

## Burnout im Hochleistungssport

Hannawald sei Dank. Seitdem der einstige Skisprungpopstar sich geoutet hat, dass er von dem so genannten Burnout-Syndrom betroffen ist, ist das früher als Manager-Krankheit bekannte Leiden auch in der Welt des Hochleistungssports zum Thema geworden. Zwar kann man durchaus bezweifeln, ob es sich immer um ein echtes Burnout-Syndrom im medizinischen Sinne handelt, wenn entsprechendes über irgendeinen prominenten Sportler oder Trainer gemutmaßt wird. Trotzdem muss es ernst genommen werden, wenn z.B. der ehemalige Leverkusener XXL-Manager Rainer Calmund davon spricht, dass Fälle wie Simak, Deisler oder eben Hannawald nur die „Spitze eines Eisbergs“ darstellen würden.

Beim Burnout-Syndrom handelt es sich um ein Krankheitsbild, für das eine Reihe von Symptomen typisch sind, die aber auch bei anderen Krankheiten auftreten. Im Bereich des Leistungs- und Hochleistungssports findet man viele dieser Merkmale insbesondere auch bei übertrainierten Sportlern. Dazu zählen Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Übelkeit, Energiemangel u.a.m.

Ein Burnout ist aber mehr als „nur“ ein „normales“ Übertraining. Es handelt sich beim Burnout um eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung wobei der Schwerpunkt auf dem emotionalen und geistigen Bereich liegt. Allerdings ist zu sagen, dass für übertrainierte Athleten ein stark erhöhtes Risiko vorhanden ist, tatsächlich in einen Burnout hineinzugeraten.

Burnout wurde ab Mitte der 70er Jahre zuerst bei Mitarbeitern von Hilfsorganisationen und Angehörigen sozialer Berufe diagnostiziert. Etwas später wurden Manager und Führungskräfte von Unternehmen und Organisationen als Risikogruppe erkannt. Mit der Zeit wurde die Krankheit bei immer mehr Berufsgruppen festgestellt, z.B. auch bei Alleinerziehenden und seit einiger Zeit bei den Mitarbeiterinnen von Call-Centern. Immer jedoch waren es Menschen, die unter einem hohen Erwartungsdruck standen, meistens auch Leute, die mit weit überdurchschnittlicher Motivation ihre Aufgabe angetreten haben. Menschen, die ausbrennen, haben also einmal gebrannt. Und nach einem längeren, schleichenden Prozess ist sozusagen kein „Brennmaterial“ mehr vorhanden, ihre emotionale Kraft ist aufgebraucht. Die Leistungsbereitschaft nimmt massiv ab und oft entwickeln sie in der Folge auch negative Einstellungen gegenüber denjenigen, denen ihre Anstrengungen zunächst primär gegolten haben.

Ihnen allen wurde und wird neben anderen Maßnahmen auch Sport sowohl zur Prävention als auch zur Wiederherstellung alter Leistungsfähigkeit empfohlen. Da scheint es geradezu absurd, wenn ausgerechnet in der Welt des Hochleistungssports weitere Risikogruppen für das Auftreten von Burnout zu finden sein sollen.

Und doch ist es so. Nicht nur unter Managern und Trainern, bei denen man es sich vielleicht noch am ehesten vorstellen kann. Auch für die Athletinnen und Athleten existieren eine Reihe von Bedingungen, die die Entwicklung eines Burnout-Syndroms stark begünstigen. Dazu gehört natürlich seit jeher der massive öffentliche Druck, der gerade im Fußball auf den Spielern lastet. Nicht „nur“ Fans sondern auch Klubführung, Sponsoren und sogar die Politik (vor allem im Umfeld großer Sportereignisse wie Olympischen Spielen oder aktuell der Fußball-Weltmeisterschaft) machen ihre Erwartungen deutlich. Und mittlerweile beschränkt sich das öffentliche Interesse längst nicht mehr nur auf das Erbringen einer möglichst guten Leistung mit optimalem Ergebnis auf dem Platz. Mehr und mehr bezieht das öffentliche bzw. veröffentlichte Interesse auch die privaten und persönlichen Angelegenheiten der Akteure in einem

Ausmaß mit ein, dass es gerade für junge Spieler äußerst schwer ist, darüber auch eine psychische Balance zu erhalten. Fredi Bobic brachte es schon vor zwei Jahren in einem Interview auf den Punkt: „Ich sehe auf die neue Generation ein Problem im psychologischen Bereich zukommen und befürchte, dass immer mehr Spieler unter diesem Druck zusammenbrechen könnten.“

Als weiterer Faktor für einen Anstieg von Burnout im professionellen Hochleistungssport im Allgemeinen und im Fußball im Speziellen muss die immer unberechenbarer werdende Karriereplanung betrachtet werden. Dies führt häufig dazu, dass die Spieler grundsätzliche Zweifel am Sinn ihres Tuns entwickeln, insbesondere unter dem Gesichtspunkt, dass viele von ihnen aufgrund einer fehlenden Ausbildung oder zu großer Distanz zum erlernten Beruf kaum damit rechnen können, nach der Fußballkarriere gleich wieder in einem „normalen“ Beruf Fuß zu fassen. Und jeder kann auch nicht Berufstrainer oder Manager eines Bundesligaklubs werden.

