandersetzung langfristig, besteht die Gefahr der Manifestation des Burnoutsyndroms (Ausbrennen). Das geistig-körperliche Erschöpfungssyndrom hat für den Fußballtrainer mehrere mögliche Konsequenzen: Er wird vermutlich die anspruchsvollen Traineraufgaben nicht mehr optimal wahrnehmen können, möglicherweise in der Konsequenz mit seiner Mannschaft weniger erfolgreich sein oder sogar entlassen werden. Im schlimmsten Fall entwickeln sich parallel zum Erschöpfungszustand noch ernsthafte psychische/somatische Erkrankungen, die das Ausscheiden aus dem Trainerberuf bedeuten können.

Um das Auftreten von Burnout inkl. der geschilderten negativen Konsequenzen unwahrscheinlicher werden zu lassen, bietet sich die gezielte, rechtzeitige Prävention¹ an. Wenn es den Trainern also gelingt, durch den Einsatz bestimmter Vorbeugemaßnahmen das Ausbrennen zu verhindern, sollten sie mittel- und langfristig ihre Trainertätigkeit effektiv und erfolgreich ausüben und gleichzeitig die psychophysische Gesundheit bzw. Wohlbefinden erhalten können. Hier setzt die Dissertation an: Es soll schrittweise dargelegt werden, wie ein Trainingsmanual² aufgebaut sein müsste, damit es den Fußballtrainern gelingt, sich selbstständig und ohne Seminarbesuche wirksame Präventionstechniken gegen Burnout anzueignen. Das autodidaktische Lernen³ alleine mit Hilfe des Arbeitsbuches bietet

1 In der vorliegenden Arbeit wird das Präventionskonzept nicht gesondert dargestellt. Dies erfolgte bereits im Rahmen einer früheren Studie (vgl. Schliermann, 2002, S. 194-196), auf die verwiesen wird. Das hier zu begründende Präventionsprogramm ist **primärpräventiv** angelegt, d.h. an Fußballtrainer adressiert, die noch nicht (stark) ausgebrannt sind und ihre Trainertätigkeit noch ausüben. Allerdings müssen für den (höheren) Leistungsfußball Risikofaktoren der Etablierung von Burnout vermutet werden (z.B. Stressoren: Medienkritik; Trainerentlassung; Zeitdruck; Erfolgsdruck). Das Programm versucht, durch die Gesundheitsressourcen (in der Literatur auch als Bewältigungsressourcen bezeichnet) *Stressbewältigung*, *Erholung* und *Selbstwirksamkeitserwartung* Burnout vorzubeugen.

2 Der Text verwendet die Begriffe *Trainingsmanual*, *Textmanual*, *Manual*, *Trainingsbuch*, *Textbuch*, *Textvorlage*, *Arbeitsbuch* und *Handbuch* **synonym**. Alle Bezeichnungen drücken aus, dass es sich um ein in Schriftform vorliegendes Medium handelt, mit dem das selbstständige Erlernen von Präventionstechniken gegen Burnout angestrebt wird. Aus Gründen der Sprachauflockerung scheint dies angebracht.

3 In dieser Arbeit werden die Termini *Autodidaktisches Lernen*, *Selbstgesteuertes Lernen*, *Selbstlernen*, *Autonomes Lernen*, *Selbstständiges Lernen* und *Selbstreguliertes Lernen* **synonym** verwendet. Sie sollen ausdrücken, dass der Fußballtrainer ausschließlich mit Hilfe des vorzuschlagenden Trainingsbuches lernt und sich die Präventionstechniken nicht im Rahmen seminaristischer Gruppenveranstaltungen (mit Ausnahme der dem Programm vorgeschalteten, einmal stattfindenden Lernberatung) aneignet. Die in der Literatur ebenfalls heterogene Verwendung sowie diverse Unterscheidungen und Definitionen sind im Kapitel 11 (Selbstgesteuertes Lernen) nachgezeichnet. Sofern in der Arbeit auf besondere Akzentuierungen oder Begrifflichkeiten abgehoben ist, erfolgt eine explizite Betonung.

