



universität
wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

Burnout-Syndrom im Professional-Sport

Verfasserin

Anna Szymczak-Oehlzand, Bakk.

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, 2011

Studienkennzahl lt. Studienblatt: 066 826

Studienrichtung lt. Studienblatt: Magisterstudium Sportwissenschaft

Betreuerin: Dipl.-Psych. Dr. Sabine Würth

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe, keine außer den angeführten Hilfsmittel verwendet habe, und die aus fremden Unterlagen wörtlich und inhaltlich übernommenen Stellen als solche gekennzeichnet habe.

Wien, November 2011

Anna Szymczak-Oehlzand, Bakk.

Für meine Eltern

Dla moich Rodziców

1. EINLEITUNG	9
1.1. Einführung in die Thematik	10
1.2. Beschreibung des wissenschaftlichen Problems und die Zielsetzungen der Arbeit.....	13
1.3. Der Aufbau der Arbeit und die Methode.....	14
TEIL I	16
2. BURNOUT-SYNDROM.....	16
2.1. BEGRIFFSERKLÄRUNG UND DEFINITION	16
2.2. Konzepte und Ansätze zur Burnoutentstehung	19
2.2.1. Burnoutkonzept nach Freudenberger	19
2.2.2. Burnoutkonzept nach Cherniss	20
2.2.3. Burnoutkonzept nach Maslach.....	21
2.3. Theoretische Ansätze zur Burnoutentstehung	22
2.3.1. Personenbezogene Ansätze	23
2.3.2. Organisations- bzw. bedingungsbezogene Ansätze	24
2.3.3. Zusammenfassung.....	25
2.4. Symptomatik, Verlauf und Pathogenese	26
2.4.1. Symptome und Verlauf.....	26
2.5. Pathogenese	32
2.5.1. Diagnostik von Burnout.....	32
2.5.2. Burnout-Syndrom und ähnliche Phänomene	33
2.5.2.1. Depression	33
2.5.2.2. Stress als Schlüsselphänomen für das Burnout-Syndrom	35
2.5.2.3. Abgrenzung von dem Konzept des Übertrainings	36
2.5.3. Modelle zur Diagnostik von Burnout-Syndrom	38
2.6. Burnoutforschung und Sport.....	40
3. BESONDERE PROBLEMATIK IM PROFESSIONALSPORT	42
3.1. Motivation	43
3.2. Sport und Beruf.....	45
3.3. Druck durch die moderne Gesellschaft und Heldenmythos.....	46
3.4. Druck durch Medien	48
3.5. Druck durch Verein und Mannschaft.....	51
3.6. Exkurs in die Psyche der Athletinnen und Athleten.....	52

4. ZUSAMMENFASSUNG TEIL I	54
TEIL II.....	56
5. FRAGESTELLUNGEN UND HYPOTHESEN	56
6. BESCHREIBUNG DER UNTERSUCHUNGSDURCHFÜHRUNG UND DER UNTERSUCHUNGSMETHODE.....	57
7. STUDIENTEILNEHMERINNEN UND STUDIENTEILNEHMER – DATENGRUNDLAGE	58
8. AUFBAU DES FRAGEBOGENS.....	59
8.1. Burnout im Sport - Athlete Burnout Questionnaire von Ziemainz, et. al. (2004)	61
8.2. Selbstkonkordanz von Seelig und Fuchs (2006)	62
8.3. Stressresistenz - Stressreaktivität von Schulz, Jansen und Schlotz (2005).....	63
9. ERHEBUNGSMETHODEN – BEARBEITUNG VON FRAGESTELLUNGEN MIT SPSS	64
9.1. Reliabilitätsanalyse	64
9.2. Einfache und multiple lineare Regression	65
10. AUSWERTUNG.....	65
10.1. Stichprobe	65
10.2. Sportbiographische Daten.....	67
10.2.1 Geschlecht, Alter, Ausbildung, Einkommen, Kinder, Haustiere	67
10.2.2. Sportverhalten	69
10.3. Reliabilität	70
10.4. Untersuchungsergebnisse	71
10.5. Burnout-Erfahrung im Sport und die eigene Vorschläge im Bezug auf Burnout-Prophylaxe	78
10.6. Interpretation der Ergebnisse und Diskussion.....	78
11. BURNOUT-PROPHYLAXE IM SPORTBEREICH	84
11.1. Belastungsbewältigung	85
11.1.1. Burnout-Prophylaxe aus Sicht des Einzelnen – was kann ich tun damit es mir besser geht?	86
11.1.2. Burnout-Prophylaxe – aus Sicht der Organisation und Vertrauenspersonen	91

12. DATENERHEBUNG UND DIE FORSCHUNGSMETHODE - KRITIK UND VORSCHLÄGE FÜR DIE WEITEREN UNTERSUCHUNGEN.....	94
13. ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK.....	96
Literaturverzeichnis.....	100
Tabellenverzeichnis.....	104
Abbildungsverzeichnis.....	104
Anhang.....	105
Persönliche Meinung zur Burnout-Prävention.....	105
Fragebogen	109
LEBENS LAUF	125

Zusammenfassung

Das Burnout-Syndrom tritt immer häufiger im Leistungssport und im Profisport auf. Auf die Sportlerinnen und Sportler wird enormer Druck ausgeübt - von den Zuschauern und Zuschauerinnen, Vereinen, Sponsoren, Mannschaften, Trainerinnen und Trainer und auch von der Familie.

Von Profisportlerinnen und Profisportler wird eine konstante Spitzenleistung erwartet, was natürlich unmöglich und nicht zu erfüllen ist. Dazu kommt noch Selbstüberforderung, das falsche Selbstbild und auch eine neue Rolle des Sports - der Sport als Beruf. Der hohe Trainingsanteil macht es dem Sportler bzw. der Sportlerin fast unmöglich noch zusätzlich einen nichtspitzensporttypischen Beruf auszuüben.

Das Burnout-Syndrom im Sport wird oft mit Zurückhaltung angegangen und in Sportstrukturen nur selten thematisiert. Vorbeugungsmaßnahmen und eine professionelle Prophylaxe gibt es so gut wie keine.

Die vorliegende Arbeit versucht das Spektrum von Burnout im Sport zu erweitern um neue Anreize und Zugangsweisen für weitere Untersuchungen und daraus resultierende Veränderungen in der Burnoutforschung und Burnout-Prophylaxe zu geben.

Abstract

The occurrence of burnout syndrome in competitive and professional sports is increasing. Athletes undergo great pressure to perform exerted by many individuals and groups: the audience (society), teams, sponsors, coaches, families, etc. Continual excellence is expected which, naturally, cannot be achieved. Aside from causing excessive self demands and inaccurate self-perceptions sports can be perceived as a job. A high workload ratio makes it nearly impossible to not follow a professional sports career. This issue or rather problem is very often encountered by athletes and is rarely addressed in sport structures. Hardly any preventive actions or prophylaxes exist. The aim of this thesis is to amplify the spectrum of sports related burnout to facilitate new incentives and approaches for further investigation and their resulting variations in burnout research and prophylaxis.

*„It's a long, long grind.
It's either preseason practice, the season itself,
postseason weight training, or recruiting.
The demands to win can also be very stressful.
When we were successful,
there was pressure and high expectations to stay successful.
When we are losing, there was pressure to start winning real soon.
This scheldure and pressure
can wear you down and make you just want to leave
everything behind for a while.”
college football coach
(Gould & Weinberg, 2007, S.490)*

1. Einleitung

*„ (...) Keiner darf etwas von meiner "Krankheit" merken, aber ich muss raus auf den Platz. Bälle halten. Die ersten Bälle halte ich immer. Doch mein Herz beginnt zu rasen. Mein Puls pocht gegen die Schädeldecke. Ich bin in einer Hölle. Der Lärm der Zuschauer dringt in meinen Kopf und ich funktioniere nur noch. Jedes positive Gefühl ist gestorben. Ich kann nicht mehr. Ich suche einen Ausweg und finde ihn nicht.“
RonMcKay*

Das Burnout-Syndrom tritt häufig im Leistungssport auf. Anfangs positive Motivationen für eine Sache verkehren sich im Laufe der Zeit in negative und führen zum Abbruch der Tätigkeit (Gould, 1996). Im Bereich des Profisports kann man den Begriff „Burnout“ bereits in den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts im Merriam-Webster Dictionary finden (Enzmann & Kleiber, 1989). Das Burnout Phänomen im Sport, rückte aber erst in den 1980er Jahren in den Mittelpunkt der Betrachtungen.

1.1. Einführung in die Thematik

Jeder und jede von uns hat eigene Helden im Sport. Wir identifizieren uns mit ihnen, jubeln und fiebern bei sportlichen Wettkämpfen mit. Da unsere Helden herausragende Leistungen erbringen, werden ihnen besondere Fähigkeiten und Eigenschaften von uns zugeschrieben. Wir möchten genauso sein wie sie - leistungsstark, erfolgreich, mutig. Wir bewundern die besonderen Leistungen der Sportler und Sportlerinnen und hätten gerne ähnliche Eigenschaften wie sie - besondere Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit. Wir erwarten viel von ihnen. Unsere Helden sollen Erfolge liefern. Wir dulden keine Schwäche und Niederlagen. Sie sind doch „etwas Besonderes“. Wir alle erwarten von unseren Spitzensportler und Spitzensportlerinnen besondere Leistungen. Nur vergessen wir manchmal, dass sie ganz normale Menschen sind. Sie müssen nicht eine immer konstante Topleistung bringen und nicht immer erfolgreich sein. Gefühle, Sensibilität, Unsicherheit, Angst – all das sollte erlaubt und normal sein für jeden Menschen, auch für „unsere Helden“. Leicht vergisst man, dass auf Profi- und Leistungssportler und Sportlerinnen viel Druck von allen Seiten ausgeübt wird - von den Zuschauern (Gesellschaft), Vereinen, Sponsoren, Mannschaften, Trainerinnen und Trainer, Familie etc. Jede und Jeder erwartet eine konstante Spitzenleistung, was natürlich unmöglich und nicht zu erfüllen ist.

Diese Wertvorstellungen kommen aus der Philosophie der heutigen Leistungsgesellschaft, welche es versteht, aus jedem Individuum einen Höchstwert seiner mentalen, kreativen, physischen, psychischen und anderen Fähigkeiten auszuschöpfen und diese auch der Gesellschaft nützlich zu machen (Petermann, 2004; Gäfgen, 1972; Wurm, 1978). Michael Schumann benennt allgemein die moderne Arbeitswelt als zunehmend grausam gegenüber dem Individuum (Ruhwandl, 2009).

Wenn man „Burnout im Sport“ bzw. „Burnout bei Sportler und Sportlerinnen“ hört, kann man kaum glauben, dass es gerade im Sport entstehen kann. Das klingt für eine nicht eingeweihte Person wie ein Paradoxon, da Sport meistens

mit Gesundheit, Selbsterfahrung, Freiheit, Abenteuer und Geselligkeit assoziiert wird (Dresen, 2010; Petermann, 2004). In diesem Zusammenhang spricht man von *Entsportung des Sports*. Die Wirtschaft des Sports ist zunehmend mit Strukturen ausgestattet, die für die Wirtschaft der Gesellschaft insgesamt typisch seien. Dadurch habe der Sport seine ursprüngliche Gestalt, in der das Amateurideal, Freiwilligkeit, demokratische Entscheidungsstrukturen und Ehrenamtlichkeit zählen, verloren (Heinemann, 1998, zit.n. Dresen, 2010, S.45). Die Besonderheit von Sport in Spitzen- und Profiligen besteht darin, dass er eine eigene Entwicklung genommen hat, die vor allem durch ein hohes Medien- und Öffentlichkeitsinteresse, die Ausdifferenzierung kommerziell orientierter Einrichtungen zur Vermarktung von „Nebenprodukten“ des Wettkampfsports und durch einen hohen Grad an Professionalisierung gekennzeichnet ist (Cachay & Thiel, 2000; Werron, 2010). Weiß (1999) schreibt über prägnante Erscheinungsformen in der modernen Sportlandschaft, wie die *Kommerzialisierung* als Anpassung des Sports an die Gesetze des Marktes, die *Professionalisierung* als Verberuflichungstendenzen innerhalb des Sports und die *Mediatisierung* als Anpassung des Sports an die Gesetzmäßigkeiten der Medien.

Aus dem oben beschriebenen Sachverhalt, lässt sich schließen, dass die Problematik im Spitzensport vielschichtig ist. Auf die Sportlerinnen und Sportler wird ein enormer Druck ausgeübt - „the pressure to win and train year-round with vigor and intensity has increased dramatically in recent years, in large part because of the tremendous financial rewards, publicity and status achieved by successful coaches and athletes“ (Weinberg & Gould, 2007, S.490). Dazu kommt noch, dass neben der Selbstüberforderung und dem falschen Selbstbild, eine neue Rolle des Sports hinzukommt - der Sport als Beruf. Ein hoher Trainingsanteil macht es dem Sportler bzw. der Sportlerin fast unmöglich einen nichtspitzensporttypischen Beruf auszuüben (siehe auch Kap. 3.1). Die Existenzsicherung muss durch den Profisport gewährleistet werden und wird zu einem starken Ballast für den Sportler bzw. die Sportlerin:

„Ich will jetzt mein Leben lang nicht Radfahren oder was heißt, ein Leben lang, also, das hört ja eh mit 30 auf. Also, wenn ich jetzt Radprofi anschau, dann gibt's ja höchstens noch welche, die bis 35 noch fahren, aber dann ist Schluss. Ja, was machst du dann? Dann stehen sie entweder da und haben irgendwas gelernt, was

weiß ich, Kaminkehrer ohne 15 Jahre Berufserfahrung, weil sie waren ja Radfahrer und kommen dann mit 35 und wollen einen Job. Da wünsche ich viel Spaß. Oder machen dann einen Radladen auf.“ (zit.n. Dresen, 2010, S.275)

Als Abschluss wird ein Ausschnitt aus dem Interview mit dem ehemaligen Leichtathlet und bayerischen Vizemeister im Crosslauf, Peter, welcher sehr gut einen Teilaspekt des Problemfeldes Leistungssport beschreibt, zitiert:

„Ich weiß das aus eigener Erfahrung. Wenn du im Ausdauersport gut sein willst, musst du alles dafür tun! Du muss auf Freunde verzichten, auf gesellschaftliches Vergnügen, das ist selbst für dich nicht immer leicht. Und noch schwieriger ist das natürlich für dein Umfeld. Weil du wirst dauernd damit konfrontiert: Hey, komm, geh halt mit. Trinken wir halt doch ein bisschen was oder lass dich einmal mehr gehen, so ungefähr. Das ist sowieso schon schwierig, dass man da sagt: Nein, bin konsequent. Und noch schwieriger ist das natürlich, wenn nichts dabei rauskommt. Du hast natürlich einen extremen sozialen Druck, dass deine Einsiedelei und die Belastungen, die du teilweise ja deinem Umfeld zumutest, dass sich die rentiert. Dein Umfeld nimmt das vielleicht nicht so wahr, aber du selber schon, du fühlst dich da schon unter Druck.“ (zit.n. Dresen, 2010, S.273)

Alle diese Faktoren machen Sport zu einem Umfeld, indem das Burnout-Syndrom sehr oft auftreten kann. Gleichzeitig wird dieses Thema bzw. dieser Problembereich noch mit Zurückhaltung angegangen und in Sportstrukturen nur selten thematisiert. Vorbeugungsmaßnahmen und eine professionelle Prophylaxe gibt es so gut wie keine. Die vorliegende Arbeit versucht das Spektrum von Burnout im Sport zu erweitern um neue Anreize und Zugangsweisen für weitere Untersuchungen und daraus resultierende Veränderungen in der Burnoutforschung und Burnout-Prophylaxe zu schaffen. Ausgangspunkt für die vorliegende Arbeit ist eine Publikation von Frank Petermann (2004) in der Zeitschrift „causa sport“ zum Thema „Burnout im Professional Sport“. An diese Erkenntnisse wird in der Arbeit angeknüpft.

1.2. Beschreibung des wissenschaftlichen Problems und die Zielsetzungen der Arbeit

Die vorliegende Diplomarbeit versucht den Zusammenhang zwischen Professional-Sport und Burnout zu erforschen und andererseits, die wissenschaftliche Lücke, welche den Zusammenhang von Sportmotiven und dem Auftreten von Burnout bildet, zu schließen. In weiterer Folge sollen die möglichen Ursachen für das Burnout-Syndrom aufgezeigt bzw. erläutert werden.

Das Verstehen und ursächliche Erklären des Problemfeldes „Burnout-Syndrom im Sport“ in seinen diskursiven und strukturellen Facetten bedarf zuerst einer theoretischen Einleitung zu folgenden Fragen:

- Was gilt als „Burnout im Sport“?
- Wie entsteht Burnout und in welchem Zusammenhang steht Burnout zum Sport?
- Besondere Problematik im Professional-Sport bei Sportler und Sportlerinnen – Burnout steht in engem Zusammenhang mit anderen schwierigen Themen im Sport – Leistungsdruck, Sport als Beruf, Doping, Identitätsprobleme, Spitzensport im Zusammenspiel mit Medien, Politik und Wirtschaft
- Der wissenschaftliche Fortschritt in der Burnout-Forschung im Sport
- Burnout-Prophylaxe im Sport

Insofern ergeben sich als übergeordnete Fragestellungen dieser Arbeit:

- *Wie, warum und mit welchen Folgen entsteht das Burnout-Syndrom im Höchstleistungssport?*
- *Hängt das Burnout-Syndrom im Sport mit Selbstkonzordanz, Stressresistenz, Einkommen, Mehrberuf, Ausbildung, Beanspruchungs- und Erholungszuständen zusammen?*
- *Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Burnout-Syndrom und negativen Erscheinungen im Sport?*

1.3. Der Aufbau der Arbeit und die Methode

Angesichts des oben beschriebenen Forschungsvorhabens, wird die vorliegende Arbeit in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil wird dem Burnout Phänomen und der Problematik im Spitzensport nachgegangen. In der Folge sollen Definitionsprobleme sowie Symptomatik und Verlauf dieser Krankheit, Diagnostik von Burnout und Abgrenzung gegenüber ähnlichen Krankheitsbildern erklärt werden. Am Ende des ersten Teils werden die Problemfelder und Besonderheiten im Professional-Sport skizziert.

Der zweite Teil widmet sich einer empirischen Erhebung. Diese Untersuchung wird mit Hilfe von Fragebögen welche mit SPSS ausgewertet werden, durchgeführt. Der empirische Teil beschäftigt sich eingehend mit den Unterschieden von Burnoutneigungen im Sport auf drei Ebenen:

- professionelle Ebene (Profisport bzw. Professional-Sport)
- Leistungsebene (Leistungssport)
- Hobbyebene (Freizeitsport)

Die theoretischen Grundlagen zu dieser Studie entstammen einer psychologischen und soziologischen Ausrichtung (Sportpsychologie und Sportsoziologie).

Die Arbeit baut auf der Burnoutanalyse von Freudenberger, Burisch (2006) und Cherniss auf.

Am Ende der Arbeit wird ein Fazit auf Basis des theoretischen Hintergrundes und der Ergebnisse aus der empirischen Untersuchung erstellt. Es soll hier ein Diskurs in Bezug auf eine Lösung des Burnout-Problems im Sport stattfinden. In der Folge sollen mögliche Burnout-Bekämpfungsmaßnahmen abgebildet werden.

Die Arbeit basiert auf der Hypothese, dass Burnout eng mit der Selbstkonkordanz, Einkommen, Familienstand, Kinder und Mehrberuf zusammenhängt.

Folglich ist es wichtig zu betonen, dass es eine wesentliche Unterscheidung für diese Arbeit gibt - nämlich zwischen dem *Professional-* und dem *Leistungssport*. Petermann (2004) beschreibt in seinem Beitrag zum Burnout im Professional-Sport, Professional-Sport (Profisport) als Gewerbe, als Profession, welche mit einem Beruf gleichgesetzt werden kann. Der Sport muss also dem betreffenden Sportler bzw. der betreffenden Sportlerin ihre bzw. seine finanzielle Existenz sichern. „Professional-Sport (...) ist vor allem in jenen Sportarten, in denen sportliche Höchstleistungen in Verbindung mit hohem finanziellem Einsatz (hohe Saläre, Einkaufssummen und Vermittlungsprovisionen, hoch dotierte Preisgelder, Sponsorenverträge) stehen. Dazu zählen insbesondere Fußball, Tennis, Golf, Radsport, Leichtathletik, Boxen, aber auch Wintersportarten wie Eishockey, Skifahren und Skispringen sowie Motorsport“ (Petermann, 2004, S.72).

Die Leistungssportlerin bzw. der Leistungssportler erbringt auch Höchstleistungen, sichert sich aber damit nicht unbedingt ihren bzw. seinen finanziellen Lebensunterhalt.

In der vorliegenden Arbeit wird diese begriffliche Sinnggebung auch so verwendet.

Teil I

2. Burnout-Syndrom

2.1. Begriffserklärung und Definition

Von dem englischsprachigen Begriff Burnout, Burnout-Syndrom oder Burn-out (dt. „Ausbrennen“) ist eine einheitliche Begriffsdefinition innerhalb des wissenschaftlichen Forschungsfeldes schwer zu finden (Rook, 1998) - „die Definition ist ein Grundproblem, da es bislang keine Bestimmung von Burnout gibt, die als Standard akzeptiert ist.“ (Rudow, 1994, zit. n. Bangert, 2002, S.97). Wenn der Begriff Burnout aus dem Erfahrungsbereich der Technik im Sinne von „durch-brennen“ übersetzt wird, wäre damit angedeutet, dass etwas plötzlich passiert – mit dem Effekt des sofortigen Stillstandes - eine Sicherung kann aus- oder durchbrennen; ein Feuer kann ausgebrannt sein, wenn kein Brennstoff nachgelegt wird (Burisch, 2006; Knauder, 2005; Rook, 1998; Enzmann & Kleiber, 1989). Im psychologischen Sinn dagegen ist Burnout als ein Zustand der affektiven, geistigen und körperlichen Erschöpfung anzusehen (Knauder, 2005).

Diese Mehrdeutigkeit sowohl des „hypothetischen Konstruktes Burnout“ als auch des „Wortes an sich“ verhindert eine verbindliche Definition (Haubenberger, 2008; Rook, 1998). Alle Definitionsversuche sind entweder zu umfassend oder zu spezifisch (Burisch, 2006). Es werden viele verschiedene Definitionsansätze angeboten (siehe Kap. 2) was auch zu verschiedenen Definitionsversuchen führt. Schwendenwein (1993; zit.n. Sadelmeier, 2006, S.12) beschreibt beispielsweise Burnout im fortgeschrittenen Anfangsstadium als:

„(...) eine enorme Beeinträchtigung der subjektiven Befindlichkeit einer Person bezüglich ihrer kognitiven, affektiven und physischen Fähigkeiten (...), deren Ursache in der Vorenthaltung gerechtfertigter Bedürfnisbefriedigung oder in einer (nicht nur für den davon betroffenen Berufsträger unverständlichen) Erwartungsenttäuschung liegen. In dieser negativ erlebten Gesamtbefindlichkeit dominieren Gefühle der

Hilflosigkeit, der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins, des Nichterholenkönnens, der Zerschlagenheit und das Bewusstsein bzw. die nagende Gewissheit, selbstgesetzte und/oder fremdgestellte Ziele trotz größter persönlicher Anstrengung (schon wieder) nicht erreicht zu haben. Dieses Erleben ist einerseits mit zutreffenden und nichtzutreffenden Schuldgefühlen und andererseits u.a. mit Gereiztheit, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen verwoben.“

Der Definitionsmangel wurde mit der Formulierung erklärt, dass zunächst einmal jeder und jede, der sich in früheren Jahren zu dieser Krankheit äußerte, seine eigene Definition hatte, die dann auch explizit wurde (Burisch, 2006). Das bedeutet, dass alle Definitionsversuche einer Symptombeschreibung ähneln und weil die Symptome individuell sehr unterschiedlich sein können, mangelt es an der wissenschaftlichen Allgemeingültigkeit. Man bezog sich in diesem Zusammenhang auf Definitionsversuche der bekannten Autoren, in der Regel auf die von dem amerikanischen Psychiater und Psychoanalytiker Herbert Freudenberger oder von der amerikanischen Sozialpsychologin Christina Maslach. Freudenberger gehört zu den Pionieren der Burnoutforschung (Burisch, 2006). Durch ihn fand der Begriff „Burnout“ erstmals Eingang in die psychologische Fachliteratur - er verwendete erstmals den Ausdruck „Burnout-Syndrom“ für dieses Erscheinungsbild, was anfangs das völlige Erschöpfen und Aufopfern von Menschen in helfenden Berufen bedeutete – das sogenannte Helfersyndrom (Neltig, 2010; Rook, 1998). Der private Lebensbereich betroffener Personen wurde erst später in die Beobachtungen miteinbezogen.

Im Jahre 1976 führte Christina Maslach die erste empirische Untersuchung zu Burnout durch. Somit wurden die ersten Fragebögen veröffentlicht und man versuchte Burnout zu messen (Ziemainz, Abu-Omar, Raedeke, Krause, 2004). Das erste Testinstrument für Burnout nannte sich das „Maslach Burnout Inventory“ – MBI (Maslach & Jackson, 1996, zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S. 13). Im Laufe der Forschung zeigte sich zusehends, dass die Entstehung von Burnout nicht an spezifische Berufsgruppen (Sozialberufe z.B. in Bildung oder Pflege) oder Branchen gebunden war, sondern das Phänomen überall dort auftreten konnte, wo ein hohes Maß an direktem Kontakt zu anderen Menschen (Lehrer und Lehrerinnen, Bewährungshelfer, Telefonisten und Telefonistinnen, Rechtsanwälten und Rechtsanwältinnen, Polizisten und Polizistinnen, Ärzten und Ärztinnen, Psychologen und Psychologinnen) notwendig wird. Laut Burisch (2006) ist die Abgrenzung der helfenden Berufe

nicht zulässig, da die Symptome in den verschiedenen Berufsgruppen dieselben sind. Seine Publikation kommt zum Schluss, dass die Symptome von Burnout ebenso vielfältig wie die Berufssparten sind. Burisch vermeidet die Ausweitung des Begriffes, da es im Gegenteil zu einer Art Trennung in „wichtiges“ (bei Helfer) und „unwichtiges“ (bei anderen Berufsgruppen) Burnout kommen kann, obwohl der Prozess des Ausbrennens in allen Berufsgruppen identisch ist (in Böhm, 1996).

Die Definitionsprobleme verhindern die Abgrenzung von Burnout zu ähnlichen Nachbarkonzepten (Knauder, 2005; Burisch, 2006) wie „Stress“, „Übertraining“, „Arbeitsunzufriedenheit“ oder „Depression“ (auf diese Thematik wird im Kapitel 2.4.2 genauer eingegangen).

