



# FORSCHUNG AKTUELL #4-2020

Der Forschungsnewsletter der Deutschen Sporthochschule Köln

## INHALT



### PAPER |

Bewegung hilft gegen Depression  
bei Jugendlichen

S.02



### PROJEKT |

Gesundheitskosten: Sparmodell Sport

S.04



### PERSON |

Babett Lobinger:  
„Liebe Kollegen, liebe Babett“

S.06



### NEWS |

S.08

## PAPER | Bewegung hilft gegen Depression bei Jugendlichen

Eine Studie allein beweist nichts; erst viele Arbeiten zeichnen ein verlässliches Bild. So genannte systematische Reviews setzen diese wissenschaftliche Grundannahme in die Tat um. Dabei handelt es sich um strukturierte Übersichtsarbeiten, die den Forschungsstand zu einem bestimmten Thema darstellen. Ein solches Review inklusive einer umfangreichen Datenauswertung haben nun zwölf Autor\*innen veröffentlicht, darunter auch sechs Wissenschaftler\*innen des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Forschungsfrage: Wie wirksam ist körperliche Aktivität als Behandlungsoption bei Jugendlichen mit Depression?



### KONTAKT

**Max Oberste**  
Institut für Kreislaufforschung  
und Sportmedizin  
+49 221 4982-8684  
m.oberste@dshs-koeln.de

Anhand geeigneter Methoden wird in einem „Systematic Review“ versucht, alles verfügbare Wissen zu einer Forschungsfrage zu sammeln, zusammenzufassen und kritisch zu bewerten. Grundlage dieser Übersichtsarbeit ist die bereits zu dem Thema publizierte Fachliteratur. Werden die Ergebnisse der bereits durchgeführten Studien zusammengefasst und ausgewertet, spricht man von einer Meta-Analyse. Ziel dieser Analyse ist, im Gesamtergebnis eine höhere Aussagekraft zu erzielen als es die Ergebnisse der Einzelstudien leisten können. Die Auswahl, welche Einzelstudien in die Meta-Analyse einfließen, treffen die Wissenschaftler\*innen anhand streng definierter Kriterien und Methoden, die offengelegt werden müssen.

Ein Team aus zwölf Autor\*innen von sieben unterschiedlichen Institutionen hat nun ein systematisches Review zur körperlichen Aktivität von Jugendlichen mit Depression veröffentlicht. Erstautor und korrespondierender Autor ist Max Oberste, Diplom-Sportwissenschaftler, Psychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin. Das Review mit dem Titel „Physical Activity for the Treatment of Adolescent Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis“ erschien im März 2020 im Fachjournal *Frontiers in Physiology*.

„Es gibt einen beachtlichen Anteil an Jugendlichen mit Depression, bei dem die üblicherweise empfohlenen Behandlungen nicht wie gewünscht anschlagen“, erklärt Max Oberste den Hintergrund der Arbeit. „Mit unserem Review und der Meta-Analyse haben wir untersucht, wie wirksam Interventionen sind, die die körperliche Aktivität als alternative oder ergänzende Behandlung bei Jugendlichen mit Depression im Alter zwischen zwölf und achtzehn Jahren in den Fokus rücken“, fasst er den Forschungsansatz zusammen. Insgesamt wurden zehn Studien in die systematische Übersichtsarbeit einbezogen; in die Auswertung der Einzelstudien über die Meta-Analyse flossen neun Studien mit 431 Patient\*innen ein. „Unsere Untersuchung legt nahe, dass körperliche Aktivität bei der Behandlung von Depression bei Heranwachsenden wirksam ist. Zudem deuten die Ergebnisse darauf hin, dass körperliche Aktivität als Behandlungsoption gut angenommen wird“, nimmt Oberste ein wesentliches Ergebnis des Reviews vorweg. Dabei sollte die körperliche Aktivität zumindest moderat intensiv sein. „Allerdings“, schränkt der Autor ein, „könnte die geringe methodische Qualität der eingeschlossenen Studien zu einer Überschätzung des Effekts geführt haben.“ Doch der Reihe nach ...

In der Pubertät, also im Übergang von der Kindheit in das Erwachsenenalter, durchlaufen Jugendliche große physische, psychische und soziale Veränderungsprozesse. In dieser Lebensphase sind die Depressionsraten erhöht. Des Weiteren zeigt die Forschung, dass es zu einem Wiederauftreten von depressiven Episoden im Erwachsenenalter kommen kann, wenn Depression in der Jugend nicht erfolgreich behandelt wird. „Bei der Behandlung von Depression in der Jugend sind Verhaltenstherapie und Psychotherapie ebenso verbreitet wie die Pharmakotherapie, also die Behandlung mit Arzneimitteln. Die Therapieformen werden sowohl separat als auch kombiniert angewandt“, erklärt Oberste den Stand der Dinge. Dennoch gebe es einen nicht zu vernachlässigenden Anteil depressiver Jugendlicher, der von den üblichen Therapieformen nicht profitiere. „Nicht zuletzt deswegen ist in den vergangenen Jahren das Forschungsinteresse an körperlicher Aktivität als alternative oder ergänzende Behandlungsoption bei Jugenddepression gewachsen. Zudem lassen Meta-Analysen bei depressiven Erwachsenen erkennen, dass die körperliche Bewegung moderate bis große Effekte erzielen kann“, konstatiert der Wissenschaftler. Das vorliegende Review solle daher nicht nur Aussagen zur Wirksamkeit körperlicher Aktivität bei depressiven Jugendlichen insgesamt treffen, sondern auch die Charakteristika konkretisieren, das heißt wie die körperliche Betätigung genau aussehen sollte, um möglichst effektiv zu sein. Dies untersuchten die Wissenschaftler\*innen über so genannte Untergruppenanalysen, welche die Intensität, Art, Dauer und den Kontext der körperlichen Aktivität spezifischer beschreiben sollten.