dem Trainer mehrere Vorteile: (a) Es macht ihn beim Lernen zeitlich und räumlich unabhängig, d.h. er kann sowohl zu Hause als auch während Trainingslager flexibel diverse Fertigkeiten erlernen und ist nicht auf vorgeschriebene Termine angewiesen. Außerdem bleibt (b) seine Anonymität gewahrt. Da psychologisches Training im (Fußball-)Sportbereich oftmals noch fehlinterpretiert und mit *Psychopathologie* gleichgesetzt ist (vgl. Weinberg & Gould, 2003, S. 244-246), werden grundsätzlich lernwillige Fußballtrainer wahrscheinlich – soll ihnen nicht ebenfalls dieses ‚Negativimage‘ anhaften - die anonyme Lernsituation dem seminaristischen Setting vorziehen. Außerdem entstehen dem Trainer (c) kaum finanzielle Kosten. Im Vergleich zum Lernen mit sog. neuen Medien (z.B. CD-Rom; Internet) scheint die schriftliche (konventionelle) Textvorlage darüber hinaus (d) vor allem sorgfältigeres und konzentrierteres Erarbeiten der relevanten Inhalte zu garantieren (der lernende Trainer wird bei flüchtigem Überfliegen diverser Textpassagen nicht in der Lage sein, erforderliche (Teil-)Fertigkeiten korrekt auszuführen), was u.a. eine Grundvoraussetzung effektiven Fertigkeitlernens darstellt.

Ein möglichst lernwirksames Trainingsbuch zur selbstständigen Burnoutprävention von Fußballtrainern stellt mehrere Voraussetzungen an die Konzipierung und zugleich Herausforderungen bezüglich der theoretischen und empirischen Fundierung: (1) Die einzelnen Präventionsverfahren müssen inhaltlich nach neuesten (sport-)psychologischen Erkenntnissen konzipiert werden. Hier ist vor allem bedeutsam, dass sie sich an den sportartspezifischen Anforderungen von Fußballtrainern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz ausrichten – den potenziellen Adressaten des Programms. Darüber hinaus sind (2) andragogisch-didaktische Aspekte des Erwachsenenlernens inkl. der konkreten Umsetzung bei der Programmgestaltung in den Fokus zu nehmen. Nur wenn das Manual bzw. die diversen Techniken nach neuesten erziehungswissenschaftlichen Annahmen konzipiert sind, besteht die begründete Chance auf effektives Selbstlernen seitens der Trainer. Der letztgenannte pädagogische Schwerpunkt ist noch zusätzlich herauszustellen, da die Trainer beim Aneignungsprozess keine Korrekturen oder Erläuterungen von Pädagogen erwarten können, sich lediglich auf optimierte Hilfestellungen mittels des vorliegenden Textbuchs verlassen müssen. Die Arbeit versucht somit explizit, erziehungswissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse sinnvoll miteinander zu verknüpfen.

Dem o.g. interdisziplinären Anspruch entsprechend, decken die **Kapitel eins bis acht die psychologische Begründung des Selbstlernprogramms** ab (siehe Abbildung 1). Sie zielen letztlich darauf, fundierte Aussagen zu machen, wie diverse Programmbausteine inhaltlich-theoretisch (z.B.: Welche Techniken sind relevant? Welche Trainerspezifika sind zu beachten? Welche Wirkprinzipien haben Priorität?) konkret zu konzipieren sind, um Burnoutprävention bei Fußballtrainern zu ermöglichen. Das *Kapitel eins* geht dabei zunächst der Frage nach, welche Anforderungen Fußballtrainer heutzutage in den deutschsprachigen Ländern zu erfüllen haben und unter welchen Bedingungen sie für den Einzelnen Stresscharakter aufweisen. Im Blickpunkt stehen hier ausgewählte Aspekte der Trainer-Spieler-Interaktion, des Umgangs mit den Medien sowie stresstheoretische Annahmen. Die Kapitel zwei bis vier richten sich auf Gesundheitsressourcen resp. Schutzfaktoren gegen Burnout. Im *zweiten Kapitel* wird das Konzept *Stressbewältigung* (Coping) vorgestellt. Durch Präsentation paradigmatischer Modellvorstellungen, der Darlegung von Diagnoseinstrumenten und dem Referieren empirischer Befunde im Kontext von Fußballtrai-

