



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

Burnout und Perfektionismus bei männlichen Fußballspielern in Österreich

verfasst von / submitted by

Daniel Seper

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, 2016 / Vienna, 2016

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 313

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

UF Bewegung und Sport

UF Geschichte, Sozialkunde, Polit. Bildung

Betreut von / Supervisor:

Univ. Ass. Mag. Dr. Clemens Ley

„Wenn Du eine Stunde lang glücklich sein willst:

schlafe

Wenn Du einen Tag lang glücklich sein willst:

geh fischen

Wenn Du eine Woche glücklich sein willst:

schlachte ein Schwein

Wenn Du einen Monat lang glücklich sein willst:

heirate

Wenn Du ein Jahr glücklich sein willst:

erbe ein Vermögen

Wenn Du dein Leben lang glücklich sein willst:

LIEBE DEINE ARBEIT“

(Chinesisches Sprichwort)

Kurzfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen Burnout und dem Belastungsfaktor Perfektionismus im österreichischen Fußballsport. Wurden Diagnosen von Burnout anfangs nur auf einige wenige Berufe reduziert, gelangt man mittlerweile zu Erkenntnis, dass es jeden Menschen in jeder Berufsgruppe treffen kann. Zunehmender Stress und Leistungsdruck innerhalb der Gesellschaft machen auch vor dem Sport nicht halt und so findet man auch im Fußballsport immer mehr Opfer des Burnout Syndroms. Ziel dieser Arbeit ist es zum einen, zu untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Burnout bei männlichen Fußballern in Österreich gibt. Des Weiteren soll erforscht werden, ob der Drang zu Perfektionismus in den unterschiedlichen Leistungsebenen unterschiedlich stark ausgeprägt ist.

Insgesamt wurden 107 männliche Fußballspieler in Österreich mittels eines standardisierten Fragebogens befragt. Die Auswertung der Daten zeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus bei männlichen Fußballspielern in Österreich gibt. Fußballer auf der Profiebene (Mannschaften aus der 1. und 2. Liga) verspüren einen höheren Drang zum Perfektionismus als ihre Kollegen auf der Hobbyebene (Mannschaften aus der 5., 6. und 7. Liga). Ebenfalls verspüren Fußballer auf der Leistungsebene (Mannschaften aus der 3. und 4. Liga) einen höheren Drang zum Perfektionismus als jene auf der Hobbyebene. Zwischen Profi- und Leistungsebene ist kein signifikanter Unterschied zu erkennen.

Diese Arbeit versucht vorhandene Erkenntnisse zu Burnout im Sport, speziell im Fußballsport, weiterzuentwickeln. Dabei sollen neue Anreize und Ideen für zukünftige Untersuchungen gegeben werden, die sich im Besonderen mit dem Belastungsfaktor Perfektionismus und dessen Einfluss auf Burnout auseinandersetzen.

Schlagworte

Burnout – Perfektionismus - Fußball

Abstract

The current thesis deals with the correlation of burnout and perfectionism in a sample of Austrian soccer players. While experts originally thought that burnout only affects specific professional groups, today it is commonly known that everyone can suffer from burnout. Growing stress and pressure within society also does not spare sports. The objective of this research is to examine whether a correlation between perfectionism and burnout among male soccer players in Austria exists. Further it should be examined if players' striving for perfectionism varies between the 3 defined performance levels.

Overall, 107 Austrian male soccer players filled out a standardized questionnaire. Analysis of the data indeed demonstrates a relation between burnout and the burdening factor perfectionism. Results indicate, for example, that soccer professionals (1st and 2nd league) show a higher tendency towards perfectionisms compared to amateur soccer players (5th league and below). The same is true for semi-professionals (3rd and 4th league). They also show a higher tendency towards perfectionism than amateur soccer players who only practice as a hobby. Interestingly, no significant difference could be detected between soccer professionals and semi-professionals.

The findings of this study should help to further develop the existing knowledge concerning burnout in sports, especially in soccer. At the same time, aim is to create new stimuli and ideas for future research, which particularly deal with perfectionism and its influence on burnout.