In die Analyse aufgenommen wurden Studien, deren Teilnehmer\*innen zwischen zwölf und 18 Jahre alt waren und deren Erkrankung durch ein strukturiert-klinisches Interview diagnostiziert wurde. Auch Kontrollgruppenstudien sowie nicht randomisiert-kontrollierte Studien kamen unter bestimmten Umständen als Untersuchungsgegenstand in Frage. Es wurden Studien einbezogen, die den Schweregrad der depressiven Symptome nach der Intervention untersuchten.

Anhand ihrer methodischen Vorgaben durchsuchten die Wissenschaftler\*innen verschiedene Datenbanken anhand eines Suchalgorithmus. Mehr als 4.000 Fundstellen wurden dabei zunächst identifiziert, nach dem Ausschluss von Duplikaten blieben mehr als 3.200 übrig. Nach dem Screening und der Durchsicht aller Auswahlkriterien kamen zunächst 26 Volltexte in die engere Wahl, von denen durch die weitere Analyse 16 ausgeschlossen wurden, weil deren Teilnehmer\*innen zum Beispiel an weiteren Erkrankungen litten oder weil sie zum Ausgangspunkt der Studie nicht an Depression erkrankt waren. „Somit blieben am Ende zehn Studien übrig, die unseren Qualitätskriterien für das Systematic Review standhielten, wobei neun davon auch in die Meta-Analyse einfließen“, erklärt Oberste. Dabei stammt die älteste Studie aus dem Jahr 1985, die jüngste aus 2018. Die Stichprobengrößen reichten von 24 bis 100 Proband\*innen; zwei Studien rekrutierten ausschließlich weibliche Jugendliche, eine Studie nur männliche.

In sechs der zehn Studien erhielten die Proband\*innen ausschließlich das Bewegungsprogramm als Behandlung gegen ihre Depression. In den anderen vier Studien wurde eine Kombination aus Bewegungsprogramm und Psychotherapie bzw. Pharmakotherapie angewandt. Das Bewegungsprogramm reichte vom Ergometerfahren über Fußball, Badminton und Volleyball bis hin zu Walking und Laufen, Zirkeltraining, Tanzen, Schwimmen, Leichtathletik und Vibrationstraining.

„Anhand der Meta-Analyse konnten wir zeigen, dass körperliche Aktivität bei Jugendlichen mit Depression antidepressiv wirkt. Wir konnten einen moderaten Effekt nachweisen, was klinisch wichtig ist, da bislang nur von einem minimalen Effekt ausgegangen wurde“, fasst Max Oberste zusammen. Der Effekt, der für die Jugendlichen gefunden wurde, sei in etwa vergleichbar mit den klinischen Empfehlungen für die Behandlung von Depression bei Erwachsenen. Gleichwohl seien die Ergebnisse der Meta-Analyse mit einer gewissen Vorsicht zu genießen, sagt der Erstautor: „Die Evidenzsicherheit wurde als gering eingestuft, und einige Studien, die wir in die Meta-Analyse einbezogen haben, weisen teilweise methodische Mängel auf.“ Somit könnte der angenommene Effekt, den körperliche Aktivität bei der Behandlung von Depressionssymptomen bei Jugendlichen haben kann, als zu hoch eingeschätzt werden. Es seien mehr Studien von höherer methodischer Qualität erforderlich, um die Aussagekraft zu erhöhen.

Allerdings förderten die Untergruppenanalysen des Forscher\*innenteams auch einige weitere interessante Ergebnisse zu Tage. „Ein sehr wichtiges Ergebnis ist, dass Jugendliche mit Depression ein Bewegungsprogramm als Behandlungsoption grundsätzlich sehr gut vertragen und durchhalten. Die Dropout-Rate scheint hier sogar geringer zu sein als bei den üblichen Therapien“, erklärt Oberste. Es sei also durchaus machbar, körperliche Aktivität in bestehende Therapieprogramme zu integrieren. Des Weiteren scheint die Intensität des Bewegungsprogramms entscheidend für den antidepressiven Effekt zu sein. „Bei geringer Intensität der Aktivität konnten wir nahezu keinen Effekt auf die Symptome der Depression feststellen, bei moderater und hoher Intensität hingegen schon. Zudem scheint der Zeitfaktor, also wie lang, wie oft und über welchen Zeitraum insgesamt das Bewegungsprogramm durchgeführt wird, keinen Einfluss zu haben. Das muss aber ebenso genauer untersucht werden wie der Langzeiteffekt der Bewegungstherapie“, sagt der Wissenschaftler mit Blick auf künftige Studien.

Das vollständige Systematic Review (DOI: 10.3389/fphys.2020.00185) können Sie hier online einsehen und herunterladen: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2020.00185/full>

*Text: Julia Neuburg*

# PROJEKT | Gesundheitskosten: Sparmodell Sport

Wissenschaftler\*innen der Sporthochschule zeigen mit Hilfe der Daten von 94.267 Befragten im Alter von 50+ aus 16 europäischen Ländern, dass sich die eigenen Ausgaben für Gesundheitsleistungen durch körperliche Aktivität senken lassen.