nen soll die Relevanz des Konstrukts für die Burnoutprävention erkennbar sein. In analoger Form sind die Gesundheitsressourcen *Erholung* und *Selbstwirksamkeitserwartung* in den *Kapiteln drei und vier* vorgestellt. Das nachfolgende *Kapitel fünf* thematisiert ausführlich das Burnoutsyndrom. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der kritischen Auseinandersetzung mit der aktuellen Forschung, vor allem in Bezug auf methodologische Gesichtspunkte. Ausgehend von den ersten fünf Kapiteln, entfaltet *Kapitel sechs* das entwickelte *ressourcenbezogene Burnoutmodell für Fußballtrainer*, das die Burnoutentstehung trainerspezifisch zu erklären versucht. Außerdem ist es als Fundament der im Weiteren zu fundierenden Präventionsformen anzusehen. Im *siebten Kapitel* werden die durchgeführten empirischen Studien bei Fußballtrainern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz vorgestellt. Sie sollen v.a. zusätzliche Erkenntnisse zu den im Modell bisher noch unzureichend untersuchten Komponenten liefern. Das *achte Kapitel* rundet den stark psychologisch orientierten ersten Teil der Arbeit ab und beschreibt, wie ein entsprechendes Selbstlernmanual für Fußballtrainer *inhaltlich konkret* aussehen sollte. Es wird hier vor allem auf die Theorie und Empirie der ersten sieben Kapitel zurückgegriffen.

In den folgenden *Kapiteln neun bis 15* geht es in einem zweiten Schritt um betont **erziehungswissenschaftliche Überlegungen**, die zu berücksichtigen sind, um das Lernen Erwachsener zu fördern sowie das Trainingsbuch didaktisch möglichst lerneffektiv zu gestalten (siehe Abbildung 1). Die Erörterungen zentrieren im Grunde stets um die Frage, wie es gelingt, den Aneignungsprozess der Fußballtrainer zu optimieren, damit sie erwachsenengerecht Burnoutprävention erlernen können. Das *Kapitel neun* greift eingangs Lernbesonderheiten Erwachsener im Vergleich zu Schülern im Kindes- und Jugendalter auf und versucht, ihre Bedeutung für das vorliegende Projekt hervorzuheben. Im Speziellen geht es um habitualisierte Deutungsmuster sowie scheinbar lernerschwerende kognitive Abbauprozesse. Die Trainer sind entschieden auf das effektive Arbeiten mit Textvorlagen angewiesen. Deshalb widmet sich *Kapitel 10* den wesentlichen Aspekten, die lern- und behaltensförderliche(s) Textverarbeitung und -verstehen erleichtern helfen sollen. Das eigenständige Lernen der relevanten Techniken verlangt von den Trainern in hohem Maß Selbstregulation der Aneignungsvorgänge. Im *Kapitel 11* ist deshalb näher auf das so genannte *Selbstgesteuerte Lernen* eingegangen. Neben Unterschieden in den jeweiligen Konzeptualisierungen – vor allem hinsichtlich Erziehungswissenschaft und Psychologie – wird u.a. ausführlich die in der Erziehungswissenschaft momentan kaum noch diskutierte *Kybernetische Didaktik* vorgestellt, mit deren Hilfe Selbststeuerungsprozesse bei den Trainern angestrebt werden. Der scheinbare Widerspruch zwischen kybernetisch-didaktischem Denken und Selbststeuerung beim Lernen soll nach der Lektüre der Ausführungen aufgeklärt sein. Das nachfolgende *Kapitel 12* befasst sich mit theoretischen Annahmen zum Fertigkeitserlernen. Grundsätzlich sind alle zu erlernenden präventiven Techniken als (Teil-)Fertigkeiten interpretierbar. Obgleich auch diese Art des Lernens in der aktuellen andragogischen Didaktikdebatte nicht auf der Agenda steht und vermeintlich konstruktivistischem Lernen widerspricht (vgl. Arnold & Siebert, 1999), wird dem Fertigkeitserwerb hier besondere Bedeutung eingeräumt. Der Text beschreibt, weshalb der Lernerfolg gerade der hier in Rede stehenden psychologischen Techniken in hohem Maß von der Beachtung solcher theoretischer Prinzipien abhängt. Im folgendem *Kapitel 13* ist die didaktisch viel diskutierte Problematik aufgegriffen, weshalb es oftmals nicht gelingt, dass scheinbar hinreichend vermitteltes und