Es gibt sicher auch einige Aspekte im Profifußball, bei denen Vereinsführungen, die persönlichen Berater der Spieler und nicht zuletzt die Trainer und die Spieler selbst gegensteuern können. Dass beispielsweise Kevin Kuranyis nächtlicher Discobesuch im Januar nicht besonders professionell war, braucht an dieser Stelle nicht groß diskutiert zu werden. Auch nicht, dass er deswegen zum Rapport musste, wo er bestimmt das Passende dazu gehört hat. Aber ob es wirklich notwendig war, dass dieser Vorfall an die Presse weitergegeben werden musste, damit in der Folge die größte Sportzeitschrift Europas daraus eine Titelgeschichte stricken kann, darf man zumindest in Frage stellen.

Andererseits gibt es eine ganze Reihe von Gegebenheiten, die potentiell zwar die Entwicklung von Burnout begünstigen, die aber von den Akteuren des Hochleistungssports (neben den Sportlern auch Trainer, Manager, Medienschaffende etc.) hingenommen werden müssen. Schließlich sind z.B. die Gelder, die umgesetzt und verdient werden nicht denkbar ohne die hohe mediale Aufmerksamkeit, die der Fußball hierzulande genießt. Das kann erstmal nicht geändert werden. Und dass der Kader einer Mannschaft der 1. Bundesliga über 20 Spieler umfasst, von denen aber immer nur deren 11 auf dem Platz ihrer Berufsarbeit nachgehen können, auch nicht.

Nun gibt es zwar in unserer Gesellschaft und eben auch im Umfeld des Berufsfußballs zweifellos viele Faktoren, die die Entwicklung eines Burnout-Syndroms außerordentlich begünstigen. Und wo diese zum positiven für die Akteure des Berufsfußballs verändert werden können, sollte man dies auf jeden Fall tun, auch wenn es möglicherweise nur kleinere Maßnahmen sein sollten. Diesbezüglich viel bedeutender sind allerdings die inneren Bedingungen, Bedingungen, die letztendlich darüber entscheiden ob ein Fußballspieler oder -trainer einen Burnout erleidet oder eben auch nicht.

Die in diesem Zusammenhang bedeutendste innere Bedingung sind die Selbstgespräche eines Menschen. Selbstgespräche wie wir alle sie jeden Tag unzählige Male führen. Dabei geht es darum, wie wir Situationen und Personen, inklusive uns selbst, bewerten. Zum Beispiel wie wir eine Niederlage oder eine Verletzung bewerten. Wie wir damit umgehen, dass andere Menschen unsere Arbeit negativ beurteilen. Oder ob unser Selbstwert in hoher Ausschließlichkeit von unserem äußeren Erfolg abhängig ist oder eben nicht. All dies hat auch in Bezug darauf, ob wir ein Burnout-Syndrom entwickeln oder eben nicht eine weitaus entscheidendere Bedeutung, als das, was objektiv mit und um uns herum passiert!

Das ist natürlich einfacher erkannt als praktisch umgesetzt. Allein wenn wir uns vor Augen halten, dass fast jeder fünfte Berufstätige in Deutschland schon innerlich gekündigt hat, wird schnell klar, dass dies keinesfalls nur das Problem einiger weniger ist, auch im Fußball nicht. Nicht nur deswegen, aber auch deswegen geht es für Spieler und Trainer darum, Wege zu finden, um mit den hohen auch psychischen Anforderungen ihres Berufs auch langfristig erfolgsorientiert umzugehen. D.h. dass genauso wie der Physis der Psyche die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt wird, um sie stabil zu erhalten oder zu machen. Eine wichtige Hilfestellung auch für eine entsprechende Prophylaxe bieten verschiedene Formen des mentalen Trainings, insbesondere die so genannte Selbstgesprächsregulation. Leider wird diese Möglichkeit noch immer viel zu wenig wahrgenommen, obwohl verschiedene Bundesligisten mittlerweile mit einem Mentaltrainer zusammenarbeiten. Zuletzt wurde bekannt, dass Jürgen Kohler den Sportpsychologen Werner Mickler, der auch in der DFB-Trainerausbildung engagiert ist, in sein Team aufgenommen hat.

„Ich glaube in 10 Jahren gehört der Mentaltrainer genau wie der Torwarttrainer oder der Konditionstrainer einfach dazu“ meinte kurz vor Weihnachten Christoph Daum in einem Interview. Fast wörtlich dieselbe Meinung äußerte im Januar 2005 Ralf Rangnick (damals noch als Cheftrainer auf Schalke). Nicht nur angesichts zunehmender Belastungen muss die Frage erlaubt sein, warum denn noch 10 Jahre gewartet muss, um einen Aufgabenbereich einzuführen, der in anderen Ländern und in anderen Sportarten schon längst selbstverständlich ist.

Markus Frey, Köln  
[www.stressfrey.de](http://www.stressfrey.de)