## KONTAKT

**Sören Dallmeyer**  
Institut für Sportökonomie und  
Sportmanagement  
+49 221 4982-6094  
s.dallmeyer@dshs-koeln.de

Manchmal reichen Argumente wie „Sport tut Ihnen gut“ oder „Durch Sport können Sie Krankheiten vorbeugen“ nicht, um bei Menschen zu einem Umdenken zu führen. Schließlich treibt eine eingefleischte Couch-Potato nichts so schnell vom Sofa wie die Lust nach einer Tüte Kartoffelchips. Welche Folgeschäden in Kombination mit fehlender Bewegung in ferner Zukunft auftreten können, ist in dem Moment zweitrangig. Wenn man derselben Person aber zeigt, dass sie mit Sport nicht nur etwas für die eigene Gesundheit tun, sondern gleichzeitig Geld sparen kann, könnte das zusätzlich motivieren.

Sören Dallmeyer, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportökonomie und Sportmanagement, beschäftigt sich mit der Frage, wieso körperliche Aktivität stärker staatlich gefördert werden sollte und wie das am besten gelingen kann. Ihn interessiert, wie durch Sportförderung eine sogenannte „Return-on-investment-Rechnung“ gelingen kann. Konkret heißt das: Inwiefern zahlen sich die Ausgaben, die für Sportfördermaßnahmen eingesetzt werden, für die Bevölkerung und für das gesamte Gesundheitssystem aus?

„In der bisherigen Forschung wurde bereits ein positiver Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheitskosten festgestellt. Das heißt, wer körperlich aktiv ist, verursacht geringere Kosten für das Gesundheitssystem. Allerdings konnte nicht gezeigt werden, wie genau die Individuen von den Gesundheitskosten betroffen sind. Das habe ich als Anlass genommen, um einen europaweiten Datensatz zu analysieren, der Informationen über die ‚Out-of pocket health care costs‘ liefert“, erklärt Sören Dallmeyer.

Die sogenannten „Out-of pocket health care costs“ (OOPC) sind Kosten, die Bürger\*innen selbst ohne Rückerstattungen von Krankenkassen für Gesundheitsleistungen tragen. Dazu zählen zum Beispiel Ausgaben für bestimmte Medikamente, physiotherapeutische Maßnahmen und zum Teil auch ambulante oder stationäre Behandlungen. Im internationalen Vergleich sind diese Kosten in Deutschland – dank der gesetzlichen Krankenversicherung – gering. Der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) zufolge fielen 2016 in Deutschland nur 12 Prozent der gesamten Gesundheitsausgaben auf OOPC zurück. In anderen Ländern sieht dies jedoch anders aus: in Portugal oder Griechenland wächst der Anteil auf bis zu 33

Prozent und in Ländern wie den USA, in denen nur ein Bruchteil der Bevölkerung krankenversichert ist, können die Kosten noch um ein Vielfaches höher sein.

Vor allem für Menschen, die hohe Kosten zu tragen haben, kann die Vorstellung, durch Sport einen gewissen Prozentsatz dieser Ausgaben zu sparen, relevant sein. Sie kann motivieren. Und das macht die ökonomische Betrachtungsweise für Sören Dallmeyer interessant. „Die Einsparungen an Gesundheitskosten können über verschiedene Programme als Anreize genutzt werden. Zusätzlich erlaubt die ökonomische Perspektive auch eine Quantifizierung der Belastung der Haushalte und des Gesundheitssystems“, sagt er.

Um zu untersuchen, ob Sport zu Einsparungen im Bereich der OOPC führen kann, führte er gemeinsam mit Prof. Dr. Pamela Wicker und Prof. Dr. Christoph Breuer eine umfangreiche statistische Analyse des Datensatzes der europäischen SHARE-Studie durch. Der Datensatz liefert Informationen zu Gesundheit, Alter und Pensionierung der über 50-jährigen Bevölkerung aus 16 europäischen Ländern. Dass ältere Menschen tendenziell höhere Gesundheitskosten verursachen, bewegte Dallmeyer dazu, sich in seiner Studie auf die ältere Bevölkerung zu beschränken. „Gerade im Kontext einer alternenden Bevölkerung ist es wichtig, dass die Regierung ein Verständnis dafür hat, dass körperliche Aktivität helfen kann, möglicherweise größere finanzielle Belastungen für unser Gesundheitssystem abzdämpfen“, sagt Dallmeyer. In seine Analyse flossen die Daten von 94.267 Befragten ein.

Dallmeyer setzte die sozio-demografischen Angaben wie Alter, Herkunft oder Haushaltsgröße mit Angaben zur körperlichen Aktivität und den Ausgaben für Gesundheitsleistungen innerhalb des letzten Jahres über statistische Auswertungen miteinander in Verbindung. Gleichzeitig bezog er Störgrößen wie den subjektiven Gesundheitszustand oder die Art der Krankenversicherung (privat/gesetzlich) mit ein. „Gesundheitskosten weisen eine sehr spezielle Struktur auf. Es gibt viele Menschen, die gar keine eigenen Kosten haben. Deshalb muss man erstmal die Wahrscheinlichkeit modellieren, ob man überhaupt Kosten hat, oder nicht, und dann im zweiten Schritt die Höhe der Kosten einbeziehen“, so Dallmeyer. Das mit einem so großen Datensatz durchzuführen, war zeitaufwändig, erzählt er. Die eigentliche Herausforderung aber war weniger die Datenmenge, sondern die Störgrößen statistisch möglichst genau benennen und kontrollieren zu können. „Im Zusammenhang mit Gesundheitskosten spielt die Gesundheit des Individuums eine wichtige Rolle. Gesundheit beeinflusst sowohl die Gesundheitskosten als auch die körperliche Aktivität. Daher war es wichtig, dass wir Parameter in unserer Studie haben, die für den Gesundheitszustand kontrollieren. So konnten wir einen verdeckten Einfluss des Gesundheitszustands, der möglicherweise die Ergebnisse verzerrt hätte, gering halten“, erklärt Dallmeyer.