In den vielen verschiedenen Ansätzen (siehe Kap. 2.2) besteht aber die Einigkeit, dass Burnout jener Zustand ist, der sich langsam über einen Zeitraum von andauerndem Energieeinsatz und als ein Resultat bzw. eine Reaktion auf chronischen Stress entwickelt (Haubenberger, 2008). In der Medizin wird das Burnout-Syndrom als eine prozesshafte Erkrankung verstanden, welche eine Systemerregung aus einer anhaltenden, sich schrittweise aufschaukelnden Hyperstressreaktion verursacht. Das bewirkt einen Auflösungsprozess der psychologischen Selbstregulation (alle willensunabhängigen Regulationsvorgänge steuert auch das vegetative Nervensystem) und endet meistens in einer schweren Depression“ (Nelting, 2010). Für diese Arbeit sind folgende Definitionen von Burnout ausschlaggebend: Burnout ist ein „(...) Prozess des Sich-Entleerens, das Erschöpfen der eigenen körperlichen und seelischen Reserven.“

„Burn-out ist ein Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von Überforderungen, die von innen oder außen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertesysteme oder die Gesellschaft – kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. Burnout ist ein Gefühlzustand, der begleitet ist von übermäßigem Stress und der schließlich persönliche Motivationen und Verhalten beeinträchtigt.“ (Freudenberger & North, 1992, zit.n. Rook, 1998, S.24)

Unter „Syndrom“ versteht man ein wiederkehrendes typisches und charakteristisches Bild, welches sich aus einer typischen Kombination von Symptomen zusammensetzt (Scharfetter, 1997, zit.n. Petermann, 2004, S.71).

2.2. Konzepte und Ansätze zur Burnoutentstehung

Wie im Kap. 2.1 bereits erwähnt, existieren sehr viele unterschiedliche Definitionen in der Burnoutforschung. Die Konzepte und Ansätze zu diesem Thema versuchen den Prozess der Entstehung von Burnout zu erklären. In manchen Modellen steht das Individuum im Vordergrund, in anderen die Organisation bzw. das Umfeld.

2.2.1. Burnoutkonzept nach Freudenberger

Laut Freudenberger (1980, zit.n. Bursich, 2006, S.50), liegt eine Ursache für die Entstehung von Burnout in der Diskrepanz von Erwartung und Realität - Burnout wird ausgelöst, wenn sich der Betroffene auf einen Fall, eine Lebensweise oder eine Beziehung einlässt, die den erwarteten Lohn nicht bringt. Der Wissenschaftler betrachtet vor allem Menschen mit starken Grundsätzen, hoher Anstrengungsbereitschaft und mit hohen Erwartungen an sich und andere als burnout-gefährdet (Haubenberger, 2008).

Freudenberger sieht das Erreichen von Zielen als einen problemauslösenden Faktor:

- die Ziele werden unrealistisch hoch gesteckt. Das bewirkt, dass sie entweder nicht erreicht werden oder nur durch übermäßigen Energieeinsatz
- Die Ziele entsprechen nicht den persönlichen Bedürfnissen, sondern waren fremdbestimmt
- Mit realistischen Zielen, werden unrealistische Belohnungserwartungen verknüpft, die nicht zu erfüllen sind

Das Erklärungsschema von Freudenberger beruht vor allem auf der eigenen Interpretation seiner Fälle. In seinem Buch verfährt er meist nach dem Muster, ein bestimmtes Prinzip zu entwerfen und dann durch ein Fallbeispiel zu erläutern. Dabei bleibt der logische Zusammenhang der Betrachtungen völlig

undurchschaubar. Was notwendige oder hinreichende Bedingungen für Burnout sein sollen, muss der Leser bzw. die Leserin selbst entscheiden (Burisch, 2006).

2.2.2. Burnoutkonzept nach Cherniss

Cary Cherniss (1995) sieht die Ursache von Burnout im gesellschaftlichen Wandel, und den damit verbundenen psychosozialen Veränderungen des vorigen Jahrhunderts. Die Technisierung und die Wissenschaft haben zur Überlagerung moralischer, religiöser Werte geführt und das wiederum zum Verlust eines gesunden Ausmaßes an Humanität (zit.n. Böhm, 1996, S.154; Rook, 1998). Das Burnoutkonzept von Cherniss ist dem arbeits- und organisationsbezogenen Ansatz zuzurechnen. Der Wissenschaftler entwarf ein Modell, in dem sich acht burnout-verursachende Faktoren in der Arbeitsumgebung befinden. Cherniss entdeckte, dass im Prozess der Auseinandersetzung mit dem eigenen Stress und den damit verbundenen Frustrationen, sich junge Personen stark veränderten. Sie reduzierten ihr Engagement zu ihren Klienten und sie begannen, einige dieser Klienten als Gegner zu betrachten und nicht länger als „unschuldige Opfer gesellschaftlichen Unglücks“.

Die Faktoren, welche Burnout begünstigen sind:

- das Arbeitsumfeld
- individuelle Faktoren
- historische und gesellschaftliche Faktoren.

Nach Cherniss sind die Rollenstruktur, die Machtstruktur und die normative Struktur, Komponenten welche das Arbeitsumfeld beeinflussen. Im Bezug auf die Rollenkonflikte sind Anforderungen und unterschiedliche Rollen in einer Person unvereinbar. Zu den normativen Strukturen gehören Ziele, Normen und Ideologien. Die individuellen Faktoren werden über Persönlichkeitszüge, Berufsorientierung und bisherige Berufserfahrung definiert (Sedelmaier, 2006). In seinem Konzept beschreibt Cherniss eine Vielzahl an

Bewältigungsstrategien, welche bei gesellschaftlichen Veränderungen beginnen, verstärkt auf die Veränderung der organisatorischen Rahmenbedingungen eingehen und schließlich im Erlernen von individuellen Bewältigungsstrategien, münden die auf den verschiedenen Ebenen (Entspannungstechniken, fachliche Fortbildung, pädagogische Kenntnisse, Reflexion des eigenen Verhaltens, etc.) stattfinden können. Das Burnout ist in starkem Maße vom Wahrnehmen der verschiedenen Bewältigungsmöglichkeiten abhängig (die zentrale Bedeutung des Copings) und entsteht nicht durch Stress, sondern durch unbewältigten Stress, (Böhm, 1996; Rook, 1998).

2.2.3. Burnoutkonzept nach Maslach

Die Psychologinnen Christina Maslach und Ayala Pines (University of California at Berkley), veröffentlichten in der zweiten Hälfte der 70er Jahre erste empirische Arbeiten, zunächst gemeinsam und dann unabhängig voneinander (Burisch, 2006; Rook, 1998). Der Fragebogen, den Christina Maslach 1981 mit Susan E. Jackson veröffentlichte, das Maslach Burnout Inventory (MBI), wird bis heute in über 90% der einschlägigen Forschungsarbeiten eingesetzt. Eine eigene Theorie von Burnout im engeren Sinne hat Maslach nicht formuliert.

Die Wissenschaftlerin vertrat anfangs ein dreistufiges Phasenmodell:

Erstes Kernsymptom: Emotionale Erschöpfung

Berufliche Helfer müssen bei Kontakten mit ihrem Klientel emotional hochgradig belastende Erfahrungen aushalten. Dazu kommt das Ungleichgewicht in der Beziehung („immer mehr geben müssen“), ausbleibende Erfolgserlebnisse, Undank, bürokratische Behinderungen etc.

Zweites Kernsymptom: Depersonalisation

Reaktion auf die emotionale Erschöpfung (die Schutz- und Abwehrfunktion hat), ist eine Distanzierung und Abwertung von den Klienten und eine gefühllose und abgestumpfte Reaktion gegenüber den Menschen. Hier herrschen Gefühle der Gleichgültigkeit und des Zynismus.

Drittes Kernsymptom: Leistungsunzufriedenheit

Leistungsunzufriedenheit bezieht sich auf eine Abnahme des Gefühls an Kompetenz. Sobald die veränderte persönliche Beziehung auch im Verhalten spürbar wird, sinkt über kurz oder lang die Chance auf Erfolgserlebnisse von den jeweiligen Personen (Burisch, 2006; Rook, 1998).

Die drei Dimensionen basieren nach Angaben der Testkonstrukteurinnen auf dem Ergebnis einer Faktorenanalyse (Datenreduzierende- und Datenstrukturierendeverfahren) (Rook, 1998).

Maslach sieht die Ursachen von Burnout im Gegensatz zu Freudenberg, dessen Ansätze individualzentriert sind, in erster Linie in der Organisation und nicht im Individuum. Die Wissenschaftlerin, zählt sechs Faktoren auf, die Burnout verursachen können:

- Arbeitsüberbelastung
- Mangel an Kontrolle
- ungenügende Belohnungen
- Zusammenbruch des Gemeinschaftsgefühls
- Mangelnde Gerechtigkeit (Fairness)
- Wertekonflikte

(Maslach & Leiter, zit.n. Burisch, 2006, S.53)

2.3. Theoretische Ansätze zur Burnoutentstehung

In diesem Kapitel werden Ansätze zur Burnoutentstehung beschrieben.

In den vielen verschiedenen Ansätzen wird der Schwerpunkt unterschiedlich gelegt. In diesem Zusammenhang, kann man individuenzentrierte, interpersonelle, organisationsbezogene und gesellschaftsorientierte Ansätze unterscheiden, wobei laut Kleiber und Enzmann (1989) sich alle Modelle im Wesentlichen zwei Ansätzen zuordnen lassen – den personen- und organisationsbezogenen Ansätzen.

Petermann (2004, S. 71) schreibt dagegen, dass alle Ansätze sich auf folgenden Ansatz einschränken lassen: „Burnout ist ein Erschöpfungssyndrom, dass bei fortschreitender Entwicklung bis hin zur totalen Arbeitsunfähigkeit führt und selbst äußeren Faktoren insbesondere von der inneren Einstellung und der Art und Weise abhängt, wie mit Belastung umgegangen wird“.

2.3.1. Personenbezogene Ansätze

Die personenbezogenen oder auch Individuums zentrierten Ansätze suchen die Ursache für Burnout vorrangig in der betroffenen Person selbst - „es wird angenommen, dass ein bestimmtes (Fehl-)Verhalten (im weiten Sinne) der Person – etwa diverse Persönlichkeitseigenschaften (z.B. übersteigertes Leistungsmotiv; Perfektionismus; Idealismus; Anerkennungsbefürfnis) habituelle Stressbewältigung (z.B. zu langes Nachgrübeln über bestimmte Problemsituationen; insgesamt kaum Versuche der aktiven Problemlösung) oder unzureichende Erholungsinisierung – schließlich zu Burnout führt“ (Schliermann, 2005).

Cox (1998; zit.n. Ziemainz et. al., 2004, S.12) beschreibt für den Bereich des Sports zwei Modelle von Burnout, die dieser Perspektive zuzuordnen sind – das „Investment Model of Burnout and Dropout“ von Schmidt und Stein (1991, zit.n. Ziemainz, et. al. 2004, S.13) und das „Cognitive-Affective Model of Stress and Burnout“ von Smith (1986). Das Investment Model versucht eine klare Vorhersage über Bedingungen, die eine Fortführung der Sportaktivität, Burnout und Dropout bestimmen, zu treffen. Von Relevanz sind fünf Bedingungen: Lohn, Aufwand, Alternativen, Befriedigung und Investitionen sowie deren Interpretation durch die Sportlerin bzw. den Sportler. Diese Faktoren determinieren dann die mögliche Entwicklung eines Burnout-Syndroms. Die betroffene Person soll die Lebensbedingungen akzeptieren (Realitätstherapie) und durch Veränderung der eigenen Einstellung bewältigen (Edelwich & Brodsky, 1984).

Einen anderen, personenbezogenen Ansatz, beschreibt Kellmann (1997; zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.13). Der Ansatz beschreibt die Wechselbeziehung

von Beanspruchungszuständen und Erholungsanforderungen in dem Burnout im Zusammenhang mit Belastungen und unzureichender Erholung steht. Der Wissenschaftler meint, dass Burnout entsteht, wenn das Gleichgewicht zwischen den Belastungen eines Individuums und seiner Erholung langfristig gestört ist. Wenn neben Stress ein Defizit in der Erholung und dem Coping langfristig gestört ist, steigt das Risiko von Burnout.

2.3.2. Organisations- bzw. bedingungsbezogene Ansätze

Die organisations- bzw. bedingungsbezogenen Ansätze begründen die Entstehung von Burnout, aus den Umweltbedingungen, Arbeitsbedingungen und dem Netzwerk (institutional/organisational) (Ziemainz, et. al., 2004).

Der Ansatz von Coakley (1992) „Identity Development and External Control Model“ stützt die These, dass Stress an der Entstehung von Burnout beteiligt ist. Laut Coakley, ist Stress nicht der eigentliche Grund für das Entstehen von Burnout, sondern lediglich ein Symptom - „vielmehr sind die Gründe für Burnout, gerade beim jungen Athleten, in der Organisation bzw. der Struktur des (Hoch-) Leistungssports und in seinen Effekten auf Identität und Kontrollmöglichkeiten der Athleten selbst“ (zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.13) - „structure of high performance sport (e.g., time demands) does not allow the young athlete to develop a normal multifaceted identity (e.g., no time to spend with peers or non sport activities). Instead identity foreclosure occurs in which the young athlete's identity is solely focused on sport success“ (Coackley 1992, zit.n. Gould, 1996, S.279).

Der Fokus im organisationsbezogenen Ansatz liegt in institutionellen Bedingungen, wie Normen, rigide Strukturen, Kommunikations- oder Entscheidungsstrukturen welche als Ursachen von Burnout gesehen werden (Schliermann, 2005). Cherniss (1980; zit.n. Burisch, 2006) beschreibt ein entsprechendes Modell „Burnout als Resultat rollen- und machtstruktureller Organisationsbedingungen“. Die bedingungsbezogene Perspektive sucht, im Gegensatz zu den personenzentrierten Modellen, die Ursache für Burnout in aus der Umwelt kommenden Stressoren (Coakley, 1992) welche auf die

betroffene Person einwirken und nicht in der betroffenen Person selbst (Schliermann, Hagenah & Hörmann, 2002; zit.n. Ziemainz, et. al., S.13).

Infolge dieser Sichtweise erscheint es dann möglich, durch die Veränderung von Faktoren und Strukturen innerhalb einer Organisation die Wahrscheinlichkeit von Burnout bei Athletinnen und Athleten zu verringern, ohne eher aufwendige individuumsbezogene Interventionsmaßnahmen anwenden zu müssen (Ziemainz, et. al., 2004).

2.3.3. Zusammenfassung

Auf der Suche nach Ursachen von Burnout im Sport, kommt man auf unterschiedliche Sichtweisen. Die Umwelt wird von vielen Autoren für die Entstehung von Burnout verantwortlich gemacht (z.B. Aronson et al., 1983, S.44; Karger, 1982; Maslach, 1982; Maslach & Leiter, 1997, zit.n. Burisch, 2006, S.31). In Wirklichkeit handelt es sich um ein Scheinproblem, da weder Individuum noch Lebensumstände (also Umwelt) an Burnout „schuldig“ sind (Burisch, 2006). Wenn beispielsweise andere vergleichbare Sportler und Sportlerinnen ähnliche Ziele geschafft haben, wird erwartet, dass die Sportlerin bzw. der Sportler keine Probleme mit dieser Zielerreichung haben sollte. Man muss aber auch andeuten, dass es Menschen gibt, die zum Ausbrennen prädestiniert sind. Im Allgemeinen kann aber von einem gefährdeten Individuum und/oder gefährdenden Umweltbedingungen ausgegangen werden. Gefährdet kann selbst ein äußerst widerstandsfähiges Individuum zum Beispiel dann sein, wenn einer der aktuellen Situationen eine lange Kette von frustrierenden Episoden vorangegangen ist, die die verfügbaren Coping-Ressourcen erschöpft haben.

2.4. Symptomatik, Verlauf und Pathogenese

2.4.1. Symptome und Verlauf

„Zugleich aber verlangt das vorgestellte Selbst, das Image, zunehmend nach Verstärkung, denn das wahre Selbst als wertlos verdammt, und das vorgestellte verlangt nach einer Kompensation für alles, was es von innen nicht mehr bekommt. ... Das betroffene Individuum ... verabscheut dieses wahre Selbst dermaßen, dass es ins andere Extrem oder in was auch immer verfällt. Im Grunde aber führt es niemanden als sich selbst an der Nase herum, und es muss sich dermaßen anstrengen, sein Image aufrechtzuerhalten, dass diese Anstrengung allein schon zur Quelle seines Zusammenbruchs, seines „Burn-Out“, werden kann. Die Fassade zu wahren, wird zur wichtigsten Sache des Lebens, und der Betroffene investiert seine ganze Energie dafür.“ (Freudenberger & Richelson, 1983; zit. Burisch, 2006, S.200).

Das Phänomen Burnout wird durch eine oder mehrere auslösende Ursache(n), durch Symptome und ihre Verlaufsstadien erklärt (Burisch, 2006, S.27). Burisch fand bei der Literaturrecherche eine auffällige Gegensätzlichkeit des Symptombildes.

Die unter Burnout leidenden Personen waren entweder überfürsorglich oder überdistanziert, arbeitsunfähig oder völlig in der Arbeit vergraben (Burisch, 1989, zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.13). Cox (1998; zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.13) unterteilt in seinem Überblick der Symptomatik von Burnout im Sport in physiologische und psychologische (Tab. 1) Symptome. Der Autor betont aber, dass man die genannten Symptome nicht ausschließlich auf Burnout beziehen kann.

Tab.1: Symptomatik

PHYSIOLOGISCHE SYMPTOME

ERHÖHT	ERNIEDRIG
Ruhe- und Belastungsherzfrequenz	Körpergewicht
Systolischer Blutdruck	VO ₂ max
Muskelbeschwerden und –schmerzen	Muskelglykogen
Biochemische Stressindikatoren im Blut	Hungergefühl
Schlaflosigkeit	Libido
Infektanfälligkeit	
Physische Erschöpfung	

PSYCHOLOGISCHE SYMPTOME

ERHÖHT	ERNIEDRIGT
Psychische und emotionale Erschöpfung	Selbstachtung
Launenhaftigkeit	Interaktion mit anderen
(Chronischer) Stress	

Quelle: Ziemainz, et. al., 2004, S.13

Kollak (2008) schreibt, dass aus physiologischer Sicht, eine Stressreaktion, eine hormonelle Veränderung darstellt – es werden Stresshormone ausgeschüttet, Puls und Atmung erhöhen sich, die Spannung in den Muskeln steigt. Diese Reaktionen bewirken eine Mobilisierung von körperlich-psychischen Reserven, die für die Situationen hoher Anforderungen gedacht sind. Wenn die Anforderungen einer Situation sich nicht mit den Reaktionen decken, kommt es zu einer Stressreaktion. Stressreaktionen machen dann erst krank, wenn sie unspezifisch, häufig oder dauerhaft auftreten. Stressreaktionen lassen sich auf fünf Ebenen unterteilen: Kognitionen, Emotionen, vegetativ-hormonelles System, muskuläres System und Verhalten, wobei die Grenzen zwischen den Ebenen fließend sind (Kollak, 2008).

Stadien der Burnout-Erkrankung haben Freudenberger und North (1993; zit.n. Haubenberger, 2008) in folgendem Modell beschrieben. Sie unterscheiden zwölf Stadien im Verlauf der Burnout-Erkrankung. Im Rahmen dieser Arbeit wird auf diese nur kurz und prägnant eingegangen.

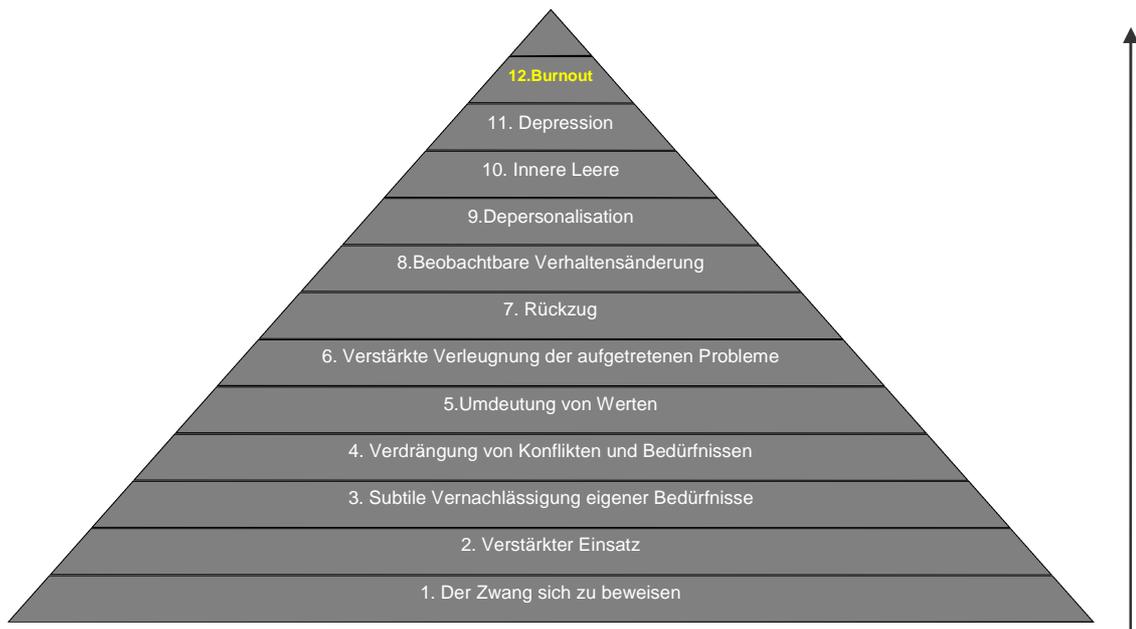


Abb.1: Stadien von Burnout-Erkrankung (modifiziert nach Freudenberger & North, 1992, zit.n. Haubenberger, 2008, S.35)

Stadium 1: Der Zwang sich zu beweisen

Stadium 1 ist am schwierigsten zu erkennen, da der Drang nach Anerkennung in der entsprechenden Masse als ein positiver Leistungsanreiz einzustufen ist. Doch sobald er zu viel Eigendynamik gewinnt, kann er letztlich zur Selbstschädigung führen. Das erste Stadium zeichnet sich ab, sobald der Wunsch in einen Zwang verwandelt wird. Dieses Stadium steht eng im Zusammenhang mit Selbsteinschätzung, Erwartungen und Werten und ist oft durch verbissene Entschlossenheit zu Erfolg, Leistung und Eroberung aber auch durch Einsamkeitsgefühle oder durch übertriebene Erwartungen an sich selbst, gekennzeichnet.

Stadium 2: Verstärkter Einsatz

Der erhöhte Einsatz wird durch Gewissenhaftigkeit, Idealismus und Engagement legitimiert, was eigentlich der Zwang ist. In Stadium 2 fürchtet man die absolute Kontrolle zu verlieren, deswegen ist die Phase oft durch

mangelnde Bereitschaft Arbeit oder Verantwortung zu delegieren. Verantwortung zu übergeben, bedeutet Glaubwürdigkeit zu verlieren, vor allem wenn am Ende die erhoffte Belohnung nicht erfolgt.

Stadium 3: Subtile Vernachlässigungen eigener Bedürfnisse

Reduzierte Aufmerksamkeit für sich selbst und eigene Bedürfnisse, kennzeichnen dieses Stadium. Die betroffene Person fühlt sich zeitlich und kräftemäßig so überlastet, dass schließlich jegliche private Dinge vernachlässigt werden – kleinere Pflichten und Freuden des Alltags werden als unnötige Störungen empfunden. Man verschiebt ständig viele Dinge und das ist ein Hauptzeichen dieser Phase.

Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

Die/Der Betroffene erkennen innere Konflikte und merken das unausgeglichene Empfinden, jedoch versuchen sie, dieses vor sich selbst und anderen zu verbergen. Durch Bewältigungsmechanismen werden Bedürfnisse unterdrückt und Konflikte weggeschoben.

Stadium 5: Umdeutung von Werten

Die „Umdeutung von Werten“ manifestiert sich in einem gestörten Zeitbegriff. Bedeutung hat nur die Gegenwart, hingegen werden Vergangenheit und Zukunft verdrängt. Auf Grund des unerträglichen Drucks, der auf diesen Menschen lastet, werden Aussagen wie „ich habe jetzt wenig Zeit für Freunde“, „ich kann dieses Jahr keinen Urlaub nehmen“ verwendet. Die Wahrnehmungsfähigkeit ist getrübt. Für diesen Zustand werden auch die Begriffe „Desorientiertheit“ oder „Verwirrung“ in der Literatur verwendet.

Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der auftretenden Probleme

Die subtilen Vernachlässigungen von Stadium 3 verschärfen sich und weiten sich auf eine ganze Reihe von Situationen, Personen und Wahrnehmungen aus. In diesem Stadium werden Bedürfnisse allgemein verleugnet und damit allmählich auch, dass es außerhalb des vom Zwang festgelegten Rahmens noch reale Ereignisse gibt.

Stadium 7: Rückzug

Die nächste Stufe nach dem Verleugnen von Bedürfnissen ist die Verleugnung von Gefühlen. In Stadium 7 ziehen sich erkrankte Menschen innerlich von ihrer Umgebung zurück und distanzieren sich in der Folge auch

von sich selbst. Das Gefühl von Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit ist ein entscheidendes Symptom des Rückzugs.

Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderung

Die betroffenen Personen können in diesem Stadium keine Kritik vertragen. Die Betroffenen können nicht mehr unterscheiden zwischen dem, was sie am meisten fürchten – also einem Angriff, und dem was sie am meisten brauchen: Aufmerksamkeit, Unterstützung, Nähe und Intimität. Der/Die Betroffene zieht sich noch mehr zurück. Besorgnis wird in diesem Stadium oft als Angriff interpretiert. Ein Gespräch auf intimerer Ebene ist kaum möglich.

Stadium 9: Depersonalisation/Verlust des Gefühls für eigene Persönlichkeit

Das Gefühl nicht mehr man selbst zu sein ist eine schwere Form des Rückzugs. Die eigenen Bedürfnisse werden gar nicht mehr erkannt. Selbstverneinung, die sich in der Ablehnung des eigenen Körpers und der eigenen Person manifestiert – ist das wichtigste Symptom in diesem Stadium. Das bewusste Denken und Empfinden spielen kaum noch eine Rolle. Die betroffenen Personen flüchten oftmals in den Alkohol und/oder Drogenmissbrauch.

Stadium 10: Innere Leere

In Stadium 10 fühlen die Betroffenen „Nutzlosigkeit“ und ein inneres Leeregefühl. Dieses beängstigende Gefühl wird mit kurzfristigen, sinnlichen Befriedigungen überdeckt, wie Alkohol, Drogen, Sex.

Stadium 11: Depression

Das Leben scheint dem betroffenen Personen freudlos, hoffnungslos und sinnlos. Die Personen fühlen Verzweiflung und Erschöpfung. Das Hauptsymptom ist der Wunsch nach Dauerschlaf. Ausweglosigkeit treibt diese Personen zu Selbstmordgedanken.

Stadium 12: Völlige Burnout-Erschöpfung

Die geistige und körperliche Erschöpfung in diesem Stadium ist lebensgefährlich. Professionelle Hilfe ist unumgänglich und eine medizinische Untersuchung bis zum Krankenaufenthalt notwendig. Es handelt sich hier um einen absoluten Notfall. Das Immunsystem kann angegriffen sein, es herrscht Anfälligkeit für alle stressbedingten Erkrankungen, angefangenen von Magen-

und Darmbeschwerden bis hin zu Herzattacken und Kreislaufzusammenbruch.