internalisiertes Wissen dennoch nicht im praktischen Alltag angewendet wird (vgl. z.B. Renkl, 1996). Für die vorliegende Thematik beinhaltet die Frage ebenfalls hohe Relevanz, setzt doch Burnoutvorbeugung unabdingbar die Anwendung angeeigneten Wissens und Fertigkeiten voraus. Das sich anschließende *Kapitel 14* befasst sich näher mit der Möglichkeit, dem Selbstlernen mittels Trainingsmanual eine einmal stattfindende pädagogische Beratung vorzuschalten. Sie soll als Lernberatung verstanden werden und den nachfolgenden selbstständigen Aneignungsprozess effektivieren. Als Synthese der Kapitel neun bis 14 fungierend, beschreibt *Kapitel 15* das entwickelte *Lehr-Lern-Modell der Burnoutprävention bei Fußballtrainern*. Jetzt werden die in den vorangegangenen Kapiteln isoliert vorgetragenen Annahmen modelliert und in ihrer konkreten Ausgestaltung für das Präventionsprogramm beschrieben. Das heißt, das Modell liefert die pädagogisch-didaktischen Prämissen, nach denen alle Programmbausteine jeweils gestaltet werden können. Das *Kapitel 16* schließt die Ausführungen mit einer kritischen Diskussion und Zusammenfassung. Aus Abbildung 1 ist die Struktur der Arbeit nochmals ersichtlich.

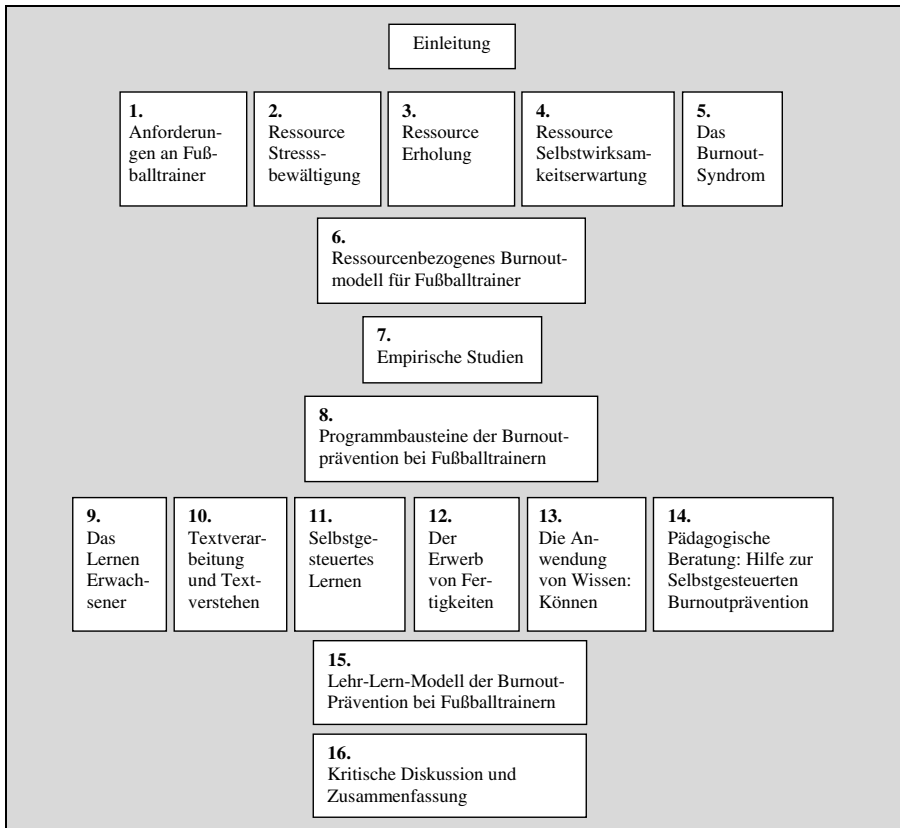


Abb. 1. Die Dissertation im Überblick.