Seine Auswertung des Datensatzes zeigt: Private Gesundheitskosten entstehen bei der überwiegenden Mehrheit der Befragten und die Zahl körperlich aktiver Älterer bietet Potenzial. 70,7 Prozent der Befragten gaben an, im vergangenen Jahre privat Gesundheitskosten bezahlt zu haben. Im Durchschnitt aller 16 Länder beliefen sich die Kosten pro Person auf 211,88 Euro. In regelmäßiger Form körperlich ak-

tiv, also mehr als einmal pro Woche, waren nur 38,2 Prozent der Befragten. „Couch-Potatoes“ gab es ungefähr genauso viele, denn 37,5 Prozent der Befragten gaben an, sich nie oder fast nie zu bewegen (Rest: 15,2 % = einmal pro Woche körperlich aktiv, 9,2 % = ein- bis zweimal pro Monat körperlich aktiv).

Durch seine statistische Analyse der OOPC konnte Dallmeyer zeigen, dass jegliche körperliche Aktivität einen signifikanten Einfluss auf die Höhe der privaten Gesundheitskosten hat. Am meisten profitieren können laut seiner Analyse diejenigen Älteren, die sich einmal in der Woche bewegen. Sie konnten durch körperliche Aktivität maximal 17,7 Prozent der jährlichen OOPC sparen. Konkret bedeutet das – auf den europäischen Kontext angewendet – eine Ersparnis zwischen 26 und 37 Euro. „Das mag erstmal nicht sonderlich viel klingen; wenn man sich aber anschaut, dass die prozentuale Ersparnis zwischen 12,7 Prozent und 17,7 Prozent der gesamten OOPC liegt, dann ist das schon eine Menge“, sagt Dallmeyer. „Die Daten zeigen: Erstmal ist es wichtig, nicht körperlich inaktiv zu werden. Wenn man es schafft, den Status der körperlichen Inaktivität zu verlassen, ist der Sprung des Ersparten sehr groß. Das heißt nicht, dass es nicht gesundheitlich sinnvoll sein kann, sich mehr zu bewegen; das weitere finanzielle Sparpotenzial ist dann nur etwas geringer“, ergänzt er.

Dass körperlich sehr aktive Ältere seiner Analyse nach finanziell weniger zu profitieren scheinen, hat Dallmeyer zunächst überrascht. Bei weiterer Recherche konnte er aber herausfinden, dass diese Tendenz bereits in vorherigen Studien gezeigt werden konnte. Und auch ein anderer Effekt könnte als Ursache denkbar sein: Da es sich bei den Befragten um Ältere handelt, könnte vermehrte körperliche Aktivität – zumindest teilweise – zu Überlastung geführt und so zusätzliche Gesundheitskosten ausgelöst haben.

In Zukunft möchte Sören Dallmeyer noch genauer erforschen, welche Personen in finanzieller Hinsicht besonders gut von körperlicher Aktivität profitieren können. Dafür will er weitere sozio-demografische Unterschiede im Zusammenhang mit OOPC untersuchen. Ein weiterer wichtiger Schritt, sagt Dallmeyer, wäre, die einzelnen Daten auch auf Landesebene zu betrachten. So können die länderspezifischen Gegebenheiten stärker berücksichtigt werden. Seine Untersuchungen, so hofft er, liefern einen Beitrag zu mehr Bewusstsein dafür, wie wichtig körperliche Aktivität als präventiver Faktor im gesamten Gesundheits-Kontext ist. „In der allgemeinen Bevölkerung ist es sicherlich so, dass zu viele Menschen körperlich inaktiv sind. Viele Menschen sind nicht darüber informiert, welche Vorteile sich durch körperliche Aktivität im Gesundheits-Kontext ergeben. Ich hoffe, dass die Regierung das im Blick hat. Ganz speziell für die ältere Bevölkerung designte Daten – so wie die unserer Studie – könnten genutzt werden, um Informationskampagnen zu schalten und um ältere Menschen zu körperlicher Aktivität zu motivieren.“

*Text: Marilena Werth*

# PERSON | Babett Lobinger: „Liebe Kollegen, liebe Babett“

Ein Gespräch mit Dr. Babett Lobinger vom Psychologischen Institut über Mehrkämpfer\*innen in der Wissenschaft, die Notwendigkeit der Sportpsychologie im Leistungssport – und Frauen in der Männerwelt des Fußballs.