Da es jede Menge an Definitionen von Burnout gibt, kann man auch dementsprechend viele Angaben zur Symptomatik von dieser Erkrankung finden. In diesem Zusammenhang bestehen auch Unklarheiten darüber was als Ursache, was als Symptom und was als Folge des Burnout anzusehen ist (Ziemainz, et. al., 2004; Burisch, 2006).

2.5. Pathogenese

2.5.1. Diagnostik von Burnout

Um das Burnout-Syndrom diagnostizieren zu können, muss eine ausreichende klinische Erfahrung vorhanden sein, da auf Grund der vielfältigen Symptomlage die Diagnose fachgebietsübergreifend - auf psychiatrischer und körperlicher Ebene erfolgen muss. Bei einem im Prozess weit vorangeschrittenen Burnout-Syndrom findet man in der Regel die meisten der folgenden Befunde (Nelting, 2010):

- betäubte Empfindungen sowohl im Bereich sinnlicher als auch emotionaler Wahrnehmung
- hochgradig eingeschränktes Durchhaltevermögen
- körperliche und emotionale Erschöpfung mit ausgeprägter Kraftlosigkeit
- gestörte Immunparameter
- Störung im Bereich der Stresshormone
- Vegetative Regulationsstörungen (z.B. Reizmagen)
- Blutdruckregulationsstörungen

- Gehäufte wiederkehrende oder nacheinander in verschiedenen Organen auftretende Infekte
- Vollbild einer Depression

2.5.2. Burnout-Syndrom und ähnliche Phänomene

Bevor Burnout diagnostiziert wird, sollte zuerst die Frage beantwortet werden, was Burnout eigentlich ist. In der Literatur wird der Begriff Burnout mit ähnlichen Nachbarkonzepten wie Depression, Stress, Übertraining, Angst, Arbeitsunzufriedenheit etc. (Schliermann, 2005; Sedelaier, 2006, Burisch, 2006; Heubenberger, 2008, Weinberg & Gould, 2007) in Verbindung gebracht. Diese Begriffe werden auch im täglichen Leben für die Bezeichnung des Burnout-Syndroms verwendet. Da bei oben genannten Begriffen, gewisse Symptome übereinstimmen, besteht die Tendenz, sie synonym zu benutzen, was aber nicht richtig ist. In nachfolgenden Unterkapiteln wird eine Differenzierung dargestellt.

2.5.2.1. Depression

Die Depression als Krankheitsbild ist in der Gruppe der affektiven Störungen F3 unter den Kodierung F32-F33 nach den einschlägigen Diagnosenschemata DSM (Diagnostisches und Statistisches Manual psychischer Störungen) und ICD (Internationale Klassifikation psychische Störungen) beschrieben. Diese Störungsgruppe befasst sich mit Depressionen, Manien und bipolaren affektiven Störungen (Haubenberger, 2008; Petermann, 2004). Das Burnout-Syndrom befindet sich im ICD, und ist unter dem Diagnosecode Z73.0 zu finden, das bedeutet, dass es sich hier um Probleme in Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung handelt (Petermann, 2004).

Die Abgrenzung zwischen Burnout und Depression fällt schwer, da eine Vielzahl der Symptome des fortgeschrittenen Burnout-Prozesses starke

Parallelen zu leichten bis mittelgradigen depressiven Episoden aufweisen, deswegen kann man beim Vergleich von Symptomen des Burnout-Syndroms mit denen der depressiven Verstimmung feststellen, dass Burnout im Endstadium nichts anders als eine Depression bzw. eine depressive Verstimmung ist. Depressionen im Verlauf eines Burnout-Prozesses sind auch ein Symptom des Burnouts (Knauder, 2005; Bangert, 2002). Folgende Symptome sind bei beiden Krankheitsbildern zu finden: Energiemangel, Schwäche, chronische Ermüdung, Niedergeschlagenheit, Gefühl der Leere, negative Einstellung zu sich selbst, Schlafstörungen. Aus diesen Gründen, ist eine sorgfältige Differentialdiagnose unbedingt erforderlich.

Burnout ist eine psychophysische Erschöpfung als Folge von Selbstüberforderung. Petermann (2004) schreibt „Burnout tritt nicht unbedingt bei Lebenskrisen auf, sondern eher als Folge chronischer Überforderung oder Überbelastung“ und Depressionen aus traumatischen Erlebnissen in der Vergangenheit entstehen. Ähnlicher Ansicht ist Knauder (2005), welcher den Unterschied zwischen Burnout und Depression vor allem eben in der Ursache sieht: „Depressionen werden demnach verursacht durch ein erschütterndes Ereignis oder mehrere, die mit einem Verlust zu tun haben. Burnout wird von Überbelastung und tief greifender Müdigkeit hervorgerufen und ist gekennzeichnet durch einen fortschreitenden Verfall der persönlichen Energie.“

Eine andere Unterscheidung von Burnout zur Depression ist, dass Depressionen typischerweise alle Lebensbereiche umfassen und sich nicht auf den beruflichen Kontext beschränken, der für das Burnout-Syndrom als charakteristisch gilt (Schliermann, 2005). Eine Depression auf Grund eines Burnouts ist zeitlich begrenzt und entwickelt sich nur in extremsten Fällen zur Depression im klinischen Sinn (Knauder, 2005). Die Autorin betont dass „die Macht der chronischen Depression ist viel größer als die der Burnout-Depression. Sie wirkt in das Fühlen, Denken und Handeln eines Menschen hinein, sie durchdringt und beeinflusst die ganze menschliche Existenz“.

Einige Wissenschaftler sehen keinen großen Unterschied zwischen diesen beiden Erkrankungen, andere vertreten die Unabhängigkeit der beiden Krankheitsbilder – trotzdem steht fest, dass eine Depression unabhängig von Burnout auftreten kann. Im fortgeschrittenen Burnout Stadium entwickelt sich jedoch fast immer eine Depression (Nelting, 2010).

2.5.2.2. Stress als Schlüsselphänomen für das Burnout-Syndrom

Stress wird als ein Schlüsselphänomen für die Erklärung des Burnout-Syndroms gesehen. Zimbardo (1997) bezeichnet Stress als ein Muster spezifischer bzw. unspezifischer Reaktionen eines Lebewesens auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Problemlösung überbeanspruchen. Diese Reizereignisse umfassen eine ganze Bandbreite externer und interner Bedingungen, die allesamt als Stressoren bezeichnet werden. Stress wird meistens mit einer unangenehmen Belastung assoziiert. Hans Selye (zit.n. Sedelmaier, 2006, S.287), der Begründer der Stressforschung unterscheidet zwischen einem positiv erlebten Stress – Eustress und einem krankmachenden negativen Stress – Distress. Stress beschreibt er als eine unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung. Die Reaktionen des Organismus, das sind die physiologische Vorgänge bzw. Energie, die verbraucht werden, um sich an die gegebene Situation anzupassen. Mögliche Stressoren sind z.B. Ärger, Frust, Belastung (Kollak 2008). In den Definitionen von Stress wird immer auf die Auslöser von Stress als auch auf die individuelle rationale und emotionale Verarbeitung verwiesen – es ist von Bedeutung in welcher Weise Menschen auf Stress reagieren. Das wiederum hängt von Dauer und Art der Stressauslöser ab, von den individuellen Fähigkeiten der Stressbewältigung und von der Unterstützung durch das soziale Umfeld.

Burnout wird oft mit *Berufsstress* bzw. mit *Arbeitsstress* verwechselt. Die psycho-physischen Stressreaktionen beim Arbeitsstress drücken sich wie beim Burnout in emotionalen Erschöpfungszuständen aus. Diese Reaktionen unterscheiden sich aber qualitativ von den Reaktionen beim Burnout. Die Differenz kann man vor allem in der fehlenden Chronizität bzw. des vorübergehenden und bewältigbaren Charakters des Arbeitsstress festmachen. Die emotionale Ausgelaugtheit erstreckt sich beim Arbeitsstress nicht über Wochen oder Monate und kann durch naive und wissenschaftliche Bewältigungstechniken relativ schnell wieder überwunden werden. Die typischen Burnout Merkmale wie z.B. die abgestumpfte und distanzierte

Haltung im Umgang mit anderen Menschen sowie die negative Bewertung der eigenen Leistungsfähigkeit sind beim Berufsstress nicht vorhanden (Schaufeli & Enzmann, 1998). Ähnlich beschreibt den Unterschied auch Knauder (2005, S.33) „die psychische Anspannung bei ausgebrannten Menschen geht so weit, dass nur mehr eine geringe bis gar keine Wertschätzung gegenüber den Mitmenschen aufgebracht werden kann. Solche Menschen ziehen sich fast gänzlich zurück und wollen von allen Problemen unbelastet bleiben. Eine stressgeplagte Person hingegen kann auch in einem hohen Stress-Stadium bis zu einem gewissen Grad positiv an Problemen anderer Menschen Anteil nehmen“.

2.5.2.3. Abgrenzung von dem Konzept des Übertrainings

Kellmann (2002; zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.13) versuchte, unterschiedliche Zugänge zum Thema Übertraining zusammenzufassen. Übertraining wird vor allem als ein Ungleichgewicht zwischen *Training* und *Erholung* definiert. Übertraining wird oft auch als Ungleichgewicht zwischen *Stress* und *Erholung* beschrieben (Lehmann, Foster, Dickhuth & Gastmann, 1998). Diese Theorie berücksichtigt nicht nur das Training, sondern auch Wettkampf und zusätzliche trainingsbegleitende Faktoren wie z.B. Familie, Beruf.

Übertraining kann für die Entstehung des Burnout verantwortlich sein – „the used to be separate seasons and off-seasons for various sports, whereas now one season tends to run into the next, leaving little time for an extended rest (...) but the price for this unrelenting focus on training and winning can be overtraining and subsequent burn out“ (Weinberg & Gould 2007, S.490). Es kann sein, dass sich ein gewisser Trainingsumfang bei einer Athletin und einem Athleten bewährt und zu einer Leistungssteigerung führt, bei anderen Personen können solche Trainingsstrategien zu viel sein, zur Erschöpfung führen und im Zuge dessen ein Burnout verursachen.

Um mögliche Unterschiede zwischen den beiden Begriffen Übertraining und Burnout aufzuzeigen, wird in Tab. 2 eine Zusammenfassung von Symptomen, die beiden Krankheitszuständen zuzuordnen sind, geboten.

Tab. 2: Unterschiede zwischen Burnout und Übertraining

Unterschiede zwischen Übertraining und Burnout

Zeichen und Symptome von Übertraining

Schlechte Leistung	Erhöhter Blutdruck
Teilnahmslosigkeit	Magendarmtraktprobleme
Energielosigkeit	Verzögerte Erholung nach einer Anstrengung bzw. Belastung
Schlafprobleme	Appetitlosigkeit
Abnahme von Körpergewicht	Überbeanspruchungsschäden
Erhöhte Herzfrequenz	Verminderte Funktion des Immunsystems
Muskelskater und Schmerzen	Konzentrationsprobleme
Stimmungsschwankungen	

Zeichen und Symptome von Burnout

Wenig Energie und schwache Motivation	Negative Affekte
Konzentrationsprobleme	Stimmungsschwankungen
Verlust der Freude am Spiel und Training	Alkohol und/oder Drogenmissbrauch
Verlust der Fürsorge	Umdeutung von Werten
Schlafprobleme	Emotionale Isolation
<i>Physische und mentale Erschöpfung</i>	Ängstlichkeit
Verminderte Selbstachtung	Höhen und Tiefen

Quelle: Weinberg & Gould, 2007, S.500

Übertraining wird nicht ausschließlich als ein Grund für Burnout gesehen, sondern als eine mögliche Ursache, genauso wie der chronische Stress.

2.5.3. Modelle zur Diagnostik von Burnout-Syndrom

Es lassen sich viele Fragebögen bzw. Checklisten anhand welcher man hypothetisch, überprüfen kann, ob man unter Burnout leidet, finden. Deren technische Qualitäten wurden aber niemals überprüft (Burisch, 2006). Es gibt viele Modelle mit welcher man Burnout kontrollieren bzw. feststellen kann. Einige von denen sind:

- Hamburger Burnout-Inventary (HBI)

- Maslach Burnout-Inventary (MBI) (Maslach & Jackson, 1981; zit.n. Burisch, 2006, S.34)
- Tedium Measure (TM) (Shinn, 1982; zit.n. Burisch, 2006, S.35)
- Oldenburger Burnout-Inventary (OLBI) (Ebbinghaus, 1986; zit.n. Burisch, 2006, S.36)
- oder Burnout Questionnaire von Ziemainz, et. al., (2004) ABQ-D Fragebogen (siehe Teil II, Kap.), welcher auch für die vorliegende Arbeit von Bedeutung ist.

Laut Burisch, haben sich zwei Messinstrumente in der Burnoutforschung durchgesetzt: MBI und TM.

Das Maslach Burnout Inventory besteht in seiner anfänglichen Version aus 22 Items, die in 3 Skalen gegliedert sind:

- Emotionale Erschöpfung
- Depersonalisation
- Leistungs(un)zufriedenheit

MBI lässt sich nur bei Berufstätigen aus Dienstleistungs- und Sozialberufen einsetzen, da die Itemformulierungen auf die Berufstätigkeit Bezug nehmen.

Das Tedium Measure ist ein Satz von 21 Items (z.B. „sich abgearbeitet fühlen“), die nur hinsichtlich der Häufigkeit beantwortet werden. TM Fragebogen ist universell anwendbar.

Das Oldenburg Burnout-Inventar entstammt einer unveröffentlichten Diplomarbeit von Ebbinghaus (1986). Der Fragebogen enthält die Skalen Erschöpfung und Engagement. Seine Validität für Außenkriterien ist jedoch wenig bekannt.

Das Hamburger Burnout Inventar entstammt auch einer unveröffentlichten Diplomarbeit. Der Fragebogen besteht aus 39 Items, die sich in 10 kurzen Skalen, Emotionale Erschöpfung, Leistungsunzufriedenheit, Distanziertheit, Depressive Reaktion auf emotionale Belastung, Hilflosigkeit, innere Leere, Arbeitsüberdross, Unfähigkeit zur Entspannung, Selbstüberforderung und aggressive Reaktion auf emotionale Belastung gliedern.

2.6. Burnoutforschung und Sport

Dieses Kapitel zeigt, inwieweit die Burnoutforschung im Sport entwickelt ist, und in welchen Bereichen noch Aufholbedarf besteht.

Das Burnout-Syndrom wurde im deutschsprachigen Raum explizit vor allem bei helfenden Berufen (z.B. Lehrern und Lehrerinnen, Krankenpflegepersonal) erforscht (Schliermann, 2005). Inzwischen wurde Burnout auch bei Sporttrainer und Sporttrainerinnen bzw. Sportler und Sportlerinnen in Bezug auf *Belastung*, *Erholung* und *Stressbewältigung* untersucht (Kallus, 1996; Schliermann, Hagenah & Hörmann, 2002, zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.14). Bis heute liegen international jedoch nur einige wenige empirische Ergebnisse von Untersuchungen betreffend die Burnoutneigung bzw. -ausprägung bei Sportler und Sportler und Sportlerinnen vor. Taylor, Daniel, Leith und Burke (zit.n. Ziemainz, et. al., S.14) berichten, dass im sportlichen Kontext zur Untersuchung von Burnout, bisher neben (Sport-) Funktionären vor allem Sportler und Sportlerinnen und Sporttrainer und Sporttrainerinnen im Mittelpunkt der Untersuchung standen. Erst dann wurden von Cohn (1990; zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.13) Sportler und Sportlerinnen untersucht. In neueren Studien wurden auch Schiedsrichter und Schiedsrichterinnen untersucht (Schliermann, 2002). Ein Schwerpunkt dieser Untersuchung war der Zusammenhang zwischen dem *Grad der Ausprägung von Burnout* und der *sportlichen Leistung* (Gould & Diefenbach, 2002; zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.14).

Sportler und Sportlerinnen waren deutlich seltener das Objekt von Burnout-Untersuchungen als z.B. Trainerinnen und Trainer (Schliermann, 2005; Raedeke und Smith, 2001; zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.14), daher liegen im Sportbereich zahlreiche empirische Befunde vor allem bei Mannschaftssporttrainern vor.

Die Ergebnisse widersprechen sich teilweise und lassen insgesamt nur wenige eindeutige Tendenzen erkennen (Schliermann, 2005). Die Ähnlichkeit des Berufsprofils des Trainers bzw. der Trainerin mit dem Lehrer oder der Lehrerin oder Pflegepersonal ist möglicherweise der Grund für die Fokussierung auf diese Untersuchungsgruppe – Sporttrainer und

Sporttrainerinnen (McCann, 1995, zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.14), was bewirkt, dass die Konzepte eher auf Trainerinnen und Trainer als auf Sportler und Sportlerinnen übertragbar sind. Eine andere Erklärung für ein Defizit an Athleten- und Athletenstudien, ist das Fehlen geeigneter psychometrischer Verfahren (Raedeke und Smith, 2001; zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.14). Raedeke und Smith (2001) entwickeln auf Basis ihres Ansatzes den „Athlete Burnout Questionnaire (ABQ (ABQ-D)). Es gibt kaum Ansätze zur Untersuchung der Prävalenz von Burnout bei Athletinnen und Athleten. In der Studie von Raedeke und Smith konnten nur 3 von 20 Variablen als Prädiktor für Burnout bestimmt werden.

Es liegen bei Sporttrainer und Sporttrainen hinsichtlich geschlechtsspezifischer Unterschiede (Caccese & Mayerberg, 1984, zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.14) und der Bedeutung dispositionaler Faktoren (Vealey et. Al., 1992, zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.14) einige Untersuchungen vor. Für den Bereich des Sportlers bzw. der Sportlerin fehlen solche Befunde weitestgehend. Es ist auf jeden Fall von Bedeutung, dass die *Zeit, die Athleten und Athletinnen mit Freunden und Bekannten verbringen können*, einen wichtigen Prädiktor für Burnout darstellt (Kjormo & Halvari, 2002 ,zit.n. Ziemainz, et. al. 2004, S.14). Inwieweit Parameter wie z.B. u.a. *Druck durch Verein, Trainer, Medien, Gesellschaft und Familie* in Zusammenhang mit *Sport als Beruf* stehen, bleibt weitestgehend unbeantwortet.

*„Beim Drama der sportlichen Leistung geht es
um Talent und Fleiss, um den Willen zur Leistung und die vielfältigen
Ablenkungen von jungen Menschen auf ihren Wegen zur Spitze,
um soziale Absicherung und Risikobereitschaft;
es geht um Belohnung und Sanktionen,
es geht um Freiheit und Macht,
um Verantwortung für einzelne
und für den ganzen Sport.“*
Krüger (zit.n. Petermann, 2004, S.73)

3. Besondere Problematik im Professionalsport

In folgenden Unterkapiteln wird die Problematik im Spitzensport in Bezug auf Gesundheit, Ich-Identität, Druck von Medien, Verein, Gesellschaft und Sport als Beruf erörtert. Dadurch, dass diese Themenbereiche ein sehr breites Spektrum haben, wird hier nur kurz darauf eingegangen um mögliche Zusammenhänge mit Burnout im Sport aufzuzeigen.

Die Tatsache, dass Sportler und Sportlerinnen unter enormen Druck und somit auch unter Stress stehen, wurde schon in den vorigen Kapitel erläutert. Der Beruf Sportler bzw. Sportlerin, auch wenn er meistens von kurzer Dauer ist, **hat** bei den Spitzensportler und Sportlerinnen in vielen Fällen nicht nur eine physische sondern auch psychische negative Folgen. Die Athletinnen und Athleten kämpfen nicht nur um sportliche Erfolge in der nur an Sieg interessierten Gesellschaft, sondern auch um die Erhaltung von Lebenskosten. Sie müssen eine Entscheidung im Bezug auf Doping treffen, die eigene Freizeit oft völlig dem Training widmen und damit die sozialen Beziehungen vernachlässigen.

Der Ex-Radprofi Marcel Wüst berichtet:

„Selbst nach einem harten Training, dem ich mich unterzog, war ein normales Einschlafen nicht zu denken. Was machst du, wenn du es nicht packst, nächste Woche in Frankreich? Was machst du, wenn du keinen Vertrag mehr bekommst? Dass ich in dieser Saison schon fünf Rennen gewonnen hatte, war zwar ein kleiner Trost, aber was, wenn sich keiner mehr daran erinnern würde, was vor der Tour passiert war?“ (zit.n. Dresen, 2010, S.276)

3.1. Motivation

Selbstkongruenz, Motivation und Motive haben eine zentrale Bedeutung für diese Arbeit. Da *Motivation* eines der umfassendsten Themen in der Sportpsychologie ist, werden hier nur die Sachinhalte thematisiert, welche eine bedeutende Rolle für diese Diplomarbeit haben.

Für weiterführende Überlegungen ist es wichtig die Begriffe *Motivation* und *Motive* zu präzisieren. In „Sportpsychologie. Ein Lehrbuch mit 12 Lektionen“ von Dorothee Alfermann und Oliver Stoll (2007, S.101) wird ein *Motiv* als relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal zum Aufsuchen oder Meiden thematisch ähnlicher Situationen wie z.B. Leistung oder sozialer Anschluss, verstanden. „Ein Motiv ist nicht direkt beobachtbar, sondern stellt ein so genanntes hypothetisches Konstrukt dar, das erklären hilft, warum Menschen so und nicht anders handeln“ (Alfermann & Stoll, 2007, S.101). Als *Motivation* beschreiben Alfermann und Stoll (2007, S.101) als „ein jeweils aktueller Prozess oder Zustand, der sich darin äußert, dass Handeln aktiviert und intensiviert wird und eine Richtung bzw. ein Ziel erhält.“ Motivation alleine reicht aber nicht, damit man eigene Ziele erreicht. Menschliches Handeln erfordert nicht nur Motivation sondern auch willentliche Entscheidungen. Das ist insofern wichtig, da Willensprozesse dazu führen, dass aus vorliegenden Handlungsalternativen eine Alternative ausgewählt wird (*Rubikonmodell*).

Wenn man der Frage nachgeht, aus welchen Gründen Sportler und Sportlerinnen ihren sportlichen Herausforderungen nachgehen, kommt man zum Schluss, dass es nicht immer Motive wie „Spaß an der Bewegung“ oder

die sportlichen Erfolge sind, sondern die Motive oft äußerst unterschiedlich und komplex sein können. Viele Wissenschaftler nennen solche Motive z.B. *Agressionsmotiv*, *Machtmotiv*, *Gesellungs-* oder *Anschlussmotiv*, *Hilfeleistungsmotiv* (Alfermann & Stoll, 2007). Laut Sociolexikon (socioweb.org/lexikon), können einem Verhalten mehrere Motive zugrunde liegen. Die Motive können in der Person liegen (wie z.B. Hunger, Durst) oder außerhalb (z.B. Streben nach Anerkennung). Wenn verschiedene Motive sich widersprechen, kommt es in der Person zu einem Konflikt. Motive können außerdem eine eminente Bedeutung für die Selbstbefindlichkeit und das Selbstkonzept der Athletinnen und den Athleten haben (siehe auch Kap. 8.2). Man vermutet, dass Motive welche den persönlichen Werten und Vorstellungen einer Person entsprechen, einen positiven Einfluss auf das Selbstkonzept dieser Person haben und auch umgekehrt.

Laut Heckhausen (1989, zit. n. Alfermann & Stoll, 2005, S.105) bedingen sich Motive und situative Anreize gegenseitig, da Motivation (als angeborene und/oder erworbene Wertungsdispositionen) in Interaktionen mit situativen Anreizen tritt. Diese situativen Anreize – Besonderheiten der jeweiligen Situation, regen ein Motiv bzw. die Motive einer Person an. Weiteres wird betont, dass aus dieser Wechselwirkung die Motivation erfolgt, die als aktueller Zustand aktiviert wird und das Verhalten als Ganzes steuert.

In diesem Zusammenhang haben Sportlerinnen und Sportler sehr oft Angst vor Misserfolg. Alfermann und Stoll (2005) berichten, dass misserfolgsorientierte Personen dazu neigen, sich zu schwere oder zu leichte Aufgaben zu suchen. Bei zu schweren Aufgaben, ist der Misserfolg wahrscheinlich und bestätigt damit die Furcht vor Misserfolg. Im Falle einer unterfordernden Aufgaben, wird der (wahrscheinliche) Erfolg nicht auf das eigene Können, sondern auf die leichte Aufgabe zurückgeführt.

3.2. Sport und Beruf

„Man kann die Anstrengungen eines Marathonläufer oder eines Gewichthebers, der Tag für Tag riesige Distanzen läuft oder gewaltige Lasten hebt, doch nicht mehr als nebensächliches Hobby betrachten. Dieses ist ernsthafte Arbeit. Ich sehe auch nicht ein, weshalb wir nicht zugeben sollen, dass der Sport keineswegs ein immer vergnüglicher oder beglückender Teil unseres Lebens ist. Das Glück liegt erst in der vollendeten Leistung, die auch eine Art Kunst ist – nicht zu vergleichen mit dem, was wir Kunst nennen, aber doch eine ganz bestimmte Form davon. Eines Tages sind wir die Artisten im Sporttheater.“ Olympiasieger und Weltmeister im Gewichtheben, Jurij Wlassow (zit.n. Gieseler, KH., 1980, S.40)

Ein hohes Trainingspensum macht es der Sportlerin bzw. dem Sportler fast unmöglich einen nichtspitzensporttypischen (z.B. Berufe in der Privatwirtschaft mit fixen Arbeitszeiten und Anwesenheitspflicht innerhalb der Kernarbeitszeiten) Beruf auszuüben, da die Zeitspanne, die von Spitzensportlern und Sportler und Sportlerinnen zu Höchstleistungen genutzt werden kann, vollkommen auf den Beruf und die Identität einer Spitzensportlerin bzw. eines Spitzensportlers ausgelegt ist (Dresen, 2010). Die Existenzsicherung muss somit durch den Profisport gewährleistet werden (Cachay & Thiel, 2000).

Andererseits entwickeln Sportler und Sportlerinnen durch Anerkennung und Wettbewerb einen starken Leistungsdrang im Sport, welcher Ausbildung und Beruf absolut in den Hintergrund treten lässt. Aus diesen Gründen vernachlässigen junge Sportler und Sportlerinnen sehr oft die eigene Ausbildung. Der Sport hat gegenüber anderen Lebensbereichen einen Vorteil – er vermittelt unmittelbar Erfolgserlebnisse, gibt selbstständige Entscheidungsspielräume. Die Athletinnen und Athleten genießen die öffentliche Anerkennung und Würdigung eigener sportlicher Leistungen. Unter dessen in jugendlicher Dynamik vergessen viele die Verpflichtungen des Älterwerdens - „erst mit zunehmender Erfahrung im aktiven Leistungssport vermehren sich nach und nach Bedenken und Sorgen über die berufliche Zukunft, wenn hierfür nicht gleichermaßen Vorsorge getroffen wurde“ (Mayer, 1980, S.184).

„Es ist eine besondere Situation. Es ist wie ein Existenzkampf, jeder fährt für einen neuen Vertrag“ Radprofi Erik Zabel (zit.n. Dresen, 2010, S.277).