Keywords

burnout – perfectionism – soccer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	10
Danksagung	10
Genderhinweis.....	11
1 Einleitung.....	12
2 Der Begriff Burnout	15
2.1 Historie.....	15
2.2 Definitionsprobleme.....	18
2.3 Definitionsansätze.....	19
2.4 Überblick über die Entwicklung des Forschungsfeldes Burnout	24
3 Das Phänomen Burnout	27
3.1 Was genau bedeutet Burnout?.....	27
3.1.1 Bedingungen und Risikofaktoren von Burnout.....	29
3.1.2 Abgrenzung Burnout / Stress / Depression.....	37
3.2 Verlauf und Stadien von Burnout.....	42
3.3 Symptome von Burnout	53
3.4 Diagnose von Burnout.....	57
4 Burnoutkonzepte	59
4.1 Burnout Konzept nach Freudenberger.....	59
4.2 Burnout Konzept nach Maslach	62
4.3 Burnout Konzept nach Cherniss	64
5 Burnout und Sport	71
5.1 Sport und Beruf.....	73
5.2 Zunahme von Stress in der Gesellschaft.....	73
5.3 Erfolgsdruck im Sport.....	75
5.4 Burnout im Professionalsport, im Leistungssport und Breitensport	78
6 Belastungsfaktoren und Burnout im Fußball.....	79

6.1	Innere Ansprüche	82
6.2	Äußere Erwartungen	83
6.3	Soziale Unterstützung.....	87
6.4	Geld, Ruhm und Erfolg.....	89
6.5	Konfrontation mit der Konkurrenz	89
6.6	Leistungsoptimierung und Übertraining.....	90
6.7	Verletzungen	92
6.8	Drang zu Perfektionismus	93
7	Ziel der Arbeit - Forschungslücke.....	97
8	Empirischer Teil	99
8.1	Methode der Befragung	99
8.2	Empirische Untersuchung.....	102
8.3	Auswertung der Ergebnisse	102
8.3.1	Fragebogen.....	103
8.3.2	Ein- und Ausschlusskriterien	104
8.3.3	Stichprobe.....	104
8.3.4	Analyse.....	106
8.3.5	Ergebnisse, Interpretation und Beantwortung der Forschungsfragen	108
8.3.6	Einschränkungen	119
9	Zusammenfassung	120
10	Diskussion	122
	Literaturverzeichnis	125
	Literatur von Fragebögen	141
	Internetquellen	141
	Verzeichnisse.....	142
	Abbildungsverzeichnis	142
	Tabellenverzeichnis.....	142

Anhang.....	143
Curriculum Vitae	160
Eidesstattliche Erklärung.....	162

Vorwort

Danksagung

Ich möchte mich bei allen jenen bedanken, die mich auf meinem bisherigen Lebensweg begleitet, gefördert und unterstützt haben. Ein besonderer Dank gilt dabei meinen Eltern, Astrid und Thomas, sowie meinem Bruder Marc, die mir während meiner Studienzeit jede erdenkliche Unterstützung zukommen ließen.

Ebenso möchte ich allen Verwandten, Bekannten und Freunden für ihre Unterstützung in den letzten Jahren danken.

Auch bei meiner Freundin Teresa möchte ich mich bedanken, die mich mit ihren Worten und ihrer Geduld oft motiviert und ermutigt hat.

Ein herzliches Dankschön gilt selbstverständlich auch Herrn Univ. Ass. Mag. Dr. Björn Krenn und Herrn Univ. Ass. Mag. Dr. Clemens Ley für ihre kompetente und hilfreiche Betreuung, sowie für die Anregungen die immer wieder neue Ideen in meinem Kopf freisetzen.

Genderhinweis

Gleich zu Beginn sei darauf verwiesen, dass sämtliche Personenbezeichnungen die in dieser Diplomarbeit enthalten sind, sinngemäß auch das andere Geschlecht meinen. Die maskuline oder feminine Sprachform wurde aufgrund der besseren Lesbarkeit verwendet. Dies impliziert keineswegs eine etwaige Bevorzugung oder Benachteiligung eines der Geschlechter.