## KONTAKT

**Dr. Babett Lobinger**

Psychologisches Institut

+49 221 4982-5700

lobinger@dshs-koeln.de

## Wie haben Sie zu Ihrem Forschungsschwerpunkt gefunden?

Ich war schon früh im Leistungssport, mit 17 Jahren im C-Kader mit Perspektive Jugend-Europameisterschaften. Meine Disziplinen waren 400-Meter-Hürden und Siebenkampf. Eine Verletzung verhinderte dann die weitere Laufbahn. Also habe ich erstmal Psychologie in Bonn zu Ende studiert. Zu dem Zeitpunkt wurde dort Sport als Magisterstudiengang Alterssport etabliert und so der alte Lehramtsstudiengang Sport abgelöst. 1998 bekam ich die Stelle an der Sporthochschule, allerdings unter der Bedingung, eine neue Dissertation, natürlich im Bereich der Sportwissenschaften, zu schreiben. Was mich am meisten interessierte, schon während der Diplomarbeit, war die Gerontologie. Also schrieb ich über „Bewegungssicherheit von Frauen im Alter“. Als eine der ersten nahm ich die Sturzgefährdung unter die Lupe. Mein Ansatz war unüblich, nämlich nicht aus dem defizitären Blickwinkel. Meine Frage war, wie alte Menschen selbst ihre Fähigkeiten und Einschränkungen und die Anforderungen der Umwelt balancieren, um Bewegungssicherheit zu gewinnen.

## Wie ging es weiter?

Zurück zum Leistungssport. Ich komme aus einer sportlichen Familie, mein Bruder (*Tim Lobinger, Anm. d. Red.*) war Weltklasse-Stabhochspringer. Mit ihm zusammen haben wir Projekte ins Leben gerufen, und konnten Mittel des Bundesinstituts (*BISp – Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Anm. d. Red.*) anwerben. Damals begann ich, mich für die Psychologie im Leistungssport einzusetzen. Die USA sind mit 46 Sportpsycholog\*innen zu den Olympischen Spielen 2000 angereist – und wir hatten keinen einzigen. Es fehlte das offene Bekenntnis zur Notwendigkeit. Athlet\*innen hatten offiziell keinen Bedarf an psychologischer Betreuung. Als Jürgen Klinsmann 2004 Fußballbundestrainer wurde, brachte er aus den USA diese Selbstverständlichkeit mit. Das Bundesinstitut und der DOSB (*Deutscher Olympischer Sportbund, Anm. d. Red.*) haben viel Geld in die Hand genommen, um die Sportpsychologie in Deutschland anzuschieben. Von der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland, deren Vizepräsidentin für Leistungssport ich derzeit bin, werden Fortbildungen für Sportwissenschaftler\*innen und Psycholog\*innen angeboten. Wir arbeiten originär interdisziplinär, in einer gemeinsamen postgraduellen Ausbildung versuchen wir, für das Thema zu begeistern.

In meiner wissenschaftlichen Arbeit treibt mich ein Motto an: „Inspired by performance and driven by science“. Forschung finde ich immer dann spannend, wenn wir ein Phänomen aus der Praxis betrachten – wie zum Beispiel die Stürze im Alter oder die Regelveränderungen im Stabhochsprung – und daran die zugrundeliegenden Mechanismen untersuchen. Unser Projekt YIPS, in dem es um Bewegungsstörungen beim Golfsport geht, passt auch gut dazu. In der Praxis ließ sich beobachten, wie Golfer im Wettkampf versagten,

weil sie im entscheidenden Moment eine unkontrollierte Bewegung machten. Unsere wissenschaftliche Fragestellung war: Liegen hier neurologische, psychologische oder motorische Ursachen zugrunde?

## Ihre Arbeit wurde ja dann noch um einen weiteren Schwerpunkt ergänzt ...

Genau. Seit 2006 bin ich Stammdozentin im Fußball-Lehrer-Lehrgang an der Akademie des Deutschen Fußball-Bundes. Ich bilde die Fußball-Lehrer\*innen in Psychologie aus. Das empfinde ich als großes Privileg. Als relativ junge Frau kam ich in eine Männerwelt, und ich bin dankbar dafür, dass mir das zugetraut wurde. Bis heute beginnen die Mails immer mit „Liebe Kollegen, liebe Babett“. Es ist eine Herausforderung, den Expert\*innen aus der Sportpraxis sportpsychologisches Handwerkszeug zu vermitteln, egal ob im Nachwuchsleistungszentrum oder in der Bundesliga. Dadurch habe ich mich intensiv mit Angewandter Sportpsychologie beschäftigt. Vor allem in den Nachwuchsleistungszentren haben wir die sportpsychologische Unterstützung hochgefahren. Beim DFB (*Deutscher Fußball-Bund, Anm. d. Red.*) und bei der DFL (*Deutsche Fußball Liga, Anm. d. Red.*) erlebe ich eine große Offenheit dem Thema gegenüber. Die Erkenntnis machte sich breit, dass der Druck auf die jungen Spieler\*innen zu hoch war und man mehr Verantwortung übernehmen musste. Manchmal braucht es schmerzhaft Erfahrungen bis etwas passiert. Erst wenn etwas schief läuft, wird die Notwendigkeit für Sportpsychologie eingesehen. Es ist immer noch nicht transparent, was die Sportpsychologie leisten kann, auch wenn es besser geworden ist.

Ein großer Erfolg unserer Arbeit war, dass seit 2018 die Sportpsychologie Bestandteil der Lizenzierung aller 57 Nachwuchsleistungszentren und der Vereine der Ersten und Zweiten Bundesliga wurde. Die Erstligisten müssen eine ganze Stelle für einen Sportpsychologen einrichten, die Zweitligisten eine halbe. Auch in den U-Nationalmannschaften arbeiten jetzt Psycholog\*innen. In den Frauen-Teams läuft dieser Prozess gerade an. An der Spoho haben wir das Privileg, dass sehr viele Entscheidungsträger\*innen im deutschen Leistungssport hier studiert haben. Sie haben gelernt, wie wichtig hohe Qualitätsstandards in der Praxis sind. Das hilft uns jetzt.