Die Sportler und Sportlerinnen probieren schnell zu Erfolg und zu hohem Einkommen zu gelangen, da die Möglichkeit der Berufsausübung als aktive Sportlerin und aktiver Sportler zeitlich begrenzt ist und man nach Abschluss der Sportlerkarriere eine neue berufliche Existenz aufbauen muss (Dresen, 2010). Die Athletinnen und Athleten haben oft Angst vor der Beendigung der aktiven Sportlaufbahn, weil die Konsequenz aus der Vernachlässigung von Ausbildung und Beruf oft als unüberwindbare Hürde erscheint (Mayer, 1980). Auch Derrich (2010) betont, dass die Zeit der Erfolge im Sport beschränkt ist, da jede Form von Hochleistungssport nur in einem kurzen Lebensabschnitt stattfindet. Eine unvorbereitete Beendigung der hochleistungssportlichen Phase wird für den Athleten und die Athletinnen als eine krisenhafte Situation erlebt, vor allem dann, wenn dieses Ende abrupt beispielweise – verletzungsbedingt erfolgt. Die Sportlerinnen und Sportler versuchen sich nach ihren Karrieren, oft auf anderen Gebieten, was mit anderen, neuen Anforderungen und somit auch Schwierigkeiten verbunden ist. Die Erhaltung des bisherigen Lebensstandards ist nur in seltenen Fällen möglich (Derrich 2010).

3.3. Druck durch die moderne Gesellschaft und Heldenmythos

In der Gesellschaft in welcher wir heute leben, werden die meisten Menschen dazu gefordert in unterschiedlicher Weise, dauerhaft über die Grenzen zu gehen. Es wird versucht sich dem Dauerstress anzupassen, doch eine dauerhafte Überlastung ist nicht möglich – der Mensch brennt aus und verzweifelt (Nelting, 2010; Wurm, 1978). Unsere Gesellschaft fordert jeden Tag mehr von den Menschen – mehr Zeit, Disponibilität, Erreichbarkeit, Arbeitsvolumen, Neulernen, Zielerreichungen usw. Die Orientierung erfolgt

immer mehr am Erfolg und weniger am menschlichen Wohl (Nelting, 2010), so dass es immer schwieriger wird, die gewünschte Leistung und den daraus resultierenden Erfolg zu erreichen (Nelting, 2010, Gäfgen, 1972; Wurm, 1978). Die Welt ist voll mit hohen sozialen und gesellschaftlichen Ansprüchen. Derrich (2010) definiert den Mensch als ein von Makel gezeichnetes, brüchiges und fehlerhaftes Wesen, was dazu führt ständig nicht nur in der Gesellschaft sondern auch im Sport alles optimieren zu müssen bzw. zu sollen. Jede und jeder will es bis an die Spitze schaffen. Der Autor beschreibt den Ausdruck „immer höher, immer weiter, immer mehr“ als einen Wahnsinn. Es wird heute immer noch behauptet, dass ungefährliche Wege der Leistungssteigerung existieren, die Tatsache jedoch ist, dass man jede Form von Hochleistungssport gesundheitlich als sehr bedenklich einstufen muss. Hochleistungssport ist unter Gesetzmäßigkeit des gesellschaftlichen Leistungsprinzips zu etwas herangewachsen, das mit den traditionellen Zielsetzungen des Sports wie Zweckfreiheit oder Spielgedanke nichts mehr zu tun hat. Kommerzialisierung, Politisierung oder Emotionalisierung durch die Medien haben aus dem Leistungssport alter Art den Sport gemacht, in dem nur noch Höchstleistungen willkommen sind. Es zählt nicht die persönliche Leistung, sondern der absolute Erfolg (Derrich, 2010).

Wie schon in der Einleitung oben geschrieben, ist der Heldenmythos sehr in unserer Gesellschaft ausgeprägt. Die modernen Helden genießen höchste Anerkennungs- und Sympathiewerte, da sie die Sinnerwartungen erfüllen und an sie herangetragen werden; sie eröffnen Sportzuschauerinnen und Sportzuschauern Identitätserfahrungen, die unter den Bedingungen moderner Gesellschaften gemeinhin nicht realisierbar sind. Das wurde als Charme, als „Sportappeal“ bezeichnet, der schon in der sichtbaren, unbändigen Freude an der Bewegung liegt und bei Sportzuschauer und Sportzuschauerinnen spontane Sympathie auslöst (Nord & Weiss, 2010). Sportzuschauer und Sportzuschauerinnen erleben bei Wettkämpfen besondere Erlebnisse – ein „Mitgehen“ und eine intensive Identifikation mit dem Sportler bzw. der Sportlerin. Eine Anteilnahme am Triumph eines Siegers bzw. einer Siegerin ermöglicht ein Erlebnis, welches den Charakter einer persönlichen Teilhabe am Triumph hat. Das ist wiederum mit eigenen physiologischen Reaktionen verbunden - bei Sportzuschauer bzw. Sportzuschauerinnen werden ähnliche Aktivierungssymptome (Veränderung in der Blutzucker- bzw.

AdrenalinKonzentration) wie bei den Athletinnen und Athleten festgestellt (Habermas, 1967; zit.n. Norden & Weiss, 2010, S.243). Sporthelden spielen auch eine andere wichtige Funktion, nämlich die Identitätsfunktionen. Die Identifikation der Zuschauer bzw. Zuschauerinnen erfolgt über die Identifikation mit einer Sportlerin bzw. einem Sportler und schafft das Gefühl von personaler Bedeutsamkeit. Die sportlichen Idole, dienen oft als Vorbilder, deren Verhalten und Lebensstile man nachmachen will. Sporthelden erfüllen Wunschvorstellungen und ermöglichen kollektive Sinn- und Identitätserfahrungen, weil sie gesellschaftliche Prinzipien, Ideale und damit den Zeitgeist verkörpern (Nord & Weiss, 2010).

*„Die Medien brauchen Geld um Übertragungsrechte
für die Veranstaltungen zu bekommen,
der Spitzesport braucht finanzielle Ressourcen,
um zum Beispiel den Nachwuchs zu fördern“
(Dresen, 2010, S.212).*

3.4. Druck durch Medien

Die Massenmedien und der Hochleistungssport sind eng verknüpft und nützen Synergieeffekte – sowohl für die Medien als auch für den Spitzensport ist hier Geld die Ressource, die als Regulativ der jeweiligen Wachstumsbemühungen wirkt.

Fußball hätte in Europa nicht jene Popularität, wenn nicht die Medien an dieser Sportart ein derartig hohes Interesse in Form von Übertragungen zu besten Sendezeiten, Berichterstattung in den Printmedien etc. hätten. Umgekehrt zieht dieser Umstand finanzkräftige Sponsoren an, welche bereit sind, für diese Medienpräsenz den Fußballclubs und in weiterer Folge den Spieler sehr viel Geld zu zahlen. Das Zusammenspiel von Sport, Medien,

Publikum und Wirtschaft lässt sich als sogenanntes Magisches Viereck des Mediensports beschreiben (Schliermann, 2005). Bezüglich dieser Einordnungssystematik für sportmediale Interaktionsprozesse stehen die genannten vier Subsysteme in gegenseitiger Wechselbeziehung zueinander und bauen auf Interaktionen im Sport auf. Medien können ein erhebliches Stresspotenzial für Sportler und Sportlerinnen haben (Schliermann, 2005). Sponsoren erwarten eine Gegenleistung und diese Gegenleistung lässt sich immer letztendlich auf die Bekanntmachung ihrer Marke reduzieren. „In dem Masse aber, wie das große Geld, Einschaltquoten und politische Interessen ins Spiel kommen, wächst der Erfolgsdruck auf das Umfeld den Athleten selbst. Zwischen dem Sportler auf der einen und dem Publikum auf der anderen Seite spannt sich also eine komplexe Konstellation unterschiedlichster Akteure auf, die Erfolgserwartungen artikuliert und bisweilen sogar vertragsförmig fixiert“ (Bette & Schimank, zit.n. Petermann, 2004, S.74.) Der Druck der Öffentlichkeit (Muckenhaupt, 1990) welcher eigentlich ein Druck der Journalisten ist, wirkt auf die Sportler und Sportlerinnen schwerwiegend und drängt sie zu immer weiteren Höchstleistungen, damit diese ihren „Marktwert“ erhalten bzw. steigern können, da nur solche in den Spalten der Zeitungen und den Sendungen Platz finden. Wobei, die hier involvierten Sportler und Sportlerinnen schließlich von der medialen Präsenz profitieren, indem sie sich vor allem im Falle sportlicher Erfolge als Werbeträger für Sponsoren hervorheben können.

Im Zuge dieser wirtschaftlichen Ausrichtung von Sportler und Sportlerinnen auf „Superstars“, buhlen die Medien um das Massenpublikum. Sie versuchen die Interessen der Zuschauer und Zuschauerinnen auf spannende und erlebbare Wettkämpfe zu fokussieren und zu binden, in dem die Wettkämpfe dramatisiert werden. Ein Wettkampf ist dann nicht mehr ein üblicher Wettkampf, sondern eine Geschichte, mit Einführung und Vorspann, Studiogästen, eigener Hymne, Persönlichkeitsporträts, Rückblenden etc. Die Zuschauerin bzw. der Zuschauer wird unter Spannung gesetzt und in das Geschehen hineingezogen (Dresen 2010).

Spitzensport, Medien und Wirtschaft profitieren von spannungsgeladenen Wettkämpfen in derselben Weise, da attraktive, medial aufbereitete Wettkämpfe den Marktwert des Sportlers bzw. der Sportlerin und so die Chancen auf hohe finanzielle Entlohnungen der Athleten und Athletinnen vergrößern (Dresen, 2010). Die Sportler und Sportlerinnen sind angesichts „Radikalisierung des Siegescodes, der nur beschränkt verfügbaren Zeit zur

Verwirklichung sportlicher Ziele, der ständig steigenden Kosten für die Erbringung von Höchstleistungen und vor allem der Notwendigkeit der Existenzsicherung (auch über die Sportkarriere hinaus) hochgradig abhängig vom Wirtschaftssystem“ (Cachay & Thiel, 2000, S.151). Dresen (2010) verweist in diesem Zusammenhang auf die mediale Strategie, über die *Heldenproduktion bzw. Heldendemotivierung* um Publikumsinteressen anzusprechen. Die Helden im Sport werden durch ihre sportlichen Erfolge in die Welt von Filmstars und Models miteinbezogen. Sie werden auch gleichzeitig spektakulär demontiert, wenn sie diesen Voraussetzungen von Repräsentationsaufgaben nicht genügen. Jedes Verhalten, jeder Fehler und jede Veränderung des Sportlers bzw. der Sportlerin wird genau registriert und beurteilt. Das Interesse der Medien z.B. an Fußballern ist tagtäglich groß, vor allem die verschiedenen Boulevardblätter haben fast schon den „Zwang“, Spieler von jenen Podesten herunterzuholen, auf die sie von ihnen erhoben worden sind (Pütter, zit.n. Petermann, 2004, S.74). Die Medien (Jahn, 2010) stilisieren die Sportler und Sportlerinnen zur Prominenz hoch was dem Trend vom Infotainment zum Entertainment entspricht. Damit gewinnt auch die Unterhaltungskultur einen höheren Marktwert. Der Autor betont in diesem Kontext, die allgemeine Tendenz zur puren Unterhaltungsdarstellung des Sportes. Damit geht auch unabwendbar eine Einschränkung der Berichterstattung auf wenige Sportarten einher.

3.5. Druck durch Verein und Mannschaft

Bei Vereinen und Mannschaften, dreht sich wie in den anderen Bereichen Spitzensport auch alles um Erfolg und somit auch ums Geld. Die Sportler und Sportlerinnen versuchen nicht selten um jeden Preis, auch durch Doping zu eigenen Spitzenleistungen zu kommen. Um mögliche Problemfelder hier darzustellen, soll das nachfolgende Zitat darauf eingehen:

„Ja, es ist ja so: Wenn man jetzt`mal schaut, wie kriegt der Verband in der Sportart Geld vom Bund. Das geht nur über Medaillen bei WM, bei Olympischen Spielen und so, so bekommt der sein Geld. Drum will jeder Verband schauen, er muss ja irgendwie, muss man das Ding ja auch am Laufen halten. Und, weil die Betriebsgelder, glaube ich, das ist der kleinste Teil an Einnahmen. Drum will der auch gucken, dass er Weltmeister hat, dass er wieder Geld bekommt, dass er wieder den Sport fördern kann. Und so ist es halt auch in den niedrigeren Bereichen. Da kriegt eine Nachwuchsabteilung Geld, wenn sie gute Fahrer hat, weil du gibt`s ja keinen schlechten Fahrer Geld, weil dann sagst du dir, genauso wie beim Sponsoring: Warum soll ich dem Geld geben, der hat ja nichts`daruf. Und so ist das bei den ganzen Zuschüssen auch bei den ganzen Sachen und so schaut jeder immer, dass das gut ist um jeden Preis, weil sonst geht das einfach nicht.“ Ex-Radrennräher im Interview (Dresen 2010, S.247)

Eine Sportlerin, ein Sportler bzw. eine Mannschaft muss bei einem Wettkampf bzw. bei einem Spiel innerhalb einer bestimmten Zeit ihre Leistung erbringen. Die einzelne Person muss oft innerhalb weniger Minuten oder gar Sekunden seinen/ihren Teil dazu beitragen. Das Versagen des Einzelnen führt zum Versagen des ganzen Teams. Es zählt das Ergebnis – nicht die Leistung. Die Fehlleistung des Einzelnen kann für die Mannschaft, Trainer und auch für den Verein folgenreiche Konsequenzen haben. Petermann (2004) schreibt weiter „dieser Faktor übt auf den Professional-Sportler zusätzlich Druck aus. Je nach Klima, welches im Team herrscht, wird auch von Seiten des Teams offen oder versteckt Druck auf den Sportler ausgeübt.“ Dieser Druck zwingt oft die Athletinnen und Athleten zu Leistungen, welche über den eigenen sportlichen Möglichkeiten liegen. Das wiederum führt bzw. begünstigt die Erkrankung an einem Burnout-Syndrom.

„Eine der besonders problematischen Besonderheiten des Burnout-Syndroms ist die Tatsache, dass diese Erkrankung für den Betroffenen praktisch gleichzeitig eine Vielzahl von Problembereichen eröffnet, die insbesondere in ihrer Summe für ihn existenzbedrohend sind, oder – was genauso gefährlich ist – scheinen.“
Petermann (2004, S.76)

3.6. Exkurs in die Psyche der Athletinnen und Athleten

In diesem Kapitel wird zuerst auf die positiven Effekte (welche hier nur kurz beschrieben werden) des Sporttreibens auf die Sportler und Sportlerinnen eingegangen. Weiters wird dem Leser oder der Leserin auch die negative Seite des Profisports dargestellt.

Einer der bedeutendsten positiven Effekte des Sporttreibens ist die soziale Anerkennung der Athletinnen und Athleten. Ein weiterer nicht unwesentlicher Faktor ist, dass Leistungsfähigkeit durch eigene Anstrengung zu einem Gefühl von Kompetenz führt. Das wirkt sich wiederum positiv auf die Selbstakzeptanz und das Selbstbewusstsein aus. Durch Sport findet auch die Bestätigung der Identität (auch die personale und soziale Sportidentität) und des Selbstbildes über die sportliche Handlung statt. Sport ermöglicht den jungen Athletinnen und Athleten die Selbstverwirklichung, den Aufbau und die Entfaltung eigener Identität und Entwicklung der individuellen Eigenheiten (Weiss, 2010).

Doch es gibt auch die Schattenseite des professionellen Sporttreibens, mit welcher sich die vorliegende Arbeit beschäftigt. Die Athletinnen und Athleten müssen sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen, damit sie die gesellschaftliche Anerkennung aufrechterhalten. Petermann (2004) beschreibt den Berufssportler bzw. die Berufssportlerin als jemanden, der die gesellschaftlichen Normen und Werte sehr früh anerkannt hat, da sein hartes Training meistens bereits im Kindesalter beginnt. Diese Personen sind dann auch einem fordernden Ich-Ideal unterworfen und haben den Umgang mit Autorität (Trainer, Sponsoren, Clubführung, etc.), Geltungs- und Machtansprüchen sehr früh gelernt und sie als (unbewusste) Triebfelder

eigenen Leistungssehnsüchtes erfahren. Der Autor betont, dass es oft im Kindes- und Pubertätsalter zur Entwicklung von narzisstischen Zügen und Perfektionismusneigung kommen kann. Die erzielten Erfolge und der Drang nach Großartigkeit, können die negativen Aspekte und Erfahrungen des Sporttreibens verdecken. Wenn Erfolge erzielt werden, stoßen die Personen auf Anerkennung und Bewunderung, was wiederum ein idealistisches Selbstwertgefühl bzw. Großartigkeit und Selbstbezogenheit verstärkt. „Es ist oft von Berufssportlern zu hören, dass sie nur für den Sport leben, was in Wirklichkeit auch zutrifft. Die Möglichkeit, in kritische Distanz vom Beruf zu treten, ergibt sich für sie (auch auf Grund ihrer Bekanntheit) nur beschränkt und andere Lebensbereiche werden daher sehr oft vernachlässigt“ (Petermann, 2004, S.75).

Einen anderen Problembereich stellt die Tatsache dar, dass die Sportler und Sportlerinnen einer enormen Abhängigkeit der eigenen Leistungsfähigkeit im Zusammenhang mit Gesundheit unterliegen. Jede Maßnahme, die Trainerinnen bzw. Trainer vornehmen oder Sponsoren finanzieren, berücksichtigt stets die physische Befindlichkeit der Sportlerin und des Sportlers - „Der Sportler wird typischerweise auf seine Funktionalität reduziert, um durchschaubar, berechenbar und planbar für den siegesorientierten „Apparat Spitzensport zu werden“ (Dresen, 2010).

Eine weitere schwache Stelle ist, dass die Sportler und Sportlerinnen Lebenskonzepte entwickeln, die häufig von Selbstüberforderung nicht nur im physiologischen sondern auch im psychologischen Sinn - etwa das Selbstdarstellungsideal, Erfolgsideal, Dominanz, gekennzeichnet sind. Das baut die Basis für das berufliche Unglück z.B. Selbstwertkrisen, Isolierungsängste, Stimmungslabilität, Erleben eigener Wirkungslosigkeit etc., und fuhr sehr oft ins Burnout führen kann. Ein Verständnis und die daraus resultierende Sensibilität von gesellschaftlicher Seite ist meistens nicht vorhanden, da viele Menschen den Problemen des Leistungssports fremd gegenüber stehen, weil das Engagement im Sport in ihren Augen eine selbstgewählte, für die Gesellschaft nicht dringend notwendige Aufgabe darstellt (Meyer, 1980).

4. Zusammenfassung Teil I

Im ersten Teil findet man einen Überblick über das Burnout-Syndrom sowie über die besondere Problematik im Spitzensport. Die wichtigsten Schlüsse werden in den nachfolgenden Punkten zusammengefasst:

- Der Ursprung und die erste Phase der Burnoutforschung dauern etwa von den 70er bis zum Beginn der 80er Jahre
- Zu den Vorreitern der Burnout-Diskussion gehören Freudenberger, Maslach und Cherniss
- Freudenberger untersucht das Phänomen an sich selbst und an ehrenamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen
- Maslach bezieht Burnout allgemein auf helfende Berufe und entwickelt den empirischen Fragebogen MBI
- Cherniss Forschungen wurden mit Hilfe von quantitativer als auch qualitativer Methoden gemacht. Der Wissenschaftler betrachtet Burnout als eine Copingstrategie (einen Bewältigungsversuch) gegenüber einer stressigen Situation. Weiters betont er auch, den Einfluss eines Sinn- und Bedeutungsrahmen auf die berufliche Tätigkeit (Haubenberger, 2008)
- Sportler und Sportlerinnen waren deutlich seltener das Objekt von Burnout-Untersuchungen als z.B. Trainer bzw. Trainerinnen (Raedeke und Smith, 2001), daher liegen im Sportbereich zahlreiche empirische Befunde vor allem bei Mannschaftssporttrainern vor
- Im Sportbereich liegen mehrere Burnoutmodelle vor. Raedeke und Smith (2001) entwickeln auf Basis ihres Ansatzes den „Athlete Burnout Questionnaire“ (ABQ (ABQ-D))
- Burnout lässt sich insgesamt von Nachbarkonzepten wie Depression, Stress und Übertraining unterscheiden
- Um das Burnout-Syndrom diagnostizieren zu können, muss eine ausreichende klinische Erfahrung vorhanden sein, da auf Grund der

vielfältigen Symptomlage die Diagnose fachgebietsübergreifend erfolgen muss

- Besondere Problematik in Spitzensport:
 - Sport als Beruf (Kampf um Verträge - Existenzsicherung)
 - Erfolgsdrang (nur kurze Zeit um Erfolge zu sichern; Dopingproblem)
 - Druck u.a. von Gesellschaft (sieges- und leistungsorientierte Gesellschaft)
 - Druck von Familie (Verzicht auf soziale Beziehungen vor allem wegen Zeitmangel)
 - Druck von Mannschaft, Trainerinnen und Trainern
 - Sport-Medien-Spektakel (Heldenmythos; Dramaturgie; medial aufbereitete Wettkämpfe)
 - Der Sportler bzw. die Sportlerin wird auf seine/ihre Funktionalität reduziert, um durchschaubar, berechenbar und planbar zu sein (Dresen, 2010)

Der erste Teil der vorliegenden Arbeit versucht die Frage *wie, warum und mit welchen Folgen entsteht das Burnout-Syndrom im Höchstleistungssport* zu beantworten und bereitet die Leserin bzw. den Leser mit diesen theoretischen Grundlagen auch auf den zweiten Teil – die empirische Untersuchung, vor.

Der zweite Teil verfolgt das Forschungsziel, ob das Burnout-Syndrom im Sport mit Faktoren wie Selbstkongruanz, Stressresistenz, Einkommen, Mehrberuf, Ausbildung, Wettkampfniveau und Wettkampfhäufigkeit, Beanspruchungs- und Erholungszuständen in Verbindung steht. Von Bedeutung ist auch der Zusammenhang von Burnout zu negativen Erscheinungen im Sport und auch der Einfluss von individuellen Methoden im Umgang mit Stress auf die Stressresistenz. Daraus wurden mögliche Präventionsmaßnahmen für die Zukunft abgeleitet um folglich auch die Sensibilität zum Thema Burnout zu erhöhen. In diesem Zusammenhang wurde auch auf die Burnout-Prophylaxe im Sport eingegangen.

Teil II

Um die Fragestellungen der vorliegenden Arbeit beantworten zu können, muss eine Untersuchung durchgeführt werden. In diesem Abschnitt soll die Fragebogenstudie vorgestellt werden. Die Daten werden mit Hilfe des Statistik-Programm-Paketes SPSS, Version 18.0 ausgewertet. Neben deskriptiven werden auch inferenzstatistische Verfahren verwendet.

5. Fragestellungen und Hypothesen

In diesem Kapitel sollen Fragestellungen und sich daraus resultierende Hypothesen vorgestellt und dann durch die empirische Studie beantwortet werden.

Die Prüfung der in der Folge angeführten Hypothesen mittels inferenzstatistischer Verfahren ist der Kernbestandteil des empirischen Teils dieser Untersuchung.

Fragestellung 1: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Burnout im Sport und Stressresistenz, Selbstkongruanz, Ausbildung, Kindern, Familienstand, Mehrberuf, anderen Aktivitäten (nichtsportlichen Beschäftigungen), Trainingsintensität, Schlaf, Arbeit und Freizeit?

Hypothese 01a: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen *Burnoutneigung im (Leistungs-) Sport* und *Selbstkongruanz, Ausbildung, Kindern, Familie, Mehrberuf*

Hypothese 01b: Es gibt einen Zusammenhang zwischen *Burnoutneigung im (Leistungs-) Sport* und *Selbstkongruanz, Ausbildung, Kindern, Familie, Mehrberuf*

Fragestellung 2: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Burnout im Sport und Beurteilung von negativen Erscheinungen im Sport?

Für die Beantwortung dieser Fragestellung wird der Fragebogen "Burnout im Sport" verwendet, welcher dann mit der Frage nach der Beurteilung von negativen Erscheinungen im Sport verglichen werden kann.

Hypothese 02a: Es gibt keinen Zusammenhang hinsichtlich *Burnoutneigung im Sport und Beurteilung von negativen Erscheinungen im Sport*

Hypothese 02b: Es gibt einen Zusammenhang hinsichtlich *Burnoutneigung im Sport und Beurteilung von negativen Erscheinungen im Sport*

Fragestellung 3: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Stressresistenz und individuellen Methoden im Umgang mit Stress?

Hypothese 03a: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen *Burnoutneigung im Sport und den individuellen Methoden im Umgang mit Stress*

Hypothese 03b: Es gibt einen Zusammenhang zwischen *Burnoutneigung im Sport und Burnoutneigung im Sport und den individuellen Methoden im Umgang mit Stress*

6. Beschreibung der Untersuchungsdurchführung und der Untersuchungsmethode

Um die Erhebung durchführen zu können, wurde eine Forschungsmethode mittels Onlinefragebogen ausgewählt. Die Befragung der Testpersonen erfolgte im Zeitraum vom 31.Mai bis 20.Juni 2010. Die Befragung erfolgte über ein sportartspezifisches Forum, die Netzwerkplattform Facebook, das Schmelzweb (Internet Seite für Sportstudenten in Wien) und durch E-Mailkontakt zu bekannten Personen. Es sind auch diverse Vereine per E-Mail kontaktiert worden.

Die Fragebogen waren auf folgenden Foren und Internetseiten online:

URL: <http://www.triathlon-szene.de/forum/register.php?a=ver>

URL: <http://www.trinews.at/trimag/index.asp>

URL: <http://www.volleyball-talk.de>

URL: <http://www.fussball-forum.at>

URL: <http://www.turnerforum.de/>

URL: <http://www.schmelzweb.at/>

7. Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer – Datengrundlage

Um die Fragestellungen dieser Arbeit zu beantworten, wurde der Frage nachgegangen, welche Gruppe von Sportler und Sportlerinnen besonders stark unter Druck steht und somit besonders stark Burnout gefährdet ist. In diesem Zusammenhang war auch wichtig zu erheben:

- welche Sportarten in welcher Intensität betrieben werden, die in weiterer Folge für die Entstehung von Stress und Druck besonders prädisponiert sind (z.B. Ausdauersportarten)
- jene Sportler und Sportlerinnen zu erfassen, welche ausschließlich vom Sporttreiben ihren Lebensunterhalt bestreiten
- konstant medienpräsenste Sportarten - die Präsenz in Medien ist aus diesem Grund wichtig, da der Druck auf Athletinnen und Athleten dadurch noch verstärkt wird (siehe Kap. 3.3).