1 Einleitung

Neckel & Wagner (2013a) beschreiben, dass in den letzten Jahren in der Öffentlichkeit eine Auseinandersetzung mit dem Phänomen „Burnout“ statt fand, in der das Ausbrennen der Leistungsgesellschaft und die Beobachtung einer Erschöpfung zu medienwirksamen Themen wurden. Kaum eine Zeitschrift, die Burnout nicht als Aufmacher hatte, kaum ein Fernsehmagazin, das nicht darüber berichtete. Schon bald nahm die Debatte eine Wende, und es erschienen Artikel, die das Erschöpfungssyndrom als Medienblase abtaten, den Journalisten das wahre Burnout zuschoben und es als Modekrankheit entlarvten. Die Vorbehaltung, dass Burnout eine pathologische Mode sei, zielt auf mangelnde anthropologische Konstanz des Syndroms ab und darauf, dass sich unterschiedliche Beschwerden mit ihm verbinden. Genau diese Unbestimmtheit und Zeitgebundenheit ist es, die Burnout zu einem besonders lohnenden Gegenstand soziologischer Gegenwartsanalyse macht. Mithilfe des Burnout-Syndroms wird offenbar ein Unbehagen am Leistungsdruck im heutigen Berufsleben, an der Beschleunigung von Arbeit und Kommunikation, an alltäglichen Überforderungen und neu empfundenen Formen von Entfremdung artikuliert, die den persönlichen Zumutungen einer entfesselten Wettbewerbsgesellschaft den Rang einer öffentlich debattierten Pathologie verleihen. Wer ausgebrannt ist, muss zuvor für etwas gebrannt haben, was die Erkrankung vom Stigma des individuellen Versagens befreit. Wo Märkte immer weitere Möglichkeiten des Wachstums erschließen, die Person umfassend ökonomisch in Wehr gesetzt werden muss und die Konkurrenz um die Employability an der subjektiven Lebensführung zerrt, da erscheint der Erschöpfte als leidender Antiheld einer Erfolgskultur, deren alleiniges Maß der eigene Vorrang im Wettbewerb ist (vgl. Neckel & Wagner, 2013a).

Auf die Idee, diese Arbeit zu verfassen brachte mich in erster Linie mein großes Interesse am Fußballsport und dem damit einhergehenden Leistungsdruck der auch vor manchen meiner Spiele in der Regionalliga Ost nicht Halt machte. Vor allem dann, wenn es um den Abstieg meines Vereins ging, der mit aller Kraft vermieden werden sollte. Dabei kamen mir oft Gedanken in den Sinn, wie es einem Profifußballer in Situationen ergehen muss, in denen er keinen Fehler machen darf, weil es um Sieg oder Niederlage geht, weil entschieden wird, ob man die Trophäe mit nach Hause nimmt oder den Platz doch als Verlierer verlässt, ob man mit dieser Aktion seiner Mannschaft, seinem Verein, seinen Fans den Ligaverbleib sichert oder doch absteigen muss.

Jedes Jahr aufs Neue sitze ich Ende Mai vor dem Fernsehgerät und finde mich faszinierend bei den Relegationsspielen der Deutschen Bundesliga wieder, sogenannte

Endspiele, wo entschieden wird, ob der Drittvorletzte aus der ersten Spielklasse in der Liga bleiben darf, oder der Dritte der zweiten Deutschen Bundesliga sich in der nächsten Saison mit den großen in Deutschland messen darf. Nicht auszumalen welcher Druck auf jedem einzelnen Fußballspieler dort lastet. Schließlich geht es um mehr als nur den Verbleib im Oberhaus des deutschen Fußballs, es geht um finanzielle Mittel für die nächste Spielzeit, aber auch um Anerkennung und Prestige.

Wird der Druck für den einzelnen Athleten irgendwann zu groß, kommt es zu chronischen Erschöpfungszuständen und einer damit verbundenen reduzierten Leistungsfähigkeit. Dabei besteht für den Sportler die Gefahr, in ein Burnout zu fallen, das zu einer bedrohenden Lebenskrise mutieren kann (vgl. Payk, 2013).

Einleitend erhalten Leserinnen und Leser einen theoretischen Input über Burnout. Ebenso gibt die Arbeit Aufschluss über historische Hintergründe, indem ich versuche, die Entwicklungszusammenhänge aufzuzeigen. Vielfältige Definitionen aus der Fachliteratur werden wiedergeben und deren Gemeinsamkeiten und Unterschiede analysiert. Auch ein kurzer Überblick über die Entwicklung des Forschungsfeldes Burnout soll in der Arbeit behandelt werden.