## Ihr Forschungsspektrum geht vom Alterssport bis zum Leistungssport. Zwei Gebiete, die nicht viel gemeinsam haben. Wie kommt es dazu?

Das war nicht geplant, und das habe ich lange als Handicap aufgefasst. Üblich wäre gewesen, sich auf ein Thema zu konzentrieren, darüber zu promovieren und schnell die Habilitation hinterherzuschieben. Inzwischen habe ich meinen Frieden damit gemacht und erkannt, dass ich einfach breit interessiert bin. Als ich mich mit 17 für 400-Meter-Hürden entschieden habe, habe ich mich lange gefragt, ob der Siebenkampf nicht die bessere Alternative gewesen wäre. Dann habe ich zwei Studiengänge absolviert. Und genauso ist meine Forschung breit gefächert, was vielleicht zu Lasten einer stringenter Karriere geht. Dafür schaffe ich es, theoretische Grundlagen in die Praxis zu bringen. Das sehe ich heute als Stärke.

## Müssen Sie sich dafür rechtfertigen?

Die Haltung *publish or perish* (*dt.: Veröffentliche oder geh unter, Anm. d. Red.*) ist weit verbreitet. Ich finde, wenn wir in der Wissenschaft mehr schreiben als wir lesen und denken, dann erreichen wir eine Fließbandpublikation. Das System belohnt, wenn jemand in kurzer Zeit viel zu einem engen Fachgebiet veröffentlicht. Die Mehrkämpfer\*innen in der Wissenschaft haben dann das Nachsehen. Auch der Aufwand, den die Lehre bedeutet, wird nicht immer gesehen. Hier an der Sporthochschule hat sich in dem Bereich viel getan, weil auch Jens Kleinert (*Prorektor für Studium, Lehre und Qualitätsmanagement, Anm. d. Red.*) eine andere Einstellung dazu hat und sich sehr enga-

giert. Ich finde toll, dass unsere Lehrpreise auf der Homepage vorgestellt werden. Da sieht man auch mal, wie viel Arbeit dahintersteckt. Gerade jetzt, in Corona-Zeiten, ist eine gute Lehre so wichtig. Wenn wir es schaffen, dass unsere Studierenden kein Semester verlieren, können wir verdammt stolz sein. Unser Mittelbau ist spitze. Als die Pandemie im März begann, haben alle sofort die Ärmel hochgekrempt und vielfach Urlaub abgesagt, um den hohen Anspruch zu halten. Wir sind vielleicht nicht so sichtbar wie die Flaggschiffe, unsere Professor\*innen, aber die Konzepte, die wir hier in Sitzungen entwickeln, die verschiedenen Disziplinen, die wir zusammenbringen, die Forschung, die wir vernetzen – da zeigt sich unsere Stärke.

### **Liegt hier auch die Stärke dieser Hochschule?**

Ich erlebe hier einen einzigartigen Sportsgeist, der die Forschenden beflügelt. Wir sind Teamplayer, weil wir die Stärke des Einzelnen erkennen und gemeinsam besser werden können. Das ist auch mein Selbstverständnis in der Lehre. Ich sage den Studis gerne vor einer Prüfung: Ich suche nicht nach Ihren Schwächen, sondern ich erwarte ein Expertengespräch. Zeigen Sie, was Sie gelernt und vorbereitet haben. *Time to shine*, darum soll es gehen. Ich möchte die Leute ermuntern, etwas auf die Beine zu stellen. Es hat mich oft tief beeindruckt, was die Studierenden leisten, wie sie sich engagieren. Im Seminar „Managing Diversity“ im Modul Sozialkompetenz hat beispielsweise ein Projekt dazu geführt, dass es ein Sportangebot für Geflüchtete gibt. Wir dürfen Existenzgründungen erleben. Master-Studierende entwerfen Websites, e-Angebote und vieles mehr. Ich sehe mich lieber als Coach, der anregt und unterstützt, denn als Pauker mit Rotstift.

### **Mit 13 Semesterwochenstunden, verteilt auf sieben Veranstaltungen, sind Sie sehr aktiv in der Lehre. Was bringen Sie den Studierenden bei?**

Das, was gute Trainer\*innen machen: Ich möchte die Studierenden für die Psychologie begeistern. Bestimmt ist es dafür eine gute Voraussetzung, dass ich selber in mein Fach verliebt bin. In der angewandten Forschung müssen wir solide arbeiten, evidenzbasiert und theoriegeleitet. Die Studierenden müssen die Literatur kennen und mit ihr umgehen können. Und wenn ich sie darüber hinaus für die Sportpsychologie als Disziplin begeistern kann, habe ich einen guten Job gemacht. Dass wir 2016 den Master in Sportpsychologie (*der englischsprachige Studiengang M.Sc. Psychology in Sport and Exercise, Anm. d. Red.*) eingerichtet haben, kommt dem natürlich zugute. Damit holen wir Psycholog\*innen aus dem In- und Ausland an die Sporthochschule, der Anteil von Frauen und Männern ist dabei ausgeglichen. Valeria Eckardt, beste Studentin aus der ersten Kohorte, hat bei mir im Seminar ein Referat über Eltern als Karrierebegleiter gehalten. Jetzt promoviert sie zu dem Thema und hat dafür ein hochschulinternes Graduiertenstipendium erhalten. Sie ist ein gutes Beispiel dafür, was Studierende leisten können, wenn sie sich ihr Thema selber wählen und ihre Forschungsnische finden. (*siehe auch <https://blog.dshs-koeln.de/category/forschung/valerias-blog/>, Anm. d. Red.*)