Der Fokus fiel auf die Profi-Fußballer da sie am besten die oben beschriebene Voraussetzungen erfüllen. Aufgrund der Schwierigkeiten, die ausgewählte Zielgruppe zu erreichen (div. Fußballclubs wurden angeschrieben) und die bisherigen Erfahrungen mit dieser Sportlergruppe bei anderen Stichproben (nur wenige Fragebogen sind gültig bzw. wurden überhaupt ausgefüllt), wurde auf eine strikte Einschränkung auf diese Sportartgruppe verzichtet. Aus diesen Gründen, wurde grundsätzlich auf

Einheitlichkeit der Sportart verzichtet und stattdessen, der Fokus nicht auf die Sportart sondern auf die Art des Sporttreibens gelegt. An der Untersuchung nahmen dann aktive Athletinnen und Athleten teil, welche Profisport, Leistungssport betreiben und als Vergleichsstichprobe – Hobbysportler und Hobbysportlerinnen.

Es wurden folgende Daten ermittelt: *Geschlecht, Alter, Ausbildung, Berufstätigkeit, Sportart, Familienstand, Kinder, Haustiere, Einkommen, Sportliches Niveau, Häufigkeit der Teilnahme an WK, Arbeitsumfang in Stunden pro Tag, Schlaf in Stunden pro Tag, Trainingsstunden pro Woche, Selbstkonkordanz, Stressresistenz, Burnoutneigung im Sport, andere Aktivitäten außer Leistungssport, negative Erscheinungen im Sport, persönliche Methoden mit Stress umzugehen.*

8. Aufbau des Fragebogens

Der für die vorliegende Erhebung verwendete Fragebogen setzt sich aus mehreren Teilen zusammen.

Um diverse statistische Teilgruppenvergleiche anstellen zu können, wurde ein selbst erstellter Fragebogen zur Erfassung sportbiografischer Daten entwickelt. Es wurden folgende Daten ermittelt: *Geschlecht, Alter, Familienstand, Kindern, Einkommen, Mehrberuf, Ausbildung, Haustiere, Beruf, Sportart, Wettkampf Niveau, Wettkampfhäufigkeit, zeitliche Anforderungen und andere Aktivitäten.*

Weiters, um *Burnout im Sport, Selbstkonkordanz* und *Stressreaktivität* zu erfassen, wurden bereits erstellte Fragebogen verwendet (siehe in dem nachfolgendem Kapitel).

Am Ende des Fragebogens wird nach den *negativen Erscheinungen im Leistungssport* gefragt:

- zu viel Druck von Medien
- zu viel Training

- zu viel Druck von Familie/Freunden
- Organisation bzw. Struktur des Hochleistungssport ist schlecht geordnet
- Verletzungen
- zu viel Druck von Sponsoren
- zu viel Druck von anderen Sportler und Sportlerinnen bzw. Trainer und Trainerinnen
- ich erlebe keine negativen Erscheinungen im Sport

Die Sportler und Sportlerinnen können die Fragen beantworten mit einer Auswahl von „trifft voll zu“, „trifft eher zu“, „teils, teils“, „trifft wenig zu“, „trifft nicht zu“ bis zu „trifft gar nicht zu“.

Die nächste Frage betrifft die *persönlichen Strategien/Methoden um mit Stresssituationen im Sport umzugehen bzw. den belastend erlebten Druck abzubauen:*

- *Ich tausche mich mit einem Arzt aus*
- *Ich nehme Kontakt zu anderen „Betroffenen“ auf*
- *Ich mache gar nichts*
- *Ich entwickle ein Krisenplan*
- *Ich erlebe keine Druck- bzw. Stresssituationen im Sport*
- *Ich tausche mich mit einem Psychologen (mentalem Coach) aus*
- *Ich mache Entspannungstechniken (wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Tai Chi etc..)*
- *Ich versuche mich mit anderen Tätigkeiten abzulenken*
- *Selbstgespräche, positive Selbstinstruktionen helfen mir*
- *Ich rede mit jemanden aus meiner Familie/Freundeskreis über meine Probleme und Ängste*
- *Ich beschäftige mich / spiele mit meinem Haustieren*
- *Ich führe ideomotorisches Training aus*
- *Ich rede mit meinem Trainer über meine Probleme und Ängste*

Es wurde auch gefragt welche anderen Aktivitäten die Sportler und Sportlerinnen außer dem (Profi-) Sport nachgehen.

Die Antwortmöglichkeiten waren:

- *Andere Sportarten*
- *Andere Hobbys*
- *Job*
- *Familie*
- *Sonstiges*

Die vorletzte Frage war, ob der Sportler bzw. die Sportlerin schon *bereits Burnout im Sport erlebt* hat. Auf diese Frage konnten die befragten Athleten und Athletinnen mit „Ja“ bzw. „Nein“ antworten (siehe auch Kap. 11).

Die letzte Frage konnte offen beantwortet werden: „*Was glauben Sie soll bzw. muss sich ändern damit Burnout im Sport verhindert/bewältigt werden kann?*“ (siehe auch Kap. 11 bzw. Anhang).

8.1. Burnout im Sport - Athlete Burnout Questionnaire von Ziemainz, et. al. (2004)

In dieser Arbeit wurde Burnout durch den ABQ-D Fragebogen untersucht.

Der ABQ-D Fragebogen besitzt 3 Subskalen:

- Emotionale/physische Erschöpfung (z.B. „ich fühle mich übermäßig erschöpft durch meine sportliche Betätigung“)
- Vermindertes Leistungsstreben (z.B. „ich fühle mich ausgelaugt von meiner Sportart“)
- Zweifel an der Bedeutung des Sports (z.B. „ich erreiche nicht viel in meiner Sportart“)

Jede Subskala wird über 5 Items (5-point Likert Skala von 1 = fast nie bis 5 = sehr oft) gebildet (Raedeke & Smith, 2001, zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.15).

8.2. Selbstkongordanz von Seelig und Fuchs (2006)

Das Selbstkongordanz-Modell beschreibt Zusammenhänge zwischen der Auswahl, der Verfolgung und dem Erreichen von Zielen. Selbstkongordanz wird definiert als das Ausmaß, in dem Ziele den authentischen Interessen und Werten einer Person entsprechen - je mehr ein Ziel die persönlichen Interessen, Wünsche und Bedürfnisse widerspiegelt, desto selbstkongordanter ist dieses Ziel (Seelig, 2006).

Für die Auswertung werden je drei Items zu einem Subskalenwert zusammengefasst:

- Intrinsische Motivation – wenn eine Person ein Ziel um seiner selbst Willen auswählt und verfolgt z.B. „Ich beabsichtige Sport zu treiben, weil es mir einfach Spaß macht.“
- Identifizierte Motivation – die Ziele werden verfolgt auf Grund der Überzeugung, dass es mit eigenen übergeordneten Wertevorstellungen übereinstimmt z.B. „(...) ,weil ich gute Gründe dafür habe.“
- Introjizierte Motivation – die Zielauswahl und Zielverfolgung entspricht nicht den eigenen Werten z.B.: „(...) ,weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte“
- Extrinsische Motivation – die Ziele werden auf Grund äußerer Anreize und Zwänge ausgewählt z.B.: „(...), weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein“

8.3. Stressresistenz - Stressreaktivität von Schulz, Jansen und Schlotz (2005)

Schulz, et. al. (2005) schreiben, dass das Konstrukt Stressreaktivität sich auf die Disposition einer Person beziehe, Belastungen mit schnellen, intensiven und lang andauernden Stressreaktionen zu beantworten. Bei einer Stressreaktion handelt es sich um eine Disposition, die interindividuell stabile Unterschiede hinsichtlich des Ausmaßes, in dem eine Person auf Belastungen mit emotionalen Stresserleben und körperlichen Stressreaktionen antwortet, erklären soll.

Als Determinanten der Stressreaktivität werden ungünstige Ausprägungen von vier Personmerkmalen angenommen: hohe Besorgnisneigung, negatives Selbstkonzept eigener Fähigkeiten, hohe Erregbarkeit des ZNS und hohe negative Affektivität, angegeben.

Die Stressreaktivität Fragebogen wurde bereits an einer Stichprobe von N = 975 Personen evaluiert (Schulz, et. al. 2005). Die Stressreaktivitätsskala erhebt neben der generellen auch belastungsspezifische Stressreaktivitäten. Die Auswertung der Stressreaktivität wird zu einem Subskalenwert zusammengefasst bei:

- Arbeitsüberbelastung
- Soziale Konflikte
- Sozialer Bewertung
- Misserfolg
- In der Vorbereitungsphase
- In der Post Stress Phase

Der Fragebogen besteht aus 36 Items. Schulz, et.al. (2005) schreiben, dass die große Anzahl an Items erforderlich war, da die Stressreaktivität über eine Vielzahl verschiedener Belastungssituationen erhoben werden sollte. Der Fragebogen untersucht Dauer und Ausmaß affektiver Reaktionen, die eine Person typischerweise in unterschiedlichen Stresssituationen zeigt. Die Items bestehen aus zwei Teilen: 1. eine typische Stresssituation (z.B. „ Wenn sich Aufgaben so häufen, dass sie kaum noch zu bewältigen sind“) und 2. drei

Antwortvorgaben („ich lasse mich im Allgemeinen nicht aus dem Gleichgewicht bringen“, „ich werde meist unruhig“, „ich werde gewöhnlich ziemlich nervös“). Jedes Item kann von einer befragten Person in einer von drei Ausprägungsstufen angekreuzt werden.

9. Erhebungsmethoden – Bearbeitung von Fragestellungen mit SPSS

9.1. Reliabilitätsanalyse

Bei der Reliabilitätsanalyse als Maß für Zuverlässigkeit (die Messgenauigkeit) eines Tests, werden die eingesetzten Fragebögen psychometrisch hinsichtlich der inneren Konsistenz – Cronbachs Alpha überprüft. Die Reliabilität soll möglichst hoch sein und ist stichprobenabhängig. Reliabilität kann durch Anzahl der Items in jedem Faktor beeinflusst werden - viele Items bedeuten meistens hohe Reliabilität, wenige Items - eine niedrige Reliabilität. Die Item-Trennschärfe sagt aus, wie gut ein einzelnes Item in der Lage ist, das Ergebnis in einem Test vorherzusagen.

Cronbachs Alpha resultiert aus Korrelationsrechnungen und gibt schließlich Auskunft darüber, inwiefern die einzelnen Items von Skalen bzw. Teilskalen jeweils zuverlässig identisches messen, also homogen sind. Der Wertebereich kann zwischen 0 und 1 liegen und sollte bei zufrieden stellend homogenen Skalen mindestens $r=0,70$ betragen (Lienert & Raatz, 1994).

9.2. Einfache und multiple lineare Regression

Die lineare Regression untersucht den Zusammenhang zwischen einer abhängigen (Kriteriumvariable) und einer oder mehreren unabhängigen (Prädikatoren) Variablen.

Bei der multiplen linearen Regression können mögliche Prävalenzen am Signifikanzniveau und der Größe der Betakoeffizienten abgelesen und interpretiert werden. Die Korrelation und das dazugehörige Bestimmtheitsmaß sind demnach Maße zur Gütebeurteilung von linearen Regressionen. Regression sagt auch aus, inwieweit man anhand der Werte aus den erklärenden Variablen auf den Wert der abhängigen Variablen schließen kann.

Das Ergebnis der Regressionsanalyse ist eine Gleichung, mit der man aus den Werten der erklärenden Variablen einen Schätzwert für die abhängige Variable berechnen kann.

Voraussetzungen für eine Regression:

- Lineare Zusammenhänge zwischen abhängigen Variablen und unabhängigen Variablen
- Metrische Daten
- Normalverteilung der Daten

10. Auswertung

10.1. Stichprobe

Zur Beantwortung der Fragestellungen wurden Sportler und Sportlerinnen aus Österreich und Deutschland befragt (siehe Teil II, Kap.1). Insgesamt nahmen an der Untersuchung 135 (gültig ausgefüllte Fragebögen) Sportler und Sportlerinnen teil. Bei den Untersuchungsergebnissen wird teilweise auch die Anzahl von Frauen und Männern angegeben, da diese Informationen eventuell für weitere Untersuchungen von Bedeutung sind. Die vorliegende

Arbeit beschäftigt sich jedoch nicht explizit mit den Ergebnissen in Bezug auf die Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Profi-Sportlerinnen und Profi-Sportler

Anhand der Fragen zum Einkommen, wurde festgestellt, dass an dieser Stichprobe 10 Berufssportler und Berufssportlerinnen (4 Personen sind männlich und 6 weiblich) teilgenommen haben. Drei Personen betreiben Volleyball (weiblich 18 und 21 Jahre alt), zwei Fußball (männlich 21 und 30 Jahre alt), zwei Triathlon (weiblich 23 und 27 Jahre alt), und eine Person Snowboard (männlich – 29 Jahre alt).

Leistungssportlerinnen und Leistungssportler

Anhand der Fragestellung bezüglich Wettkampfhäufigkeit und Wettkampfniveau, wurde festgestellt, dass 99 Leistungssportler und Leistungssportlerinnen (36 w; 63 m) an der Erhebung teilgenommen haben.

Hobbysportlerinnen und Hobbysportler

Hobbysportlerinnen und Hobbysportler lassen sich anhand der Variable *Teilnahme an Wettkämpfen* ermitteln – an dieser Stichprobe haben 22 Personen (9 w; 14 m) teilgenommen, die Hobbysport betreiben. 5 Personen antworten widersprüchlich. Das bedeutet dass sie bei einer Frage antworteten „nie“ an Wettkämpfen teil zu nehmen, gleichzeitig antworteten sie aber, dass sie auf „regionaler Ebene“ Wettkämpfe bestreiten.

Welche Charakteristika diese Stichprobe aufweist, wird in den folgenden Kapiteln dargestellt.

10.2. Sportbiographische Daten

10.2.1 Geschlecht, Alter, Ausbildung, Einkommen, Kinder, Haustiere

Geschlecht und Alter

An dieser Untersuchung haben insgesamt 53 Frauen und 82 Männer teilgenommen (Tab.3).

Tab.3: Geschlecht

Geschlecht

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	weiblich	53	39,3	39,3	39,3
	männlich	82	60,7	60,7	100,0
	Gesamt	135	100,0	100,0	

Das durchschnittliche Alter ist 28,51 Jahre wobei die jüngste Person 16 Jahre (1 Person – männlich) und die älteste 48 Jahre alt ist (2 Personen – männlich).

Familienstand und Kinder

Neunzehn Personen geben an, Kinder zu haben. 118 Personen haben keine Kinder. 25 Sportler und Sportlerinnen sind verheiratet und 110 sind ledig (81%).

Ausbildung und Einkommen

Es wurde befragt bezüglich Einkommen, ob die Einkünfte durch den (Leistungs-) Sport die Lebenserhaltungskosten decken. Eine deutliche Mehrheit von den befragten Personen, 78% (105 Personen) gibt an, dass sie nicht genug mit Sport verdienen, um sich davon erhalten zu können. Nur 10 Sportler und Sportlerinnen (Berufs-Sportler und Sportlerinnen), können vom Sporttreiben die Lebensunterhaltungskosten decken.

Tab. 4: Einkommen

Einkommen

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig ja	10	7,4	7,4	7,4
teilweise	20	14,8	14,8	22,2
nein	105	77,8	77,8	100,0
Gesamt	135	100,0	100,0	

41 Prozent der Teilnehmer und Teilnehmerinnen (56 Personen; 20 w; 36 m) eine akademische Ausbildung mit einem FH bzw. Universitätsabschluss. 32% der Sportler und Sportlerinnen haben AHS bzw. BHS als höchste abgeschlossene Ausbildung angegeben und 23 (7 w; 16 m) Personen haben den Berufsschulabschluss. Weitere 10 der befragten Personen haben Pflichtschule als höchste abgeschlossene Ausbildung angegeben.

10.2.2. Sportverhalten

Sportart

Sportler und Sportlerinnen, welche teilgenommen haben, kommen aus verschiedenen Sportarten, wobei eine deutliche Mehrheit Triathlon (41 Personen – 30%; 18 w; 23 m) betreibt, gefolgt von Volleyball (21 Personen; 12 w; 9 m), Fußball (16 m) und Radsport allgemein (8 Personen – 3 w; 5m). Weiters kommt Badminton (1 m), Basketball (1 w; 4 m) Eishockey (1 m), Fechten (2 w; 2 m), Fitness (4 w; 1m), Flossenschwimmen (2 w), Freeskiing (2 m), Gewichtheben (1 m), Kampfsport (1 m), Kunstturnen 2 Personen (weiblich), Leichtathletik (Laufen (3 m; 4 w) und Laufen – Towerrunning - 1 m), Orientierungslauf (1 m), Radsport (5 m; 3 w), Schwimmen (1 w; 2 m), Segeln (1 m) und Snowboard (1 m).

Wettkampf Niveau

Von 135 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, welche diese Frage beantwortet haben, betreiben 32 Sportler und Sportlerinnen (23%) Sport auf internationaler Ebene und 32 auf nationaler Ebene. Dagegen bestreiten 19% der befragten Personen keine Wettkämpfe.

Wettkampfhäufigkeit

54 Personen (20 w; 34 m), betreiben mehr als 10 Wettkämpfe in einer Saison. Dagegen nehmen 23 Personen (17%) gar nicht an Wettkämpfen teil. 21 Sportler und Sportlerinnen nehmen an bis zu fünf Wettkämpfen in einer Saison teil. An 6 bis 10 Wettkämpfen nehmen 34 (13 w; 21 m) Personen teil.

10.3. Reliabilität

Die Reliabilität (Tab.5) von den einzelnen Subskalen (Dimensionen) jeder Fragebogen (Stressresistenz, Selbstkongordanz und Burnout im Sport) sind auch auf Grund der niedrigen Anzahl von Items, als noch akzeptabel einzustufen. Starke Abweichungen lassen sich im Burnout im Sport Subskala *Vermindertes Leistungsstreben* (Cronbach Alpha 47 Prozent) beobachten. In der unten angeführten Tabelle (Tab.5) lassen sich die Reliabilitätswerte ablesen.

Tab. 5: Reliabilität von Burnout im Sport, Stressresistenz und Selbstkongordanz

Subskalen	Cronbachs Alpha	Anzahl der Items	Itemtrennschärfe
Burnout - Zweifel an Bedeutung des Sports¹	.627	4	.499-.625
Burnout – vermindertes Leistungsstreben²	.470	4	.299-.442
Burnout - physische und emotionale Erschöpfung	.754	5	.676-.759
Selbstkongordanz - Intrinsische Motivation	.601	2	.515-.583
Selbstkongordanz - Identifizierte Motivation	.638	3	.507-.602
Selbstkongordanz - Introjizierte Motivation	.723	3	.483-.784
Selbstkongordanz - Extrinsische Motivation	.686	3	.535-.665
Stressresistenz Arbeitsüberbelastung	.689	5	.584-.709
Stressresistenz Sozialer Bewertung³	.608	5	.507-.593
Stressresistenz Misserfolg	.660	5	.571-.653
Stressresistenz In der Vor Stress Phase	.637	4	.541-.603
Stressresistenz Sozialer Konflikte	.748	6	.685-.742
Stressresistenz – Post Stress Phase	.606	4	.506-.554

^{1*} *Zweifel an der Bedeutung des Sports* - Item 1. „*Ich erreiche viele erstrebenswerte Dinge in meiner Sportart*“ wurde invertiert und Item 14 - *Ich fühle mich erfolgreich in meiner Sportart* weggelassen. Cronbachs Alpha steigt von 55 auf 63 Prozent.

^{2*} *Vermindertes Leistungsstreben* - ohne Item 11– „*Der Erfolg in meiner Sportart ist mir nicht mehr so wichtig, wie er es mal war*“ (-.057), da vorher Cronbachs Alpha zu niedrig Cronbachs Alpha steigt von 36 auf 47 Prozent

^{3*} *Soziale Bewertung* – Nach Umpolen von Items welche im originalen Fragebogen negativ waren (15. „*wenn ich von anderen kritisiert werde*“ und „*wenn ich vor anderen Menschen reden soll*“) Cronbachs Alpha erreicht -86 Prozent. Als die Reliabilität mit nicht umgepolten Items durchgeführt wurde, stieg Cronbachs Alpha auf 60 Prozent.

10.4. Untersuchungsergebnisse

Zur Auswertung der Fragestellungen bietet sich die multiple lineare Regressionsanalyse an. Mit der Regressionsanalyse sollte folgende Fragestellung beantwortet werden:

Gibt es einen Zusammenhang zwischen *Einkommen, Ausbildung, Mehrberuf, Familienstand, Kinder, Trainingsintensität, Freizeit, Arbeit, Schlaf, anderen Aktivitäten, Selbstkonkordanz, Stressresistenz und Burnout im Sport?*

Da in der Studie von Ziemainz, Abu-Omar, Raedecke und Krause (2004) eine Regressionsanalyse für die *Burnout Gesamt* Skala gemacht wurde, wird in hier dargestellten Studie auch zuerst die *gesamte Burnout* Skala erstellt und im Anschluss erfolgen die Analysen für die einzelnen Dimensionen (Skalen: ZB, VL, PE) von Burnout. Als Prädikatoren wurden hier alle Skalen von Selbstkonkordanz und Stressresistenz und Variablen wie *Kinder, Familienstand, Ausbildung, Einkommen, Mehrberuf, andere Aktivitäten, Schlaf, Trainingsintensität, Arbeit, Freizeit*. Abhängige Variablen sind die

Burnout Gesamtskala und die drei Subdimensionen (*Zweifel an Bedeutung des Sports*, *Vermindertes Leistungsstreben* und *physische und emotionale Erschöpfung*) der Skala. miteinbezogen.

Bei Durchführung der Regression mit der Methode „Einschluss“ (Tab. 6) wird das Gesamtmodell signifikant (p: .038; R²: 32; F: 1.74). Als annähernd signifikante Prädiktoren lassen sich *Selbstkonkordanz intrinsische* und *Trainingsintensität* einstufen. Das korrigierte R² liegt bei 14 Prozent

Nachfolgend sind die Ergebnisse der multiplen linearen Regressionsanalyse für die einzelnen Subskalen von Burnout. Für *Burnout - physische und emotionale Erschöpfung* mit der Methode „Einschluss“ wird das Modell signifikant: .002 und das korrigierte R² liegt bei 24 Prozent (F: 2.45).

Tab. 6: Regressionsmodelle für Burnout Gesamt und für die drei Burnout Subskalen mit unabhängigen Variablen: *Kinder*, *Familienstand*, *Ausbildung*, *Einkommen*, *Mehrberuf*, *andere Aktivitäten*, *Schlaf*, *Trainingsintensität*, *Arbeit*, *Freizeit* und alle Skalen von *Selbstkonkordanz* und *Stressresistenz*

Abhängige Variable	Unabhängige Variablen	Adjusted R ²	F	SE B	B	Beta	Sig.
Burnout Gesamt		.14	(1,74) = 22)				
	→Selbstkonkordanz intrinsische			.109	-.195	-.215	.076
	→Trainingsintensität			.012	-.022	-.251	.062
Burnout emotionale und physische Erschöpfung	→Selbstkonkordanz intrinsische	.24	(2,45) =22)	.137	-.400	-.330	.002 .004
Burnout Zweifel an der Bedeutung des Sports	Stressresistenz →soz. Bewertung	.17	(1,99) =22)	.154	.305	.222	.052
	→intrinsische Selbstkonkordanz			.133	-.284	-.250	.036

Selbstkonkordanz intrinsische wurde als signifikanter Prädiktor für *physische und emotionale Erschöpfung* ermittelt. Andere unabhängigen Variablen, wie z.B. *Familienstand, Kinder, Einkommen, Ausbildung, Mehrberuf, Schlaf, Freizeit, Arbeit* etc. (Tab. 6) scheinen eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Bei der Durchführung der Regression mit der Methode „Einschluss“ für die Skala *Burnout Vermindertes Leistungsstreben* wird das Gesamtmodell nicht signifikant ($p: .293$; $R^2: 24$ Prozent; $F: 1.17$). Als die Regression „Schrittweise“ durchgeführt worden ist, ist das gesamt Modell signifikant ($.026$) geworden.

Bei der Durchführung der Regression für die Dimension *Burnout - Zweifel an Bedeutung des Sports* mit der Methode „Einschluss“ wurde das Modell signifikant ($.014$; $R^2: 35$ Prozent; $F: 1.99$). Als signifikante Prädiktoren konnte *Stressresistenz soziale Bewertung* und *intrinsische Selbstkonkordanz* ermittelt werden.

Die Hypothese H_{01b} wird angenommen da Zusammenhang zwischen *Burnout Gesamt, Zweifel an Bedeutung des Sports, Vermindertem Leistungsstreben, Physischen und Emotionalen Erschöpfung* und *Selbstkonkordanz intrinsische, Stressresistenz soziale Bewertung* und *Trainingsintensität* besteht.

Als nächstes soll die nachfolgende Fragestellung beantwortet werden:

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Burnout im Sport und der Beurteilung von negativen Erscheinungen im Sport?

Um diese Fragestellung möglichst genau zu beantworten, wird zuerst die deskriptive Darstellung von *negativen Erscheinungen* herangezogen.

Bei *negativen Erscheinungen* im Sport wurde gefragt, welche Faktoren im (Leistungs-) Sport die Sportler und Sportlerinnen bereits erlebt haben und für sie besonders belastend waren. 14 Personen (5 w; 9 m) haben angegeben, dass sie keine Stress bzw. Drucksituationen im Sport erleben. Eine deutliche Mehrheit der befragten Personen, gibt an, dass Verletzungen für sie belastend sind (Skala „sehr belastend“, „belastend“, „wenig belastend“, „gar nicht belastend“, „habe noch nicht erlebt“). 2,6 Prozent der befragten Personen empfinden *Verletzungen* als gar nicht belastend. *Zu viel Training* empfinden fünf Personen als extrem belastend. 28 Sportler und Sportlerinnen haben noch nie ein *schlecht organisiertes Training* erlebt. 48 Personen empfinden es allgemein als belastend. 51% der Probanden haben noch keinen *Druck von*

Seite der Zuschauer bzw. Zuschauerinnen erlebt. 18 Prozent der Probanden empfinden es als belastend. 33 Personen haben noch nie *Druck von anderen Sportler und Sportlerinnen bzw. Trainer und Trainerinnen* empfunden. 41 Personen geben an, diesen Druck als Belastung wahrzunehmen (26 w; 14 m). Den *Druck von Medien*, finden 83 Athletinnen und Athleten als gar nicht belastend. 10 Personen geben es als belastend und 12 als wenig belastend an. *Zu viel Druck von Verband bzw. von Vereinsseite* empfinden zwanzig Sportler und Sportlerinnen als belastend (9-sehr belastend, 11 belastend) und 19 Personen als wenig belastend. 59% der Befragten empfinden keinen *Druck von Vereinen*.

Demzufolge wird untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen *Burnout Gesamt*, Burnout Dimensionen und den *negativen Erscheinungen im Sport* gibt. Zur Auswertung der vorliegenden Datensätze bietet sich die multiple lineare Regression an. Bei Durchführung der Regression mit der Methode „Einschluss“ wurde das Gesamtmodell (*Burnout Gesamt*) signifikant. Als signifikante Prädiktor lassen sich *Training war schlecht organisiert* und *zu viel Druck von Familie/Freunden* einstufen. Das korrigierte R^2 liegt bei 9 Prozent (Tab.7).

Folglich kommen die Ergebnisse der multiplen linearen Regressionsanalyse für die einzelnen Subskalen von Burnout.