### **Wie unterscheiden sich eigentlich Mentaltrainer\*innen und Sportpsycholog\*innen in ihrer Arbeitsweise?**

Der erste Unterschied ist, dass der Begriff Mentaltrainer\*in nicht geschützt ist. Jeder kann sich so nennen. Psycholog\*in hingegen ist nur, wer im Hauptfach fünf Jahre Psychologie an einer anerkannten Universität studiert hat. Welche Qualifikation jemand hat, ist nicht immer transparent. Nach Auffassung des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen sind alle Bindestrich-Psycholog\*innen auch Psycholog\*innen, also zum Beispiel der Wirtschaftspsychologe oder die Schulpsychologin. Aber mit der Diversifizierung der Studiengänge sind nicht immer die Credits für ein einschlägiges Studium erfüllt. Wir haben es vermehrt mit Wirtschafts- oder Sportpsychologen zu tun, die nach dem EuroPsy-Standard die Kriterien für die Berufsbezeichnung „Psychologe/Psychologin“ – früher Diplom – nicht erfüllen. In solchen Fällen müsste oder könnte auf Unterlassung geklagt werden, sollte jemand den Titel „Psychologe/Psychologin“ trotzdem führen. Bei uns heißen die Sportwissenschaftler\*innen mit der Zusatzqualifikation sportpsychologische Expert\*innen. Wer sich Mentaltrainer\*in oder vor allem Motivationstrainer\*in nennt, wendet oftmals eine bestimmte Technik an; dahinter steht oftmals keine universitäre Ausbildung. Viele unseriöse Anbieter erkennt man

daran, dass sie mit sich selber werben, also ihre eigene Person in den Vordergrund stellen. Für Psycholog\*innen war Werbung lange Zeit verboten. Unseriös ist auch, Erfolg zu versprechen. Denn das kann man nicht. Niemand kann versprechen: „Ich mach dich zur Nummer eins“. Noch ein Unterschied ist, dass Psycholog\*innen an die Schweigepflicht gebunden sind. Das ist gesetzlich verankert.

Inhaltlich folge ich meiner Kollegin Monika Liesenfeld, Psychologin am Olympiastützpunkt in Berlin. Sie unterscheidet auch noch zwischen „auf der Bühne und hinter der Bühne“. Wenn ein Athlet Konzentrationsschwierigkeiten hat oder regelmäßig im Wettkampf versagt, obwohl er Trainingsweltmeister ist, dann kann der Mentaltrainer mit bestimmten Maßnahmen helfen. Er arbeitet dann mit dem Sportler zum Beispiel an seiner Zielsetzung. Ein Psychologe schaut eher auch hinter die Bühne und fragt, woher kommt denn das Problem? Geht es hier vielleicht um tieferliegende Themen wie Anerkennung oder gibt es prägende Erfahrungen? Wir sind unseren Klient\*innen und ihrem Wohl verpflichtet. Das kann auch mal bedeuten, Athlet\*innen aus dem System zu nehmen, anstatt dafür zu sorgen, dass sie bestmöglich funktionieren. In einem System, das wenig Schwächen duldet, ist das umso wichtiger. Ich sehe uns als Korrektiv dieses Systems.

### **Sie sind seit 25 Jahren Sportwissenschaftlerin. Welche Entwicklungen nehmen Sie wahr? Was hat sich für Studierende und Lehrende verändert?**

Die ganze Hochschullandschaft hat sich verändert. Es gibt viel mehr Studiengänge, was ich einerseits für eine große Chance halte. Andererseits fehlt es vielleicht manchmal an Unterstützung für die Abiturienten, um sich zu orientieren. Außerdem bin ich mir nicht sicher, ob eine so frühe Spezialisierung, eine Festlegung auf einen Schwerpunkt im zweiten Semester, wirklich sinnvoll ist. Möglicherweise ist durch die Fokussierung auf Kompetenzen die grundsätzliche, humanistische Bildung etwas verloren gegangen. Bevor jemand etwas präsentiert, sollte er ein Experte auf diesem Gebiet sein. Haben wir nicht zu viel „Binge-Learning“, zu viel „Junk-Wissen“? Ich stelle auch unser Konzept auf den Prüfstand und frage mich, wann ich eine gute Dozentin bin. Vielleicht brauchen wir mehr Formate, in denen wir mehr miteinander diskutieren – geht das in Kursen mit 30 Leuten? Muss ich das, was die Studis lernen, immer kontrollieren oder betrachte ich Bildung nicht eher als Angebot? Die Wissenschaft hat sich vom Elfenbeinturm zur Fabrik entwickelt. Die Anwendung entfernt sich von der Forschung. Auf meine Disziplin bezogen heißt das: Wenn wir anfangen, die Psychologie zu verwässern, wird sie zur Alltagspsychologie. Psychologie ist eine Wissenschaft. Und das, was wir weitergeben, muss gut begründet und theoretisch fundiert sein. Prozesse brauchen Zeit, und gerade unsere Arbeit ist nicht immer sichtbar; den Impact merkt man oft erst viel später. Eine „Fastfood-Wissenschaft“ tut niemandem gut.

### **Was wünschen Sie sich für die Zukunft? Welche Ziele möchten Sie noch erreichen?**

Für die sportpsychologische Betreuung in der Praxis wünsche ich mir eine Qualitätssicherung und eine Unterstützung der Kolleg\*innen vor Ort. Eine Testothek oder ein Testzentrum zu haben, das wäre genau das richtige Tool. Ich wünsche mir mehr Transparenz sportpsychologischer Dienstleistung nach außen. Das Buch, das ich mit Kolleg\*innen geschrieben habe, heißt „Sportpsychologie für den Leistungssport“, mit Betonung auf „für“. Übrigens auch „Deutsche Sporthochschule Köln – seit 1947 ... Wissenschaft für den Sport“. Da steht der Dienstleistungsgedanke im Vordergrund. Das muss sichtbar werden, zum Beispiel: Was bieten wir für Eltern, für Trainer\*innen, für die Kolleg\*innen in der Praxis? Ich wünsche mir die Erschließung neuer Bereiche, wie zum Beispiel schulpsychologische Angebote, das heißt Sportpsychologie für die Schule. Wir sind oft etwas pragmatischer als die Kolleg\*innen aus der Mutterdisziplin, weil wir die Anwendung auch leben. Viele Techniken, die sich im Leistungssport bewährt haben – beispielsweise Konzentrations- und Entspannungsverfahren – können für Schüler\*innen sehr hilfreich sein. Die Leistungssituation ist vergleichbar, ob ich gleich eine Klausur schreibe oder kurz vor dem 100-Meter-Sprint stehe. Man kann lernen, mit Nervosität umzugehen und sich auf eine solche Situation vorbereiten.

*Interview: Anna Papathanasiou*



## Sportlicher Erfolg dank Künstlicher Intelligenz?

Das Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln und das Forschungszentrum L3S der Leibniz Universität Hannover haben erfolgreich eine Projektförderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) eingeworben. Bei dem Projekt MM4Sports handelt es sich um ein Transferprojekt im Bereich Sportdatenanalyse, welches Daten aus dem Fußball, Basketball und Handball nutzt. [Mehr lesen...](#)



## Deutsch-neuseeländisches DFG-Projekt

Das Psychologische Institut der Deutschen Sporthochschule Köln arbeitet in einem neuen DFG-Projekt mit Forscher\*innen in Neuseeland zusammen. Das Projekt mit dem Titel „Motor heuristics and movement analogies for performance and health“ wird von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) im Rahmen des Programms zur Förderung internationaler Kooperationen von 2020 bis 2022 unterstützt. [Mehr lesen...](#)



## Tennis: Verlierer bewegen häufiger den Kopf

Die Wutausbrüche des ehemaligen US-amerikanischen Tennisspielers John McEnroe sind legendär. Emotionen und nonverbales Bewegungsverhalten sind eng miteinander verknüpfte Prozesse. Bislang existieren jedoch nur unzureichende Informationen über die spontanen nonverbalen Äußerungen als Reaktion auf das Erleben positiver und negativer Emotionen. Eine Studie der Sporthochschule liefert neue Erkenntnisse. [Mehr lesen...](#)



## Pilotprojekt Pumptrack

Seit gut vier Wochen steht der mobile Pumptrack nun schon neben der Bahnhofsteststelle des RheinEnergieSTADIONS. Studierende der Sporthochschule begleiten das Projekt unter der Betreuung von Dr. Stefan Siebert vom Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung und sollen dadurch der Stadt Köln eine Entscheidungsgrundlage schaffen, ob ein permanenter Pumptrack in Köln Anklang finden würde. [Mehr lesen...](#)



## ZSLS-Themenheft „Wissenschaftliches Denken und Arbeiten“ ist online

Ein zentraler Gegenstand aller sportwissenschaftlichen Studiengänge und Ausbildungsprogramme ist das wissenschaftliche Denken und Arbeiten. Zur Stärkung und Weiterentwicklung der diesbezüglichen Studienanteile in der Sportwissenschaft hat die Zeitschrift für Studium und Lehre in der Sportwissenschaft (ZSLS) nun ein Sonderheft herausgegeben. [Mehr lesen...](#)



## Profi-Fußball: Frauen vs. Männer

Eine Studie zu geschlechtsspezifischen Unterschieden im Profi-Fußball zeigt: Es gibt keine Unterschiede in der taktischen Leistungsfähigkeit zwischen Frauen und Männern. Anhand von Event- und Positions-Daten wurde in eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln die fußballspezifische taktische Leistungsfähigkeit von Frauen und Männern in Europa verglichen. [Mehr lesen...](#)



## Welthandballer zu Gast im Online-Seminar

In seinem ersten Jahr als Cheftrainer konnte Filip Jicha mit dem THW Kiel gleich die Deutsche Meisterschaft holen. Da die Handball-Bundesliga aufgrund der Corona-Pandemie abgebrochen wurde, konnte sich der ehemals beste Handballer der Welt Zeit nehmen, um etwa 45 Studierenden der Sporthochschule in einem Studienseminar einen Einblick in seine Arbeit zu geben und sämtliche Fragen zu beantworten. [Mehr lesen...](#)



## Start von Valerias Forschungsblog

Valeria Eckardt ist Promotionsstudentin und Graduiertenstipendiatin am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Seit Juli 2020 bloggt sie über ihr Promotionsprojekt im Spoho.Blog. Im Rahmen ihres Dissertationsprojekts untersucht sie unter anderem, wie Eltern als Paar mit Stress und Emotionen im Kontext eines Fußballspiels ihres Kindes umgehen. [Mehr lesen...](#)