Als signifikante Prädiktoren für die Dimension *Burnout - Zweifel an Bedeutung des Sports* konnte *zu viel Druck von Familie/Freunden* (.019) ermittelt werden. Mit der Methode „Einschluss“ wird das Modell signifikant (.045) und das korrigiert R^2 liegt bei 9 Prozent und F 1.942.

Für die Dimension *Burnout Vermindertes Leistungsstreben* mit der Methode „Einschluss“ wurde das Gesamtmodell signifikant (.023) und das korrigierte R^2 liegt bei 11 Prozent (F : 2.18), aber keine der Variablen ist signifikant. Zu den Variablen welche die niedrigste Signifikanz haben, gehört *Zu viel Druck von Verband und Verein* (.174) und *zu viel Druck von Fans bzw. Zuschauer* (.186).

Für *Burnout - physische und emotionale Erschöpfung* mit der Methode „Einschluss“ wurde das Modell signifikant (.018), das korrigierte R^2 liegt bei 12 Prozent (F beträgt 2.25). Es lassen sich aber keine signifikanten Variablen finden. *Zu viel Druck von Verband und Verein* (.177) und *zu viel Training* (.212) haben die niedrigste Signifikanz von allen Variablen. Andere unabhängigen Variablen, wie *Verletzungen*, *Training war schlecht organisiert*,

zu viel Druck von Medien, zu viel Druck von Sponsoren und Organisation bzw. Struktur des Höchstleistungssport ist schlecht geordnet scheinen eine unbedeutende Rolle zu spielen.

Tab.7: Regressionsmodelle für *Burnout* Gesamt und für die drei *Burnout* Subskalen mit unabhängiger Variable – *negative Erscheinungen im Sport* (es wurden nur die signifikanten Betas dargestellt)

Abhängige Variable	Unabhängige Variablen	Adjusted R ²	F	SE B	B	Beta	Sig.
Burnout Gesamt	→ Training war schlecht organisiert → zu viel Druck von Familie/Freunden	.092	(1,89)=11)	.046	.090	.255	.051
				.045	.089	.227	.052
Burnout Zweifel an der Bedeutung des Sports	→ zu viel Druck von Familie/Freunden	.096	(1,94)=11)	.054	.129	.276	.045 .019

Die Hypothese _{02b} wird angenommen, da es einen Zusammenhang zwischen *Burnout* und *negativen Erscheinungen im Sport* (*Training war schlecht organisiert, zu viel Druck von Familie/Freunden*) gibt.

Demnach soll die nächste Fragestellung beantwortet werden:

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Stressresistenz und individuellen Methoden im Umgang mit Stress?

Einleitend werden die *persönlichen Methoden im Umgang mit Stress und Druck* beschrieben und deskriptiv dargestellt. Bei vier Personen wird *ideomotorisches Training* als eine Methode mit Umgang mit Stress und Druck angewendet. 14 Personen helfen *Selbstgespräche und Selbstinstruktionen*. 44

Personen helfen *Gespräche mit Vertrauenspersonen*, 25 Personen helfen sie „teilweise“, bei 17% ist das nicht der Fall. 75 Personen *reden mit dem einem Arzt* nicht über eigene Stresssituationen. Zehn Personen geben Antwort „teils/teils“. 21 Sportler und Sportlerinnen *nehmen Kontakt zu anderen „Betroffenen“* auf; 28 Personen machen gar nichts; 21 Befragten *entwickeln einen Krisenplan*. Bei 45 Personen *trifft das gar nicht zu*. 82 Personen *tauschen sich nicht mit dem Psychologen bzw. Psychologin (mentalem Coach)* aus und bei 10 Befragten trifft das zu.

56 Sportler und Sportlerinnen machen gar keine *Entspannungstechniken* (wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Tai Chi etc.). Bei 11 Personen trifft es zu und 14 Personen geben „teils/teils“ an.

36 Sportler und Sportlerinnen versuchen sich mit *anderen Tätigkeiten abzulenken*. 18 Athleten und Athletinnen *reden mit jemandem aus der Familie oder Freundeskreis über Probleme und Ängste*. Bei 13% der befragten Personen trifft das nicht zu. 17 Personen *beschäftigen bzw. spielen (trifft voll / eher zu, teils/teils) mit Haustieren in Stresssituationen*. 15 Personen bauen Stress ab in dem sie *mit den eigenen Kinder spielen*.

14 Sportler und Sportlerinnen *reden mit dem eigenen Trainer über Probleme und Ängste* (trifft voll zu). Bei 46 tritt das nicht zu.

Im Zuge dessen soll beantwortet werden, ob *Stressresistenz* mit den *persönlichen Methoden im Umgang mit Stress* zusammenhängt. Um diese Fragestellung zu beantworten wurde eine Regressionsanalyse durchgeführt. Als Prädiktoren werden hier die *persönlichen Methoden im Umgang mit Stress* miteinbezogen.

Für die Dimension *Stressresistenz Post Stress Phase* mit der Methode „Einschluss“ wurde das Gesamtmodell nicht signifikant ($.718$; R^2 : -3 Prozent; F : $.741$). Für die Dimension *Stressresistenz Vor Stress Phase* mit der Methode „Einschluss“ wurde das gesamte Modell auch nicht signifikant (p : $.301$, das korrigierte R^2 : 2 Prozent, F : 1.19). Für die Dimension *Misserfolg* mit der Methode „Einschluss“ wurde das Modell nicht signifikant ($.279$ das korrigierte R^2 : 3 Prozent; F : 1.21). Das Modell für die Subskala *Soziale Konflikte* mit der Methode „Einschluss“ wird signifikant ($.031$). Das korrigierte R^2 beträgt 12 Prozent. Als signifikante Variable stellt sich *ich nehme Kontakt*

zu anderen Betroffenen auf (.009) und ich mache Entspannungstechniken (.010), ich beschäftige mich/spiele mit meinen Haustieren (.059) fest. Für Stressresistenz soziale Bewertung wurde mit der Methode „Einschluss“ das Modell nicht signifikant (.102; das korrigierte R²: 8 Prozent; F: 1.58). Das Modell für Stressresistenz Überlastung mit der Methode „Einschluss“ wurde auch nicht signifikant (.140; das korrigierte R²: 6 Prozent; F: 1.47).

Andere unabhängigen Variablen, wie ich entwickle einen Krisenplan, Selbstgespräche bzw. positive Selbstinstruktionen helfen mir, ich spiele mit meinen Kindern, ich rede mit jemanden aus meiner Familie/Freundeskreis, ich versuche mich mit anderen Tätigkeiten abzulenken, ich tausche mich mit einem Arzt aus bzw. ich mache gar nichts (Tab.8) scheinen eine untergeordnete Rolle zu spielen.

Daher wird die Hypothese _{03b} angenommen, da es einen Zusammenhang zwischen Stressresistenz soziale Konflikte und persönlichen Methoden im Umgang mit Stress und Druck (ich nehme Kontakt zu anderen Betroffenen auf und ich mache Entspannungstechniken, ich beschäftige mich/spiele mit meinen Haustieren) gibt.

Tab. 8: Regressionsmodelle Stressresistenz mit unabhängigen Variablen persönliche Methoden im Umgang mit Stress und Druck

Abhängige Variable	Unabhängige Variablen	Adjusted R ²	F	SE B	B	Beta	Sig.
Stressresistenz Soziale Konflikte		.126	(1.97) = 14)				.031
	→ich mache Entspannungstechniken			.050	-.131	-.319	.010
	→ich nehme Kontakt zu anderen Betroffenen auf			.040	.107	.293	.009
	→ ich beschäftige mich/spiele mit meinen Haustieren			.038	.073	.205	.059

10.5. Burnout-Erfahrung im Sport und die eigene Vorschläge im Bezug auf Burnout-Prophylaxe

Die vorletzte Frage versucht herauszufinden wie die Befragten die eigene Burnouterfahrung beurteilen. 13 befragte Sportler und Sportlerinnen berichten, dass sie schon Burnout im Sport erlebt haben, 92 haben noch nie Burnout erfahren. Es ist natürlich möglich, dass einige Personen schon Burnout erlebt haben, das aber nicht als „Burnout-Syndrom“ wahrgenommen haben.

Die letzte Frage richtete sich an alle Personen, welche Anmerkungen und Vorschläge in Bezug auf Burnout-Vorbeugung haben. Die Ratschläge lassen sich in zwei Gruppen aufteilen – Vorschläge für den Einzelnen und für die Organisation (z.B. für die Trainer und Trainerinnen) und sind im Kapitel 11 dargestellt. Die wortwörtlichen Antworten sind dem Anhang zu entnehmen.

10.6. Interpretation der Ergebnisse und Diskussion

Die folgende Diskussion und die Interpretation der Ergebnisse werden hier mit Vorsicht erfolgen, da die korrigierten R^2 der einzelnen Regressionsmodelle als niedrig zu beurteilen sind.

An der Untersuchung nehmen 135 Sportler und Sportlerinnen teil, davon 10 Berufssportler und Berufssportlerinnen, 99 Leistungssportler und Leistungssportlerinnen und 22 Hobbysportler und Hobbysportlerinnen. Die Reliabilität der einzelnen Subskalen jeder Fragebogen (Stressresistenz, Selbstkonkordanz und Burnout im Sport) ist auf Grund der niedrigen Anzahl von Items im Allgemeinen als noch akzeptabel einzustufen, auch wenn nicht alle Cronbach Alpha Werte über dem definierten Kriterium von .70 liegen. Ganz starke Abweichungen lassen sich in der *Burnout* Subskala *Vermindertes Leistungsstreben* (Cronbach Alpha 47 Prozent) finden.

Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautete – welche Prädikatoren haben einen bedeutsamen Einfluss auf Burnout und Burnout Dimensionen. Als unabhängige Variablen wurden hier solche Prädikatoren wie *Selbstkonkordanz*, *Stressresistenz*, *Ausbildung*, *Einkommen*, *Familienstand*, *Kinder*, *Mehrberuf*, *Trainingsintensität*, *Schlaf*, *Arbeit*, *Freizeit*, *Wettkampf Niveau*, *Wettkampf Häufigkeit* miteinbezogen.

Mit einer Regressionsuntersuchung unter Anwendung der Einschlussmethode lassen sich als signifikante Prädikatoren für die abhängige Variable *Burnout Gesamt Selbstkonkordanz intrinsische* und *Trainingsintensität* ermitteln. Es ist zu vermuten, dass eine entsprechende Trainingsintensität und Trainingsdauer, sich auf den Grad physischer Erschöpfung auswirkt (Koeske & Koeske, 1993; zin.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.16). *Selbstkonkordanz intrinsische* und *Trainingsintensität* haben ein negatives Beta (-.21 und -.25) - also Burnout geht wenig mit Trainingsintensität und mit *Selbstkonkordanz intrinsische* einher. *Intrinsische Selbstkonkordanz* entspricht den persönlichen Bedürfnissen und Überzeugungen, welche mit hoher Qualität einer persönlichen Zielintention gleich zu setzen ist (Fuchs, et. al., 2005). Intrinsische Ziele sind mit Spaß an der Bewegung und unmittelbaren Erleben von Freude verbunden. Dieses Ergebnis deutet möglicherweise daraufhin, dass Hobbysportlerinnen und Hobbysportler bzw. Leistungssportlerinnen und Leistungssportler trainieren z.B. weil sie Freude an der Bewegung finden. Sie können auch jederzeit mit dem Training aufhören bzw. den Trainingsumfang und die Intensität senken. Diese Vermutung wird auch vom negativen Beta bestätigt, da bei der hier dargestellten Studie, ein deutlich größerer Anteil an Hobbysportlerinnen und Hobbysportler als Profisportlerinnen und Profisportler teilgenommen hat. Profisportlerinnen und Profisportler können ihr Training nicht so einfach herunterfahren. Sie trainieren nach einem strikten Trainingsplan und haben hohe Erwartungen des Sponsors in Bezug auf Erfolge, zu erfüllen, was zusätzlich Druck ausübt.

Für die abhängige Burnout Dimension *Zweifel an Bedeutung des Sports* konnte *Selbstkonkordanz intrinsische* und *Stressresistenz soziale Bewertung* erforscht werden. Man kann vermuten, dass wenig selbstkonkordante Ziele öfter ein Verursacher von Burnout sein können, als Ziele welche mit persönlichen Überzeugungen stark übereinstimmen. *Soziale Bewertung* ist ein Prädikator für *Zweifel an Bedeutung des Sports*. Es kann sein, dass die

soziale Bewertung einen zusätzlichen Stressfaktor darstellt, und Zweifel an der Bedeutung des Sports hervorrufen. Gerade im Sport, wo man oft vor Publikum auftreten muss, ist für viele Sportlerinnen und Sportler wichtig, sich „gut“ zu präsentieren und soziale Anerkennung aufgrund des hart erarbeiteten sportlichen Könnens zu erfahren. Kritik und schlechte Bewertungen können auch zu negativen Selbstbewertungen führen, und somit auch zu Selbstzweifel. Kommen schlechte Bewertungen aus dem engsten Umfeld, liegt das Hinterfragen der eigenen Tätigkeiten nahe.

Für *physische und emotionale Erschöpfung* wurde auch *intrinsische Selbstkongruanz* auch als signifikanter Prädiktor ermittelt. Beta ist hier negativ (-.33). Bei Sportlerinnen und Sportler, welche *Physische und emotionale Erschöpfung* erleiden, gibt es keinen Zusammenhang mit *intrinsischer Selbstkongruanz*. Dieses Ergebnis verwundert auch nicht, da Personen mit intrinsischen Motiven im Sport, sehr wahrscheinlich nie *physische und emotionale Erschöpfung* im Sport erleben.

In dieser Studie konnte kein Zusammenhang von *Stressresistenz soziale Bewertung, Training war schlecht organisiert* und *Trainingsintensität* zum Burnout festgestellt werden. Zu anderen Ergebnissen ist Ziemainz, et. al. (2004) in seiner Studie gekommen. In dieser Publikation wurde als signifikanter Prädiktor für Burnout *physische und emotionale Erschöpfung* die *durchschnittliche tägliche Trainingsdauer* ermittelt. Die Autoren beschreiben auch einen Zusammenhang zwischen *Trainingsintensität, Arbeitsbelastung* und *verminderten Leistungsstreben*, was in hier dargestellter Studie nicht nachgewiesen werden konnte.

Andere Variablen wie *Freizeitstunden, Arbeitsstunden* haben auch keinen statistisch bedeutsamen Einfluss auf Burnout. Auch wenn die Vermutung naheliegend ist, dass auf Grund des Ungleichgewichts zwischen Training und Erholung ein Übertraining resultiert und anschließend zu Burnout führen kann. Dieser Gedanke deckt sich mit den Ausführungen von Gould (2004), welcher Übertraining als eine mögliche Ursache für Burnout sieht.

Es wurde erwartet, dass vor allem *Einkommen, Mehrberuf, Familienstand* und *Kinder* einen Prädiktor für Burnout darstellen, da davon ausgegangen wurde, dass Personen welche sich von Profisport erhalten und zusätzlich noch anderen Aufgaben nachgehen (Mehrberuf), Familie und Kinder haben, stärker

Burnout gefährdet sind. Die Anzahl der *anderen Aktivitäten* (Job, Familie, Hobbys, andere Sportarten) hängt mit Burnout auch nicht zusammen. Als Ausgang für diese Hypothese diente die Annahme, dass Sportler und Sportlerinnen welche Zeit für andere nichtsportliche Aktivitäten haben, weniger Burnout gefährdet sind, da bei anderen Aktivitäten wie Hobbys, Familie etc. ein Ausgleich zur Arbeit und Entspannung gefunden wird. Die ermittelten Ergebnisse scheinen darauf zu deuten, dass diese Variablen (*Familienstand, Mehrberuf* etc.) in dieser Stichprobe keinen statistisch bedeutsamen Einfluss haben. Wettkampfniveau und Wettkampfhäufigkeit stehen ebenfalls in keinem Zusammenhang mit Burnout. Diese Ergebnisse sind möglicherweise auf nur wenige Berufssportlerinnen und Berufssportler (10 Personen) zurück zu führen. Man kann vermuten, dass Leistungssportlerinnen und Leistungssportler welche auf einem niedrigeren Leistungsniveau die Wettkämpfe betreiben und eine niedrigere Wettkampfhäufigkeit vorweisen, weniger dem Burnout ausgesetzt sind.

Die nächste Fragestellung wandte sich dem *Burnout im Sport* im Zusammenhang mit den *negativen Erscheinungen im Sport* zu. Als signifikante Prädiktoren für *Burnout Gesamt* lassen sich *Training war schlecht organisiert* und *zu viel Druck von Familie/Freunden* festmachen. Das korrigierte R^2 ist aber sehr niedrig - nur 9 Prozent. Als signifikante Prädiktoren für die Dimension *Burnout - Zweifel an Bedeutung des Sports* konnte *zu viel Druck von Familie/Freunden* ermittelt werden. Die signifikanten Prädiktoren *zu viel Druck von Familie/Freunden* deuten darauf hin, dass ein starker Druck von Familie- und Freundesseite zu Zweifeln an der Bedeutung des Sports bzw. zu Burnout führen kann. Hohe Erwartungen seitens von Familie und Freunde können möglicherweise einen hohen Druck auf die Sportlerinnen und Sportler ausüben. Die langen Trainingszeiten sowie der Zeitmangel für Familie und Freundeskreis werden mit sportlichen Erfolgen zu kompensieren und zu rechtfertigen versucht. Bei möglichen Misserfolgen, wird die häufige Abwesenheit vom Familienleben schwer zu begründen sein. *Training war schlecht organisiert* scheint auch für viele Sportlerinnen und Sportler ein wichtiger Prädikator in Bezug auf Burnout zu sein. Schlecht organisiertes Training, welches nicht richtig auf die Bedürfnisse der Personen angepasst ist, kann einen wesentlichen Stressfaktor darstellen und somit auch zu Verzweiflung und Burnout führen.

Für die Dimension *Burnout Vermindertes Leistungsstreben* und *physische und emotionale Erschöpfung* konnten mit der „Einschluss“ Methode keine signifikante Prädikatoren ermittelt werden. Andere unabhängigen Variablen, wie *Verletzungen*, *Training war schlecht organisiert*, *zu viel Druck Medien*, *zu viel Druck von Sponsoren*, *Organisation bzw. Struktur des Höchstleistungssport ist schlecht geordnet* scheinen eine untergeordnete Rolle zu spielen. Angemerkt sei, dass Variablen wie *zu viel Druck Medien*, *zu viel Druck von Sponsoren*, *zu viel Druck von Fans bzw. Zuschauer* natürlich nur Berufssportler und Berufssportlerinnen betreffen und diese Stichprobe in hier dargestellter Studie unterpräsent war. In Folge dessen wird hier kein starker Zusammenhang zwischen diesen Variablen und *Burnout im Sport* zu finden sein, da Leistungssportlerinnen und Leistungssportler vermutlich weniger mit Medien, Sponsoren und Fans bzw. Zuschauer und Zuschauerinnen konfrontiert sind. *Verletzungen* haben möglicherweise deswegen keinen Einfluss auf Burnout, weil die Sportlerinnen und Sportler bei Verletzungen den Trainingsumfang reduzieren müssen, sich erholen müssen und das wiederum wirkt sich auch positiv aus – sie kommen zur Ruhe. *Kein Druck von Verband* wurde nicht als Prädikator für Burnout ausgewählt, da anscheinend keine finanzielle Anhängigkeit der Sportlerinnen und Sportler von Verbänden besteht.

Danach wurde untersucht, ob zwischen *Stressresistenz* und *individuellen Methoden im Umgang mit Stress und Druck im Sport* ein Zusammenhang besteht. Ein wichtiger Prädikator für *Stressresistenz* scheint *ich mache Entspannungstechniken* bei der Dimension *soziale Konflikte* zu sein. *Entspannungstechniken* haben aber ein negatives Beta (-.31), also Stresserleben bei *sozialen Konflikten* geht wenig mit Entspannungstechniken einher. Entspannungstechniken sind momentan sehr beliebt geworden. Das ist eigentlich die erste Maßnahme welche bei verschiedenen kritischen Situationen im Sport empfohlen wird. So überrascht dieses Ergebnis, dass Sportlerinnen und Sportler bei sozialen Konflikten nur selten Entspannungstechniken anwenden. *Ich nehme Kontakt zu anderen Betroffenen auf* und *ich beschäftige mich/spiele mit meinen Haustieren* scheinen eine wichtige Prädikatoren für *Stressresistenz soziale Konflikte* zu sein. Mit einem Hund oder mit einer Katze Zeit zu verbringen, sie zu streicheln, spazieren zu gehen etc. lenkt von Problemen ab, spendet Trost

und baut Stress ab. Die positive Auswirkung von Tieren auf Menschen ist bereits bekannt – Tiere werden oft in therapeutischen und pädagogischen Umfeldern gezielt eingesetzt.

Ich nehme Kontakt zu anderen Betroffenen auf wundert auch nicht, sondern ist vielmehr logisch, dass Menschen mit gleichen oder ähnlichen Problemen zusammentreffen, um gemeinsam über ihre Erlebnisse zu sprechen. Stresserleben im Sinne sozialer Konflikte, wird laut hierdargestellten Ergebnissen nicht mit Entspannungstechniken gelöst, sondern durch Kontakt zu Tieren bzw. zu anderen Menschen.

Wieso Athletinnen und Athleten andere Strategien, mit Stress umzugehen, nicht angegeben haben, kann viele Gründe haben. Es kann sein, dass die beteiligten Personen die Alarmsignale übersehen, ignorieren bzw. nicht wahrnehmen möchten und somit auch keine Strategien im Umgang mit Stress haben. *Ich tausche mich mit einem Arzt aus* kann vielen Personen schwer fallen, da ein „Arztbesuch“ oft mit einer Krankheit, mit einem Problem assoziiert wird. Das kann auch bedeuten, man gibt zu, etwas würde nicht stimmen, und das möchten natürlich wenige. Hilfe von anderen Personen nicht anzunehmen kann auch ein Grund sein, da viele Personen glauben die Probleme selber in den Griff zu bekommen. *Selbstgespräche* kommen möglicherweise vielen Personen nicht in den Sinn, da es ihnen schwer fällt, sich für diese Gesprächsform auch zu öffnen. Warum Sportlerinnen und Sportler Probleme nicht mit Personen aus dem Kreis der Familie bzw. der Freunde thematisieren, kann damit zusammenhängen, dass die Aufopferungen für den Sport und die daraus resultierende Zeitknappheit für die Angehörigen nicht in Frage gestellt werden. Möglicherweise spielen auch Geschlechtsunterschiede eine Rolle – Männer reden möglicherweise seltener über eigene Probleme und Ängste als Frauen.

*„Ich sehe auf die neue Generation
ein Problem im psychologischen Bereich zukommen
und befürchte, dass immer mehr Spieler unter diesem
Druck zusammenbrechen könnten.“*
Fredri Bobic (in Petermann, 2004, S.75)

11. Burnout-Prophylaxe im Sportbereich

Der Beruf SportlerIn erfordert eine Aufopferung, Hingabe und Eifer. Die Leistungen und Aufgaben, welche auf den einzelnen Athleten bzw. Athletinnen und Athleten lasten, erfordern eine enorme Kraft – physische und auch psychische Stärke. Nicht jede bzw. jeder kann im heutigen Sportsystem überleben und hat dazu die nötige Ausdauer, den Biss und einfach „starke Nerven“. Um heutzutage Spitzensportler bzw. Spitzensportlerin zu sein, muss man bereit sein, bedenkenlos für eine bestimmte Zeit vieles zu opfern. Oft auch die eigene physische Wohlbefindlichkeit – da Hochleistungssport nur selten „Gesundheit“ bedeutet. Verstärkter Konkurrenzdruck im Professional-Sport, die steigenden Erwartungen der Zuschauer, Arbeitgeber und Sponsoren und die gleichzeitig immer unsicherer und unberechenbarer werdende Karriereplanung der Höchstleistungssportler und Höchstleistungssportlerinnen, bewirken, dass Berufssportler und Berufssportlerinnen häufiger und schneller innere Zweifel an ihrem Engagement bekommen, welche zu einem Leistungsabfall führen (Petermann, 2004). Burnout (so leicht es für manche klingen mag) ist für die betroffene Person eine enorme Beeinträchtigung, eine Krankheit welche mit schwersten Folgen enden kann. An dieser Stelle werden der Leserin bzw. dem Leser Berichte über schwere Depressionen und daraus resultierende Selbstmorde im Spitzensport erspart. Es sollte bereits bekannt sein, welche negativen Folgen Burnout verursachen kann. Im Sportbereich aber auch allgemein darf es keinen Platz für die Trivialisierung diesbezüglich geben. Leider trifft man hier aber oft auf Vernachlässigungen; die Sportler und Sportlerinnen werden

zu Helden gemacht, wo bekanntlich „harte Männer und keine Zweifler“ gefragt sind (Petermann, 2004).

Ausbrennen im Höchstleistungssport hat nicht nur mit der „Arbeit“ zu tun. Die Probleme können und sind auch meistens in anderen Lebensbereichen zu finden. Die Sportler und Sportlerinnen sind psychisch und physisch erschöpft, leiden unter Existenzängsten (z.B. Ausfall im Beruf) und Partnerschaftsängsten etc. In den nachfolgenden Unterkapiteln sollen Vorschläge zur Burnout-Prophylaxe unter Berücksichtigung der in dieser Arbeit vorgestellten Studie, gegeben werden.

11.1. Belastungsbewältigung

„Die zentralen Prinzipien einer Lebenspflege sind Achtsamkeit und Demut, Maß finden, für Essen und Trinken danken, Mußzeiten leben, auf sich hören – also innere Wahrnehmung und Intuition – den anderen als zu sich gehörig empfinden und Beziehungen pflegen, sich angemessen bewegen, aus der Vielfalt wählen, sich anvertrauen und hingeben, wo es passend ist, handeln, wo es nötig ist oder Freunde an Veränderung besteht, das Entgegenkommende willkommen heißen und die Weisheit eines großen Ganzen akzeptieren“ (Nelting, 2010, S.24).

Das Zitat von Nelting, gibt eine Einführung in das Kapitel über Burnout-Prophylaxe.

Das Ziel dieses Kapitels ist es aufzuzeigen, welche Lösungsmöglichkeiten und welchen Handlungsbedarf im Bezug auf Burnout-Prophylaxe im Spitzensport anzuraten sind. Da es leider viele Ursachen für die Entstehung des Burnouts im Höchstleistungssport gibt, ist es sehr schwer einen eindeutigen Ratschlag und auch eine universelle Lösung zu finden. Da der Verlauf des Burnout-Syndroms auch sehr individuell ablaufen kann und auch stark von den persönlichen Eigenschaften, Fähigkeiten und der individuellen Burnout-Biographie abhängig ist, kann man nicht alle Ratschläge und Methoden „eins zu eins“ anwenden. Diese sollten immer an den Einzelnen angepasst bzw. modifiziert werden. In diesem Zusammenhang, es ist auch wichtig die Geschlechtsunterschiede zu berücksichtigen. Kelly und Gill (1993; zit.n.

Ziemainz, et. al., 2004, S.17.) konnten Unterschiede hinsichtlich Burnouts zwischen Frauen und Männer herausfinden. Aus diesem Grund wird vermutet, dass auch Geschlechtsunterschiede hinsichtlich der Prävalenz festzustellen sind.

Im Bezug auf die persönlichen Ressourcen ist es wichtig, dass man sich mit eigenen physischen und psychologischen Komponenten auseinandersetzt. Das bedeutet aber nicht, dass alles am Individuum liegt und vom Individuum abhängig ist, da sich definitiv auch die Strukturen im Spitzensport ändern sollen.

11.1.1. Burnout-Prophylaxe aus Sicht des Einzelnen – was kann ich tun damit es mir besser geht?

Der Gedanke von Freudenberg, dass man alles akzeptieren soll, was man nicht ändern kann, kann uns schonen und den unnötigen Aufwand, Stress, Ärger und somit auch möglicher Weise das Burnout ersparen. Andererseits sollen Probleme, welche in den Organisationen und den Sportstrukturen liegen, nicht verschwiegen werden. Auch das Sport-Mediensystem soll überdacht und optimiert werden.

In den nachfolgenden Punkten, werden wichtige Eckpunkte für die eigene psychische Wohlbefindlichkeit und Gesundheit abgebildet werden. Eine vollständige Ausarbeitung der nachfolgend beschriebenen Methoden ist nicht möglich, da dies den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

Stress und Stressbewältigung – Erlernen von Bewältigungstechniken

Lazarus und Folkman (1984, zit.n. Zimbardo, 1999, S.383) beschreiben Stressbewältigung als Versuch den inneren und äußeren Anforderungen, die als belastend oder überfordernd empfunden werden, so zu begegnen, dass negative Konsequenzen vermieden werden können, „dieses kann durch angemessenes Verhalten, durch emotionale oder motivationale Reaktionen und durch bestimmte Denkweise erreicht werden“ (Zimbardo, 1999, S.383). Für die Entstehung bzw. Nicht-Entstehung von Stress, ist entscheidend

welche Einschätzung von Athletinnen und Athleten bezüglich der Anforderungssituation bzw. des potenziellen Stressors vorgenommen wird. In den aktuellen Stresstheorien werden kognitive Bewertungsprozesse stark betont (Hobfoll, 1998). Man kann zwischen zwei Arten von Bewältigungsstrategien unterscheiden - die problemzentrierte Strategie und die emotionszentrierte Strategie. Bei problemzentrierten Strategien, stellt man sich einer Problemsituation. „Dabei konzentriert man sich auf das Problem, das zu lösen ist, und auf die Ursache des Stresses. Man nimmt die Anforderung zum Handeln an, beurteilt die Situation und die zur Bewältigung verfügbaren Ressourcen und reagiert in einer Form, die zur Beseitigung oder Verringerung der Bedrohung führt“ (Zimbardo, 1999, S.383). Die emotionszentrierte Strategie ist dazu geeignet, um mit den Auswirkungen unkontrollierbarer Stressoren fertig zu werden. Die betroffene Person versucht damit zusammenhängende Gedanken und Gefühle zu ändern, in dem sie z.B. Entspannungstechniken erlernt bzw. zur Selbsthilfegruppe geht etc. - „die Veränderung des Denkens über bestimmte Stressoren, deren neue Etikettierung oder deren Vorstellung im Rahmen eines weniger bedrohlichen (vielleicht sogar lustigen) Kontext sind Formen kognitiver Neubewertung, die Stress reduzieren können“ (Zimbardo, 1999).

Wirksame Bewältigungsstrategien begegnen einer stressreichen Situation mit manchen oder allen vier folgenden Kontrolltypen:

- Informationskontrolle – wissen, was zu erwarten ist
- Kognitive Kontrolle – über das Ereignis anders und konstruktiver denken
- Entscheidungskontrolle – über alternative Handlungen entscheiden können
- Verhaltenskontrolle – Maßnahmen ergreifen um die negativen Auswirkungen des Ereignisses zu reduzieren (Zimbardo, 1999)

„Stressbewältigung ist hier also zusammengefasst als State-Trait-Konzeption zu verstehen, die besagt, dass Coping zwar einerseits auf habituellen und relativ stabilen Bewältigungsmustern einer Person basiert, es in der aktuellen Stressbewältigung jedoch dennoch Abweichungen von diesen Copingdispositionen geben kann“ (Schliermann, 2005, S.138)

Das Erlernen von Bewältigungstechniken kann Sportler und Sportlerinnen helfen die Stressreaktionen direkt zu beeinflussen z.B. sinkende Anspannung, nachlassende physiologische Erregung. Die Bewältigungstechniken, haben auch eine Wirkung auf die Situations-Einschätzung, was zu einer erhöhten Erholungswahrnehmung führt und diese wiederum erhöht die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

„Perceived self-efficacy refers to beliefs in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments” (Bandura, 1997, S.3). Selbstwirksamkeitsüberzeugungen haben Einfluss und bestimmen bedeutend einen Sportler bzw. eine Sportlerin. Die Athletinnen und Athleten erlangen die Sicherheit, dass sie die bestimmten Handlungen auch unter Schwierigkeiten erfolgreich ausführen können und bei Eintritt solcher Situationen werden diese als weniger oder gar nicht bedrohlich bewertet und somit wenig bzw. auch kein Stress wahrgenommen.

„People can exercise influence over what they do. Most human behavior, of course, is determined by many interacting factors, and so people are contributors to, rather the sole determiners of, what happen to them. The power to make things happen should be distinguished from the mechanics of how things are made to happen. For example, in pursuing a particular strategy in an athletic contest the players do not tell their nervous system to get the motor neurons to move their skeletal musculature in designated patterns. Based on their understanding of what in within the power of human to do and beliefs about their own capabilities (...)” (Bandura, 1997, S.10).

„It's not just how hard you train,
it's how you recover!”

(Weinberg & Gould, 2007, S.507)

Erholung

Erholung hat eine große Bedeutung in Bezug auf Burnout-Prophylaxe. Erholung bedeutet, dass die Beanspruchungsfolgen vorangegangener Tätigkeiten ausgeglichen werden sollen (Allmer, 2002, zit.n. Schliermann, 2005, S.139). In Tab.9 werden einfache Methoden mit welchen man alleine mit physischen und psychischen Stressoren umzugehen versuchen kann, dargestellt.

Tab.9: Methoden um mit physischen und psychischen Stressoren umzugehen (Weinberg & Gould, 2007)

Überbelastung bei physischen Stressoren

Erholungsstrategie - Ernährung und Flüssigkeitszufuhr	Erholungsstrategie - aktive Erholung
<ul style="list-style-type: none"> →Kohlenhydratreiches Essen →genug Flüssigkeiten einnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> →Training in anderen Sportarten mit niedrigen Intensitäten →Dehnen
Pause	
<ul style="list-style-type: none"> →keine physische Aktivität →passive Erholung →ausreichend Schlaf 	

Überbelastung bei psychologischen und sozialen Stressoren

Erholungsstrategie - Ausruhen und emotionale Unterstützung	Erholungsstrategie - psychologische Methoden
<ul style="list-style-type: none"> → Massage, Sauna → Auszeit → Progressive Muskel Relaxation → Visualisierung → Verringerung von nichtsportlichen Stressoren (z.B. weniger Arbeitsstunden) 	<ul style="list-style-type: none"> → Aufmerksamkeitslenkung (z.B. Filme schauen) → Umdeutung den negativen Gedanken
<p>“(...) overtraining often results from a combination of physical, psychological, and social stressors, so it is often best to use several methods.”</p>	

Quelle: Weinberg & Gould, 2007, S.507

Weiter sollen Maßnahmen gegen Burnout abgebildet werden, welche die Probanden und Probandinnen der Studie in dieser Arbeit angegeben haben:

- Die Sportler und Sportlerinnen sollen das eigene Selbstbewusstsein aufbauen
- Die Athletinnen und Athleten sollen Doppelbelastungen vermeiden
- Selbstreflexion und Vertrauen zu sich selbst aufbauen
- Entspannungs- und Erholungspausen sich gönnen
- Gespräche mit Freunden, Eltern etc. in schwierigen Situationen führen

11.1.2. Burnout-Prophylaxe – aus Sicht der Organisation und Vertrauenspersonen

Im Bezug auf Burnout-Prophylaxe hängt sehr viel von jenen Personen ab, welche neben der Sportlerin oder neben dem Sportler stehen. Das sind neben Familie, die Personen welche mit dem Athleten bzw. der Athletin arbeiten – Trainer, Trainerinnen, Sportmanager, Sportmanagerinnen, Sportfunktionäre (je nach dem Verhältnis zum SportlerIn).

„Mit sozialer Unterstützung sind die Ressourcen gemeint, die von anderen bereitgestellt werden und die Botschaft vermitteln, dass man geliebt, umsorgt und geschätzt wird und mit anderen Menschen in einem Netz aus Kommunikation und gegenseitiger Verpflichtung verbunden ist“ (Cobb, 1976; Cohen & Syme 1985, zit.n. Zimbardo, 1999, S.386).

Wenn die Beauftragten (z.B. Trainerinnen oder Trainer) die Symptome des Burnout-Syndroms (er)kennen, so können sie große Hilfestellungen im Bezug auf Burnout-Vorbeugung leisten. Dieses Thema lässt sich nur mit dem entsprechenden Fingerspitzengefühl behandeln (Petermann 2004). Der Autor macht folgende Vorschläge im Bezug auf eine Hilfestellung von Vertrauenspersonen:

- Wenn der Beauftragte die Symptome kennt und dieses Thema mit dem entsprechenden Fingerspitzengefühl anschneiden möchte, sollte er bzw. sie das Reitzwort „Burnout“ vermeiden
- Die Fragestellung sollte als ein empathisches Gespräch durchgeführt werden unter gleichberechtigten Partner
- „Leidet der ihnen anvertraute Sportler an einem Burnout-Syndrom, ist es wichtig, dass die beziehungsmäßige Soziale Situation des Klienten laufend beobachtet wird und allenfalls auch der Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen (Arbeitgeber, Trainer, Ehe- oder Lebenspartner) hergestellt der intensiviert wird.“
- Die betroffene Person muss in der Suche nach einer Fachperson aktiv unterstützt werden

- Es ist wichtig für den Sportler, die Sportlerin Fachpersonal aufzusuchen, wenn dies notwendig scheint
- Die Vertrauensperson soll den Sportler bzw. die Sportlerin bei der Therapie unterstützen:
 - Stabilisierung und Koordination der Lebensumstände der betroffenen Person
 - Hat eine besondere Position im sozialen Netz des Athleten bzw. der Athletin

Petermann geht davon aus, dass bei stationären Behandlungen die größten therapeutischen Erfolge in den ersten sechs bis zehn Wochen erreicht werden (Gould, Tuffey, Udry und Loehr (1996; zit.n. Weinberg & Gould, 2007, S.505) In einem Interview fragten junge Tennisspieler und Tennisspielerinnen nach Ratschlägen, welche sie den Eltern, Trainerinnen, Trainer und anderen Spieler und Spielerinnen geben möchten. Die Wissenschaftler sind zu folgenden Ratschlägen gekommen:

Ratschläge für Spieler und Spielerinnen:

- Spiele für dich und für deine eigenen Überzeugungen
- Sport und andere Aktivitäten sollen im Gleichgewicht stehen
- Betreibe deinen Sport mit Humor und Spaß
- Gönn dir Auszeiten und Erholung

Ratschläge für Eltern:

- Erkenne wie viel Druck nötig ist um eine positive Motivation zu bewirken
- Unterstütze, zeige Einfühlungsvermögen und reduziere die Wichtigkeit von Erfolg
- Spieler und Spielerinnen sollen in die Entscheidungen involviert sein

Ratschläge für Trainerinnen und Trainer:

- Achte auf einen wechselseitigen Kommunikationsfluss mit den Spielerinnen und Spieler
- Baue persönlichen Kontakt zu Spielerin bzw. zum Spieler auf
- Berücksichtige die Vorschläge der Spielerin bzw. des Spielers
- Verstehe die Gefühle und Emotionen der Spielerin bzw. des Spielers

Die Anweisungen beziehen sich auf Tennisspieler und Tennisspielerinnen, sie lassen sich jedoch gut auf andere Sportarten übertragen.

SportlerInnen, welche an der empirischen Untersuchung in dieser Arbeit teilgenommen haben, geben als präventive Maßnahmen an:

- Die Trainer und Trainerinnen sollen in Bezug auf Burnout Früherkennung besser geschult sein
- Die Organisation/Verein/Trainer und Trainerinnen sollen dafür sorgen, dass die Sportler und Sportlerinnen eine entsprechende psychologische Betreuung (auch psychologisches Training) bekommen
- Psychologisches Training soll als präventive Maßnahme zwangsläufig dort sein, wo Burnout am häufigsten auftritt
- Training soll besser geplant sein sowie die Erholungs- und Entspannungspausen
- Trainer und Trainerinnen sollen lernen, jede erbrachte Leistung der Sportler und Sportlerinnen zu schätzen
- Der Leistungsdruck muss sinken
- Organisation, Trainer und Trainerinnen etc. sollen darauf achten, dass die Medien, sich zurückhalten
- Unter Organisation sind Vereine, Verbände und Sportfunktionäre zu verstehen.

Weitere interessante Erkenntnisse im Bezug auf Burnout-Prävention lassen sich von der Studie von Ziemainz, et. al. (2004) abnehmen. Die hier dargestellten Erkenntnisse bezüglich der Arbeitsbelastung, stützen die seit Jahren erhobenen Forderungen nach entsprechen bzw. adäquaten *beruflichen Möglichkeiten der Athletinnen und Athleten*. Rütten, Ziemainz und Röger (2002), (zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.16) betonen, dass Defizite in diesem Bereich erneut eindrucksvoll in einer international vergleichenden Studie verschiedener Leistungssportsysteme aufgezeigt werden konnten. Forderungen nach *Entsprechender Trainingsgestaltung* kann man auch in der gängigen trainingswissenschaftlichen Literatur finden (Weineck, 2002; Hohmann, et al.,2002; zit.n. Ziemainz, et. al., 2004, S.16). Coakley (1992, S.279) argumentiert in seinem Beitrag, dass Sportler und Sportlerinnen eine höhere *Kontrolle bzw. Mitsprache im eigenem Sport* bekommen sollen - „when young people make decisions to commit themselves to highly specialized roles or identities, parents and other adults should not talk them so seriously they deprive the young people of chances to make new decisions, claim and construct new roles and identities, and abandon old ones“. Bei älteren Athletinnen und Athleten und solchen die zusätzlich noch mehr als vier Stunden in andere Freizeitaktivitäten investieren, sollte der Zweifel an der Bedeutung des Sports nachdenklich stimmen. Coakley und Ziemainz, sehen eine mögliche Ursache für Burnout genau in solchen Strukturen, wo die Athletinnen und Athleten zu geringe Kontrollmöglichkeit und Mitsprache haben.

12. Datenerhebung und die Forschungsmethode - Kritik und Vorschläge für die weiteren Untersuchungen

Die Fragebogen wurden auf verschiedenen sportartspezifischen Foren online gestellt. Dieser Schritt erfordert eine Beschreibung des Fragebogens. Unterschiedliche Formulierungen der Anfrage verursachen, dass sich unterschiedliche Menschen von den Fragebogen angesprochen fühlen. Beispielsweise, wenn in der Anfrage das Wort „Burnout“ enthalten ist – werden möglicherweise Personen den Fragenbogen ausfüllen, welche schon mit Burnout in Kontakt getreten sind bzw. an diesem Thema Interesse haben.

Es erscheint ratsam, den Fragebogen ohne genauere Beschreibung online zu stellen. Die Sportler und Sportlerinnen werden dann nicht „vorsortiert“.

Unter Berücksichtigung von Problemen bei der Datenerhebung beim Fußballer, eignen sich standardisierte online Fragebogen zur Erforschung dieser Sportartgruppe nur bedingt. Es erscheint diesbezüglich ratsam, für weitere Untersuchungen ein qualitatives Interview anzubieten. Folgende Parameter sollen berücksichtigt werden:

- Studien durchzuführen, welche die Unterschiede im Bezug auf die Sportarten berücksichtigen.
- Zur Zeit der Erhebung sollte auf die Trainingsphase geachtet werden. Eine Befragung von Athletinnen und Athleten derselben Sportart, welche sich in einer ähnlichen Trainings- und Wettkampfphase befinden, könnte beispielsweise am Ende der Saison stattfinden. Das kann das Sammeln von genauen und eindeutigen Ergebnissen ermöglichen und erleichtert somit das Liefern von spezifischen und gruppenbezogenen Ergebnissen.
- Geschlechtsunterschieden sollte nachgegangen werden.
- Die Stichprobe – Berufssportler und Berufssportlerinnen wurde anhand der Variable *Einkommen* festgestellt. In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu betonen, dass man bei der Erstellung der Frage im Onlinefragebogen den Schwerpunkt auf das *Einkommen* von Sporttreibenden nur in Verbindung mit Teilnahme an Wettkämpfen legt.

13. Zusammenfassung und Ausblick

Über den Begriff „Burnout“ wird heutzutage heftig diskutiert – Burnout wird als „Schickes Leiden“, „Modekrankheit“, „Schwammige Diagnose“, „Etikettenschwindel“ oder „Phantomkrankheit“ bezeichnet (Hager, 2011). Gerhard Lenz, Leiter des Zentrums für seelische Gesundheit, äußerte sich, dass sich „hinter dem Modebegriff eine psychische Störung verbirgt“ wie z.B. Depressionen, Angststörungen, Panikattacken oder Schizophrenie (zit.n. Hager, 2011, S.71). Beate Schulze beschreibt Burnout als ein attraktives Konzept, da Burnout mit einem „überdurchschnittlichen Engagement“ assoziiert wird und bei manchen Personen als Rettungsanker wirkt. Es wird aber nicht in Frage gestellt, dass manche Persönlichkeiten burnoutgefährdeter sind als andere – vor allem Personen, die von Perfektionismus getrieben sind (Hochstrasser, zit.n. Hager, 2011, S.75).

Auch wenn Burnout als keine Krankheit sondern eher als ein Vorgang (welcher in der Depression münden kann) klassifizierbar ist, unterliegt es nicht der Diskussion, dass man dafür eine bestimmte Sensibilität entwickeln soll und dass dieses Leiden definitiv mit Globalisierung und unserem Leistungsdruck zusammenhängt. Wenn „Burnout“ mit einer „psychischen Störung“ gleich zu setzen ist, dann lässt sich wohl sagen, dass „jede vierte Österreicher bzw. Österreicherin“ sich durch diese psychische Störung gefährdet fühlt (laut Umfrage des Marktforschungsinstituts Marketagent.com, zit.n. Hager, 2011, S.75; diese Umfrage betrifft alle Berufe und nicht nur Sportlerinnen und Sportler).

Die vorliegende Arbeit verfolgt das Ziel (trotz der Schwierigkeiten in Bezug auf die Burnoutdefinition sowohl im Sportbereich als auch im Allgemeinen) theoretisch und empirisch das Burnout-Syndrom im Profi- und Leistungssport zu untersuchen und mögliche Zusammenhänge mit *Selbstkonkordanz, Ausbildung, Familie, Einkommen* und *anderen Aktivitäten* zu erläutern und somit auch die Forschungsdefizite aufzuzeigen. Von Interesse war auch die Untersuchung des Einflusses der *negativen Erscheinungen im Sport* auf das Burnout sowohl im Zusammenhang mit den *Stressbewältigungstechniken (persönliche Methoden im Umgang mit Stress und Druck)* als auch mit der

Stressresistenz. Ein weiteres Ziel dieser Arbeit ist die Burnout-Prophylaxe im Sportbereich zu thematisieren.

Der Aufbau der Arbeit vollzieht sich in systematisch aufeinander folgenden Schritten. Im Teil I der Arbeit erfolgte zunächst die Einführung in die Thematik des Burnouts im Spitzensport. Das zweite Kapitel beschreibt das Burnout-Phänomen mit seinen Definitionsschwierigkeiten, verschiedenen Konzepten, Ansätzen, Nachbarkonzepten und Symptomen. Die Definitionen und Ansätze beziehen sich auf die Modellvorstellungen von Freudenberger, Burisch, Derrich und Maslach. Es kann festgehalten werden, dass in der Burnoutforschung eine große Vielfalt an Definitionen von Burnout und auch Ansätzen zur Entstehung von Burnout gibt, wobei die Ansätze sich gut auf die Gruppe von Profisportler und Profisportlerinnen übertragen lassen. Jedoch ist es schwer Definitionen, Arbeiten oder empirische Untersuchungen, welche sich nur auf die Profisportlerinnengruppe und Profisportlergruppe konzentrieren, zu finden. Kapitel 3.1. beschreibt die vielfältige Anforderungsstruktur des Berufs – Sportler und Sportlerin. Weiter wurde auch beschrieben unter welchen Voraussetzungen sich Stress und Druck für den Einzelnen entwickeln kann.

Teil II der Arbeit widmete sich der empirischen Untersuchung. Als Zugang zum hier dargestellten Untersuchungsgegenstand diente nicht nur die bedingungsbezogene, sondern auch die personenzentrierte Perspektive. Der organisations- bzw. der bedingungsbezogene Ansatz sucht die Ursachen für Burnout in aus der Umwelt kommenden Stressoren, die auf die betroffene Person einwirken (Cherniss, 1980; Coakley, 1992). Für diese empirische Erhebung sind die soziodemographischen Daten genauso wichtig wie der Trainings-, Erholungs- und Schlafumfang. Dem personenbezogenen Ansatz, wurde Rechnung getragen, in dem der Fragebogen auch Stressreaktivität beinhaltet, welche versucht die persönliche und emotionale Stressreaktivität zu messen. In diesem Fragebogen wurden neben der generellen auch belastungsspezifische Stressreaktivitäten erhoben. Im sechsten Kapitel wurden die Untersuchungsdurchführung und die Untersuchungsmethode beschrieben. Danach folgte die Beschreibung von Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer. In Kapitel acht bis zehn wurden die Erhebungsinstrumente und die Fragebogen präsentiert. Eine Auswertung der empirischen Untersuchung zeigt Kapitel zehn. Eine Zusammenfassung und

Interpretation lässt sich dem elften Kapitel entnehmen. Die hier dargestellten Ergebnisse sollen zum Nachdenken anregen, um bessere Rahmenbedingungen für eine gezielte Burnout-Prävention zu schaffen. Zu den wichtigen Prädiktoren für Burnout im Sport, gehören *Trainingsintensität*, *intrinsische Selbstkongordanz*. Diese Faktoren beziehen sich weniger auf das Individuum selbst, sondern auf die Organisationsebene also z.B. Trainerinnen und Trainer. Über *Trainingsintensität* entscheiden meistens die Trainerinnen und Trainer, also sollte besser auf die Trainingsgestaltung geachtet werden. Sollte diese schlecht gesteuert und schlecht organisiert sein, kann das bei vielen Sportler und Sportlerinnen zum Übertraining und dann zum Burnout führen. Das lenkt die Aufmerksamkeit auf unzureichende Erholung. Das Gleichgewicht zwischen Beanspruchungs- und Erholungszuständen liegt auch in den Kompetenzen der Trainerinnen und Trainer. Ein weiterer Faktor – die *Selbstkongordanz*, hat laut den Ergebnissen auch einen Einfluss auf Burnout. Das könnte zum Beispiel mit dem mentalen Trainer bzw. der Trainerin besprochen werden und an den persönlichen Sportmotiven gearbeitet werden.

Das elfte Kapitel beschreibt die Burnout-Prophylaxe aus Sicht des Einzelnen und aus Sicht Außenstehender und der Organisation. Die innerhalb der Stichprobe angegebenen Vorschläge in Bezug auf Burnout-Prophylaxe, sollten ernst genommen werden. Es bestehen viele Handlungs- bzw. Verbesserungsmöglichkeiten sowohl bei den Einzelnen wie auch bei der Organisation. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Trainerausbildung in Bezug auf Burnout-Prävention und Früherkennung erweitert werden sollte. Ein mentales Training von Sportler und Sportlerinnen ist ebenso nicht zu vernachlässigen. Die Organisation soll den Athletinnen und Athleten mehr Mitsprache und Kontrollmöglichkeiten geben.

Diese empirische Studie leistet zur Erforschung von Burnout-Syndrom im Professional-Sport nur einen kleinen Beitrag. Die weiteren Untersuchungen sollen die hier präsentierten Ergebnissen bestätigen. In diesem Zusammenhang ist auch wichtig zu betonen, dass die vorliegenden Ergebnisse auch durch die Stichprobenbezeichnung bedingt sind – in der verwendeten Stichprobe sind Leistungssportler und Leistungssportlerinnen (99) gegenüber Profisportler und Profisportlerinnen (10) und Hobbysportler bzw. Hobbysportlerinnen (22) überpräsentiert. Es lässt sich vermuten, dass

bei den verschiedenen Gruppen unterschiedliche Burnout-Determinanten herrschen.

Zusammenfassend darf das Thema Burnout im Spitzensport kein Fremdwort sein. Es sollen Personen aus dem Sportbereich (z.B. die Trainer und Trainerinnen, die Sportfunktionäre etc), welche tagtäglich mit Sportler und Sportlerinnen arbeiten, sich ernsthaft und verantwortungsvoll mit dem Thema Burnout-Syndrom auseinandersetzen. Ein Vorschlag wäre z.B., Burnout-Prävention, -Erkennung und auch Behandlungsmöglichkeiten bei den Trainerausbildungen als einen Pflichtpunkt aufzunehmen. Trainerinnen und Trainer sollen auch versuchen nicht so viel Leistungsdruck auf die Athletinnen und Athleten auszuüben. Ein anderer wichtiger Punkt ist, dass man auch mentales Training als einen fixen Punkt bei einem täglichen Training von Sportler und Sportlerinnen anwenden sollte. Entspannungstechniken, Copingtechniken etc. können sicher vielen Athletinnen und Athleten helfen.

Natürlich lassen sich Massenmedien nur schwer beeinflussen. Angebotsnachfrage, Sensationssucht, Marketing- und Werbetechniken, Wirtschaft, Geld. Wie schon oben geschrieben, ein Sportler bzw. eine Sportlerin ist ein Akteur bzw. Akteurin im Theater Sport. Wir leben heute in einer Welt, wo alles und alle permanent beeinflusst werden. Es reicht nicht nur zu sagen, dass Burnout eine psychische Störung ist und somit alle Sorgen und Problemschwerpunkte beim Individuum zu lassen. Wir alle müssen eine Verantwortung für all das was in den Organisationen bzw. Strukturen des Sports und unseres Lebens passiert, übernehmen, um Veränderungen und Verbesserungen zu schaffen. Es wird immer mehr von uns erwartet - umso mehr es ist erstrebenswert und wichtig, dass man die Sensibilität und einen gesunden Verstand bewahrt bzw. zu bewahren versucht in unserer an Leistung und Erfolg interessierten Gesellschaft.

Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2007). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch mit 12 Lektionen*. Aachen: Mayer & Mayer Verlag.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bangert, C. (2002). *Wenn Lehrer nicht mehr leben wollen. Depressionen verstehen, vorbeugen, überwinden*. Berlin: Tenea Verlag.
- Böhm, P. (1996). *Einmal Burnout...und zurück. Das Syndrom des Ausbrennens bei Lehrerinnen und Lehrern unter besonderer Berücksichtigung der Leibeseziehung*. Diplomarbeit. Universität Wien.
- Burisch, M. (2006). *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*. Heidelberg: Springer Verlag.
- Cachay, K. & Thiel, A. (2000). *Soziologie des Sports. Zur Ausdifferenzierung und Entwicklungsdynamik des Sports der modernen Gesellschaft*. München: Juvena.
- Cherniss, C. (1995). *Jenseits von Burnout und Praxisschock*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, 9. 271-285
- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4, 95-106
- Derrich, M. (2010). *Die gedopte Gesellschaft*. Greiz: Buchverlag König.
- Dresen, A. (2010). *Doping im Spitzensport als soziales Problem. Ursachen und Folgen eines gesellschaftlichen Diskurses*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Edelwich, J. & Brodsky, A. (1984). *Ausgebrannt – Das Burn-Out Syndrom in den Sozialberufen*. Salzburg: AVM-Verlag.
- Enzmann, D. & Kleiber, D. (1989). *Helfer-Leiden. Stress und Burnout in psychosozialen Berufen*. Heidelberg: Roland Asanger Verlag.

- Faust, V.: Das Burnout-Syndrom und seine Folgen. Zugriff am 10.05.1010 unter <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/pdf/Int.1-Burnout-Syndrom.pdf>
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage Publications Ltd.
- Gäfigen, G. (1972). *Leistungsgesellschaft und Mitmenschlichkeit*. Limburg an der Lahn: Lahn-Verlag Limburg.
- Gould, D. (1996). Personal Motivation Gone Awry: Burnout in Competitive Athlets. Zeitschrift: *Quest*. Champaign. Jahrgang: 48. Heftnummer: 3. 275-289
- Gould, D. & Diefenbach, K. (2002). Overtraining. Underrecovery and Burnout in Sport. 25-36
- Hager, A. (2011). Phantomkrankheit „Burn-out“. Zeitschrift: *Profil*. Nr.8, 21 Februar 2011, 68-77
- Hilscher, P., Norden, G., Russo, M. & Weiss, O. (2010). *Entwicklungstendenzen im Sport*. Wien: Lit Verlag.
- Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture and community*.
- Jahn, M. (2010). *Verdammt zum Siegen?! Was ist Sport wert? Sportethische Gedanken*. Purkersdorf: Verlag Brüder Hollinek.
- Knauder, H. (2005). *Burn-out im Lehrberuf. Verlorene Hoffnung und wiedergewonnener Mut*. Graz: Leykam.
- Kollak, I. (2008). *Burnout und Stress*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Lehmann, M., Foster, C., Dickhuth, H.-H. & Gastmann, U. (1998). Automatic imbalance hypothesis and overtraining syndrome. *Medicine and Science and Exercise*, 30, 1140-1145
- Lienert, G.A. & Raatz, U. (1994). *Testaufbau und Testanalyse*. Weinheim: Psychologische Verlags Union.
- Muckenhaupt, M. Sportrealität und Mediensport. Schaffen die Massenmedien eine neue Wirklichkeit des Sports? In: Gruppe, Ommo (Hrsg.): *Kulturgut oder Körpergut?: Sport und Sportwissenschaft im Wandel*. Tübingen: Attempto-Verl., 1990,

- Nelting, M. (2010). *Burn-out. Wenn die Maske zerbricht*. München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Norden, G. & Weiss, O. (2010). Sporthelden. In Hilscher, P., Norden, G., Russo, M., Weiss, O. (2010). *Entwicklungstendenzen im Sport*. Wien: Lit Verlag.
- Petermann, F. (2004). Burnout im Professional-Sport. *Causa sport*. Heft Nr.1. Zugriff am 09.05.2010 unter http://www.falkenstein.ag/uploads/media/burnout_profisport.pdf
- Rook, M. (1998). *Theorie und Empirie in der Burnout-Forschung. Eine wissenschaftstheoretische und inhaltliche Standortbestimmung*. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- RonMcKay: „Letztlich war es ein Burnout-Syndrom.“ Zugriff am 10.05.2010 unter http://www.focus.de/sport/fussball/tid-16173/letztlich-war-es-ein-burnout-syndrom--robert-enke-kommentar_2243844.html
- Ruhwandl, D. (2009). Burn-out: Am Rande des Nervenzusammenbruchs. (S.21). Zeitschrift: *Psychologie Heute*. Beltz Verlag: Weinheim. 21-26
- Sadelmaier, B. (2006). *Zum Phänomen des Burnouts bei Lehrerinnen und Lehrern – Eine Annäherung an das Problem*. Diplomarbeit. Universität Wien.
- Seelig, H. (2006). Sport- und bewegungsbezogene Selbstkonkordanz. Zugriff am 14.04.2011 unter http://www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/ssk
- Siegler, R., M. (2009). Burn-Out im Sport – ein Appell ... *medical sports network*. Heft MSN 3 / 2009. Zugriff am 11.02.2011 unter <http://www.medicalsportsnetwork.de/archive/102752/Burn-Out-im-Sport-%E2%80%93-ein-Appell-%E2%80%A6.html>
- Schliermann, R. & Hagenah.,J.(2002). Habituelle Stressbewältigung und Burnout von Fußballern. *Zeitschrift für Sportpsychologie*. Schorndorf. Heftnr. 2. 71-79
- Schliermann, R. (2005). *Entwicklung eines Selbstlernprogramms zur Burnoutprävention bei Fußballtrainern*. Hamburg: Czwalinka.
- Sociolexikon* Zugriff am 09.08.2011 unter <http://www.socioweb.org/lexikon/index.html>
- Sulprizio, M. & Golenia, M. (2007). Burnout im Leistungssport. *medical sports network*. Heft MSN 1/2007. Zugriff am 11.02.2011 unter <http://www.medicalsportsnetwork.de/archive/112,704038/Sportmedizin/Burnout-im-Leistungssport.html>

Sunley (2001). *Burnout, ein Vergleich zwischen österreichischen und nordamerikanischen Unternehmen*. Diplomarbeit. Universität Wien.

Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Fourth Edition. Human Kinetics. 490-591

Werron, T. (2010). *Der Weltsport und sein Publikum. Zur Autonomie und Entstehung des modernen Sports*. Göttingen: Velbrück Wissenschaft.

Wurm, F.,F. (1978). *Leistung und Gesellschaft*. Motivation im Wandel. Opladen: Leske Verlag.

Ziemainz, H., Abu-Omar, K., Raedeke, T. & Krause, K., (2004). Burnout im Sport. Zeitschrift: *Leistungssport*. 12-17

Zimbardo, P. (1999). *Psychologie*. Berlin. Heidelberg: Springer-Verlag.

Tabellenverzeichnis

Tab.1: Symptomatik	S.27
Tab.2: Unterschiede zwischen Burnout und Übertraining	S.37
Tab.3: Geschlecht	S.67
Tab.4: Einkommen	S.68
Tab.5: Reliabilität von Burnout im Sport, Stressresistenz und Selbstkongordanz	S.70
Tab.6: Regressionsmodelle für Burnout mit unabhängigen Variablen: Kinder, Familienstand, Ausbildung, Einkommen, Mehrberuf, andere Aktivitäten, Schlaf, Trainingsintensität, Schlaf, Arbeit, Freizeit	S.72
Tab.7: Regressionsmodelle für Burnout Gesamt und für die drei Burnout Subskalen mit unabhängiger Variable – negativen Erscheinungen im Sport	S.75
Tab.8: Regressionsmodelle Stressresistenz mit Stressresistent Dimensionen mit unabhängigen Variablen persönliche Methoden im Umgang mit Stress und Druck	S.77
Tab.9: Methoden um mit physischen und psychischen Stressoren umzugehen	S.89

Abbildungsverzeichnis

Abb.1: Stadien von Burnout-Erkrankung (Freudenberger & North, 1992)	S.29
---	------

Anhang

Persönliche Meinung zur Burnout-Prävention

Auf die Frage „Was glauben Sie soll bzw. muss sich ändern damit Burnout im Sport verhindert/bewältigt werden kann?“ antworteten Befragten:

„Zur Burnout Frage: Ich weiß nicht ob ich schon eines hatte, aber ich hatte nach einer Verletzung das Gefühl, endlich mal eine Trainingspause erleben zu dürfen. Ich habe über 3 Jahre hinweg relativ verbissen trainiert. Heute trainiere ich mit mehr LAIDBAC“

„Sportler soll auf sich hören, soll sich um sich kümmern, soll sein Selbstbewusstsein bzw. Vertrauen aufbauen und sich von anderen nix dreinreden lassen. Natürlich auch Gespräche mit Freunden, Familie bzw. Vertrauten Personen. Medien sollen sich zurückhalten.“

„Psychologisches Training sollte ähnlich strukturiert sein (ernst genommen werden), wie körperliches Training“

„Doppelbelastungen im Sport verhindern- Sport Familie und Job unter einen Hut zu bringen ist extrtem schwer. In sportliche Trainingseinheiten gehört Entspannung ganz wichtig dazu! Muss geplant sein!“

„Respekt und Anerkennung für jede erbrachte Leistung, egal wie erfolgreich diese ist“

„Frühere Entdeckung und Behandlung des Burnout.“

„Mehr Verständnis und Förderung durch die öffentliche Hand“

„Persönlichen Druck abbauen, Funktionäre besser schulen, Anerkennung der Einzelpersonen und deren Bedürfnisse“

„Burnout lässt sich in Zukunft nicht vermeiden, sondern wird stark zunehmen. Der menschliche Organismus hat die Grenzen seiner physischen Möglichkeiten erreicht, sodass immer mehr durch psychische/mentale Faktoren Erfolge zu erzielen sein“

„Richtige Pause nach Saisonende, Zielsetzung, immer wieder Ablenkung, sodass Sport immer noch als Spaß erlebt werden kann“

„Der Umgang damit“

„Druck von sportfremden Lebensfaktoren muss gemindert werden (Doppelbelastung Beruf-Sport) -> Sportförderung b. Strategien zur Bewältigung von Niederlagen, zur Selbstmotivation und zu einer gesunden Selbsteinschätzung sollten früh erlernt werden“

„Es müssen mehr pausen in den trainingsalltag eingebaut werden! bzw mehr alternative trainingsmethoden, öfter mal neue dinge ausprobieren die mich in anderen bereichen schulen können aber trotzdem aus dem trott des ewig gleichen herauszuholen!“

„Nicht zu große Belastungen entwickeln lassen!!!“

„Trainings- WK- und Erholungsphasen besser planen und abstimmen + Psychologische Betreuung“

„Mehr mentales Training, bessere Kommunikation Sportler mit Trainer, allgemein professionellere Betreuung im Spitzensport“

„Regelmäßige psychologische Betreuung von Sportlern mit hohem Trainingsaufwand, v.a. in Sportarten, wo vermehrt 'Burnouts' zu beobachten sind“

„Leistungsdruck schon auf Vereinsbasis! der Druck, dass jeder min. einen Ironman oder Marathon laufen muss um ein richtiger Mann bzw Frau zu sein muss sich ändern! Jeder der Sport treibt ist schon Sieger! Sporttreiben muss sich wieder verbreitern!“

„Weniger Mediendruck und sauberer Sport (Doping führt zu psychischen Problemen-->Burnout)“

„Weniger Leistungsdruck und mehr Pausen“

„Optimale Relation von Belastung und Erholung“

„Es muss auf jeden Fall auf den Sportler eingegangen werden, bzw müssen die Trainer ein Auge auf die Leistungen des Sportlers haben um im richtigen Moment einschreiten zu können um Burnout zu vermeiden bzw. es zu bewältigen“

„Gute Organisation, genaue Einteilung der Verantwortlichkeit, viel Kommunikation, Intelligenz, gute Ausbildung, Weiterbildung“

„Zusatzbelastungen vermeiden (Job!!!)“

„Eigene Erwartungen zurückschrauben, realistische Ziele setzten. Pausen im Jahresrhythmus fix einplanen“

„Weniger Druck im Leistungssport und erreichbare Ziele im Amateursport“

„Bessere Ausbildung von Trainern (z.B. im Bereich Psychologie)“

„Ziele realistisch definieren, Stellenwert des Sportes im eigenen Leben richtig einordnen, das Wissen, was genau wirklich Glückseligkeit/Befriedigung auslöst, Sport nie als Mittel zur Entspannung vergessen“

„Vorsorge u Bewusstsein dafür wecken u Vermitteln, dass einem dabei geholfen werden kann.“

„Wenn man als Voll-Berufstätiger ambitioniert Sport betreibt lässt sich ein Burnout im Sport oftmals nicht verhindern, bzw. man erkennt es zu spät“

„Selbstreflexion, erkennen des eigenen Werts ohne sich von anderen mitreißen zu lassen, Sich Ruheräume schaffen, Bekenntnis auch mal gar nichts leisten zu müssen, da Nichtstun die Voraussetzung ist einmal wirk!“

„Selbstvertrauen gib es nicht beim Billa, das ist lange Arbeit ... die Änderung beginnt bei sich selbst!“

„Bewusstseinsbildung, wie schnell man 'Drin' ist“

„Weniger Leistungsdenken“

„Organisation im Training, gute Trainer mit Charakter“

Fragebogen



Liebe

Sportlerin!

Lieber

Sportler!

Ich möchte Sie bitten im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung, Ihre ganz persönliche Meinung zu einigen Sachverhalten, die das Sporttreiben thematisieren, zu äußern.

Die erhobenen Daten dienen ausschließlich zur Auswertung für meine Diplomarbeit und werden nur unpersonalisiert ausgewertet.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Bitte wählen Sie Antworten, welche Sie am besten beschreiben bzw. zu Ihnen am besten passen!

Wenn Sie Probleme mit dem Ausfüllen haben, wenden Sie sich bitte per Email an folgende Adresse:

a.szymczak@gmx.at

Ein Stern an einer Frage bedeutet Pflichtfrage. Um fortfahren zu können, müssen diese Fragen ausgefüllt werden.

Für die anonymisierte Auswertung Ihrer Daten bitte ich Sie zunächst um die Erstellung eines persönlichen Code-Wortes.

Erster Buchstabe des Vornamens Ihrer Mutter

Vorletzter Buchstabe Ihres eigenen Nachnamens

Ihr eigenes Geburtsjahr (zweistellig, z.B. "78" für 1978)

*Ihr Geschlecht



weiblich



männlich

Ihr Alter

*Familienstand

ledig

verheiratet

*Haben Sie Kinder?

Ja

Nein

Haben Sie Haustiere?

Ja

Nein

Sind Sie beruflich tätig?
(mehrfache Antwort möglich)

Ich betreibe Leistungssport.

Ich bin angestellt.

Ich bin selbstständig.

Ich bin arbeitslos.

Ich studiere.

*Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung ist

Pflicht
schul
e

Universität/Hochschule

*Decken Ihre Einkünfte durch den (Leistungs-) Sport Ihre Lebenserhaltungskosten?

ja

nein

teilweise

*Welche Sportart betreiben Sie hauptsächlich?

*Auf welchem sportlichen Niveau bestreiten Sie Ihre Wettkämpfe?

- internationale Ebene
- max. Stadt- oder Kreisebene
- regionale Ebene
- ich bestreite keine Wettkämpfe
- nationale Ebene

Wie oft nehmen Sie aktuell in einer Saison an Wettkämpfen teil?

- 6 bis 10 Wettkämpfe
- bis zu 5 Wettkämpfe
- mehr als 10
- nie

Arbeitsumfang in Stunden pro Tag

Schlaf in Stunden pro Tag

Freizeit in Stunden pro Tag

Wie viele Stunden trainieren Sie pro Woche?



*Ich bin sportlich aktiv,
(mehrfache Antwort möglich)

- ...weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.
- ...weil es gut für mich ist.
- ...weil sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazugehört.
- ...weil ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.
- ...weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.
- ...weil ich gute Gründe dafür habe.
- ...weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme.
- ...weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.
- ...weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.
- ...weil es mir einfach Spaß macht.
- ...weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein.

* Seelig & Fuchs, 2006 SSK

Ich erreiche viele erstrebenswerte Dinge in meiner Sportart.

Das Training ermüdet mich so stark, dass ich kaum noch Energie für andere Dinge habe.

Die Energie, die ich in meine Sportart stecke, sollte ich besser für andere Dinge verwenden.

Ich fühle mich übermäßig erschöpft durch meine sportliche Betätigung.

Ich erreiche nicht viel in meiner Sportart.

Ich Sorge mich nicht so sehr um meine Leistungen in meiner Sportart, wie ich es früher getan habe.

* Ziemainz, 2004

Ich schaffe es nicht, in meiner Sportart meine Leistungsfähigkeit voll auszuschöpfen.

Ich fühle mich ausgelaugt von meiner Sportart.

Ich kann mich nicht mehr so für meine Sportart interessieren, wie ich es mal getan habe.

Ich fühle mich körperlich erschöpft von meiner Sportart.

Es erscheint mir, dass, egal was ich tue, ich nicht das leiste, was ich leisten sollte.

Bezüglich meiner Sportart habe ich negative Gefühle.

Ich fühle mich erfolgreich in meiner Sportart.

Die geistigen und körperlichen Anforderungen in meinem Sport erschöpfen mich.

Der Erfolg in meiner Sportart ist mir nicht mehr so wichtig, wie er es mal war.

manchmal

Wenn ich nach einem anstrengenden Trainingstag ausspannen möchte,



habe ich damit im Allgemeinen keine Probleme.



fällt mir das meist ziemlich schwer.

gelingt mir das meist einigermaßen.

Wenn ich etwas vorhabe, das für mich wichtig ist,

bin ich meist sehr angespannt.

bin ich meist etwas nervös.

bleibe ich im allgemeinen ziemlich ruhig.

Wenn sich Aufgaben so häufen, dass sie kaum zu schaffen sind,

werde ich gewöhnlich ziemlich nervös.

werde ich meist etwas unruhig.

lasse ich mich im Allgemeinen nicht aus dem Gleichgewicht bringen.

Wenn ich mit Anderen Konflikte habe, die im Moment nicht zu lösen sind,

belastet mich das meist sehr.

nehme ich das im Allgemeinen so hin.

belastet mich das meist doch etwas.

* Jansen & Schlotz, 2005 SRS

Wenn ich von Anderen zu Unrecht krisitiert werde,

ärgert mich das im Allgemeinen kaum.

ärgert mich das nur kurze Zeit.

ärgert mich das in der Regel sehr lange.

Wenn ich mit anderen Menschen gestritten habe,

beruhige ich mich meist schnell wieder.

bin ich meist noch einige Zeit lang erregt.

dauert es meist sehr lange, bis ich mich wieder beruhigt habe.

Wenn ich für meine Arbeit wenig Zeit habe,

bleibe ich meist ruhig.

- werde ich meist unruhig.
- werde ich meist ziemlich hektisch.

Wenn ich etwas falsch gemacht habe,

- werde ich manchmal unsicher, was meine Fähigkeiten betrifft.
- kommen mir oft Zweifel an meinen Fähigkeiten.
- behalte ich im Allgemeinen mein Selbstvertrauen.

Wenn ich etwas falsch gemacht habe,

- ärgert mich das häufig noch eine Weile.
- komme ich im Allgemeinen schnell darüber hinweg.
- ärgert mich das häufig noch sehr lange.

Wenn ich vor schwierigen Aufgaben stehe,

- bin ich meist sehr angespannt.
- lasse ich mich meist nicht aus der Ruhe bringen.
- bin ich oft etwas unruhig.

Wenn jemand etwas gegen mich hat,

- fällt es mir oft sehr schwer, das einfach so hinzunehmen.
- fällt es mir oft schwer, das einfach so hinzunehmen.
- nehme ich das im Allgemeinen so hin, wie es ist.

Wenn ich eine Entscheidung treffen muss und unsicher bin, was ich tun soll,

- belastet mich das im Allgemeinen sehr.
- belastet mich das in der Regel kaum.
- belastet mich das meist nur wenig.

Wenn ich nach anstrengendem Training Freizeit habe,

- kann ich meist gut abschalten und die Probleme des Tages vergessen.
- fällt es mir oft schwer, abzuschalten und mich zu entspannen.
- braucht es meist einige Zeit, bis ich richtig abschalten kann.

Wenn ich von Anderen kritisiert werde,

- fällt mir meist eine Antwort ein, um mich zur Wehr zu setzen.
- habe ich oft Schwierigkeiten, eine richtige Antwort zu finden.
- fallen mir meist erst hinterher wichtige Argumente ein, um mich richtig zu Wehr zu setzen.

Wenn etwas nicht so läuft, wie ich es mir vorgestellt habe,

- bleibe ich meist gelassen.
- werde ich oft ungeduldig.
- könnte ich meist aus der Haut fahren.

Wenn ich in der Gegenwart anderer Menschen unsicher bin, was ich tun oder sagen soll,

- bleibe ich gewöhnlich ziemlich kühl.
- fange ich an zu schwitzen.
- wird mir oft ganz warm.

Wenn mich andere Menschen kritisieren,

- verunsichert mich das im Allgemeinen erheblich.
- verunsichert mich das im Allgemeinen nicht.
- verunsichert mich das im Allgemeinen nur wenig.

Wenn ich ein Ziel nicht erreicht habe,

- bin ich zwar meist enttäuscht, komme aber bald darüber hinweg.

- stört mich das im Allgemeinen nur wenig.
- ärgere ich mich meist noch lange darüber.

Wenn ich eine Niederlage erlitten habe,

- kann ich mich meist einigermaßen damit abfinden.
- denke ich im Allgemeinen wenig darüber nach.
- kann ich mich meist schlecht damit abfinden.

Wenn ich viele Aufgaben auf einmal zu erledigen habe,

- machen mich schon kleine Störungen nervös.
- bleibe ich im Allgemeinen gelassen und mache eines nach dem anderen.
- werde ich meist ungeduldig, mir geht dann alles nicht schnell genug.

Wenn andere etwas Falsches über mich sagen,

- ist mir das im Allgemeinen ziemlich gleichgültig.
- rege ich mich in der Regel nur wenig darüber auf.
- rege ich mich meist ziemlich darüber auf.

Wenn mir eine Arbeit misslungen ist,

- stört mich das im Allgemeinen nicht.
- ist mir das meist sehr unangenehm.
- ist mir das meist etwas unangenehm.

Wenn ich mit anderen Menschen Streit habe,

- regt mich das meist nur wenig auf.
- bin ich meist sehr erregt.
- regt mich das meist nicht weiter auf.

Wenn ich unter Stress stehe,

- kann ich die verbleibende Freizeit meist gar nicht mehr genießen.
- kann ich die verbleibende Freizeit meist nicht mehr richtig genießen.
- kann ich die verbleibende Freizeit meist trotzdem genießen.

Wenn meine Trainingsleistung kritisiert wird,

- komme ich im Allgemeinen schnell darüber hinweg.
- bin ich oft lange niedergeschlagen.
- komme ich nach einiger Zeit meist darüber hinweg.

Wenn ich vor anderen Menschen reden soll,

- lasse ich mich im Allgemeinen nicht aus der Ruhe bringen.
- bin ich oft etwas aufgeregt.
- bin ich oft sehr aufgeregt.

Wenn ich sehr viele Verpflichtungen/Aufgaben/Trainingseinheiten/Termine zu erfüllen habe,

- werde ich meist ziemlich ungeduldig.
- bleibe ich im Allgemeinen gelassen.
- werde ich oft richtig hektisch.

Wenn sich Aufgaben so häufen, dass sie kaum zu bewältigen sind,

- schlafe ich unruhiger als sonst.
- ist mein Schlaf deutlich schlechter.
- ist mein Schlaf wie immer.

Wenn ich unsicher bin, ob ich ein/e für mich wichtige/s Aufgabe/Trainingsziel schaffe,

- bin ich meist sehr angespannt.
- bleibe ich trotzdem meist ziemlich ruhig.
- bin ich meist etwas nervös.

Welche von den folgenden negativen Erscheinungen im (Leistungs-) Sport haben sie erlebt und waren für Sie besonders stark belastend?
(mehrfache Antwort möglich)

- Training war schlecht organisiert
- zu viel Druck von Verband
- zu viel Druck von Medien
- zu viel Training

- zu viel Druck von Familie/Freunden
- Organisation bzw. Struktur des Hochleistungssport ist schlecht geordnet
- Verletzungen
- zu viel Druck von Sponsoren
- zu viel Druck von anderen SportlernInnen/TrainerInnen
- ich erlebe keine negativen Erscheinungen im Sport

Sonstiges

Was sind Ihre persönliche Strategien/Methoden um mit Stresssituationen im Sport umzugehen bzw. den belastend erlebten Druck abbauen?
(mehrfache Antwort möglich)

- Ich tausche mich mit einem Arzt aus.
- Ich nehme Kontakt zu anderen „Betroffenen“ auf.
- Ich mache gar nichts.
- Ich entwickle ein Krisenplan.
- Ich erlebe keine Druck- bzw. Stresssituationen im Sport.
- Ich tausche mich mit einem Psychologen (mentalem Coach) aus.
- Ich mache Entspannungstechniken (wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Tai Chi etc..).
- Ich versuche mich mit anderen Tätigkeiten abzulenken.
- Selbstgespräche, positive Selbstinstruktionen helfen mir.
- Ich rede mit jemanden aus meiner Familie/Freundeskreis über meine Probleme und Ängste.
- Ich beschäftige mich / spiele mit meinem Haustieren.
- Ich führe ideomotorisches Training aus.
- Ich rede mit meinem Trainer über meine Probleme und Ängste.

Sonstiges

Welchen anderen Aktivitäten außer (Profi-) Sport gehen Sie nach?
(mehrfache Antwort möglich)

andere Sportarten

andere Hobbys

Job

Familie

Sonstiges

Haben Sie jemals Burnout im Sport erlebt?

Nein

Ja

Was glauben Sie soll bzw. muss sich ändern damit Burnout im Sport verhindert/bewältigt werden kann?

Ich möchte mich bei Ihnen herzlich für die Teilnahme an meiner Studie bedanken!

Wenn Sie an den Ergebnissen meiner Studie interessiert sind, wenden Sie sich bitte per Email an folgende Adresse:

a.szymczak@gmx.at

Alles Gute weiterhin im Sport!

Anna Szymczak

LEBENS LAUF

PERSÖNLICHE ANGABEN

ANNA SZYMCZAK-OEHLZAND, BAKK.

Geburtsdatum: 06. September 1982, Nowogard (Polen)
Nationalität: Polen
Eltern: Czesława Szymczak
Franciszek Szymczak
Geschwister: Łukasz Szymczak

AUSBILDUNG

2008 – 2011 Diplomstudium der Sportwissenschaften
Universität Wien

2002 – 2008 Studienrichtung Sportmanagement
Universität Wien
Abschluss mit Bakk.rer.nat.

2001 – 2002 Vorstudienlehrgang der Wiener Universitäten

1997 – 2001 Lyzeum (Gymnasium) mit Schwerpunkt Informatik
(Nowogard – Polen)
Abschluss mit Matura

1990 - 1997 Volksschule (Nowogard - Polen)

BERUFSERFAHRUNG

2011 Vivisol Heimbehandlungsgeräte GmbH

2008 - 2011 T – Mobile Austria GmbH

2008 Mitarbeit bei dem Event Nestea European Championship
Tour Austrian Masters St. Pölten

2007 Praktikum beim Handballklub Hypo NÖ