Kapitel drei beleuchtet dann das Phänomen „Burnout“ etwas genauer. Hierbei werden Bedingungen von Burnout und die Abgrenzung zwischen Burnout und Depression geklärt. Ebenso finden sich in diesem Kapitel Verlauf und Stadien von Burnout, Symptome, Diagnose, sowie Risikofaktoren.

In Kapitel vier stehen die drei wichtigsten Burnout Konzepte im Mittelpunkt. Dabei werden die Konzepte von Freudenberger, Maslach und Cherniss beschrieben, erklärt und analysiert.

Kapitel fünf beschäftigt sich allgemein mit der Thematik Burnout und Sport, wobei die Punkte Sport und Beruf, Zunahme von Stress in der Gesellschaft, Erfolgsdruck im Sport, Entwicklung von Burnout im Sport und Burnout im Professional-Sport, im Leistungssport und Breitensport behandelt werden.

Danach gehe ich auf verschiedenste Belastungsfaktoren im Fußball ein, die unter anderem ein Burnout begünstigen können.

Abschließend erfolgt der empirische Teil, der sich mit der Befragung unterschiedlicher Fußballmannschaften in Österreich beschäftigt. Zuerst wird detailliert auf die Zusammenstellung des Fragebogens eingegangen, anschließend erfolgen eine Erläuterung der Methodenauswahl, die Begründung des Leitfadens und eine Interpretation der Ergebnisse. Mit Hilfe des standardisierten Fragebogens wird eine elektronische Datenanalyse mittels SPSS durchgeführt.

Mit dieser Arbeit sollen Antworten auf die folgenden forschungsleitenden Fragen gefunden werden, die im Zentrum der Diplomarbeit stehen:

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Burnout bei Fußballern in Österreich?
- Perfektionismus ist einer der möglichen Belastungsfaktoren, der zu Burnout im Sport/Fußball führen kann. Empfindet ein Profifußballer (1. und 2. Liga) in Österreich einen höheren Drang zu Perfektionismus als ein Leistungsfußballer (3. und 4. Liga) und/oder ein Hobbyfußballer (5. Liga und darunter)?

2 Der Begriff Burnout

In diesem Kapitel soll versucht werden, dem Begriff Burnout eine Assoziation zu verleihen, sodass man die Bedeutung des Wortes versteht und die dahinter verborgene Krankheit besser einordnen kann.

Auf die Frage, was Burnout ist, schreibt Matthias Burisch (2010), dass diese Krankheit jeden treffen kann und man sich in keinem Beruf bzw. in keiner Lebenslage davor schützen kann.

Leiter & Maslach (2007) sehen Burnout als verlorene Energie, weil man ständig mit Arbeit überhäuft, gestresst und erschöpft ist. Schlechter Schlaf und „leere Akkus“ sind symbolisch für diese Erkrankung. Burnout ist verlorene Begeisterung, die ursprüngliche Leidenschaft für etwas ist verblasst und wird durch negativen Zynismus ersetzt. Die tägliche Arbeit wird als Belastung empfunden, der Chef stellt eine Bedrohung dar und Kollegen werden zur Plage. Sachkenntnisse und kreative Ideen weichen einem Minimum an Mühe bzw. Aufopferung und spiegeln sich in einem verlorenen Vertrauen in die Arbeitswelt wider. Ohne Energie und aktive Beteiligung im Job ist es schwer einen plausiblen Grund für Engagement und zum Weitermachen zu finden. Je weniger erfolgreich die Arbeit, desto mehr kratzt dies am Selbstwertgefühl des Menschen. Die Autoren (Leiter & Maslach, 2007) schreiben weiter, dass sich Menschen, die unter Burnout leiden, in einer ständigen Abwärtsspirale in punkto körperlicher Gesundheit befinden. Krankheit und Niedergeschlagenheit werden zum täglichen Begleiter, wobei nicht nur die Qualität der beruflichen Leistung absinkt, sondern sich auch die Effektivität und Produktivität vermindert. Somit stellt Burnout das größte Berufsrisiko des einundzwanzigsten Jahrhunderts dar und ist ein stark zunehmendes Phänomen, dass in jedem Winkel eines modernen Arbeitsplatzes kriecht, sich wie ein Virus ausbreitet und die zunehmend befremdete, desillusionierte, ja sogar verärgerte Beziehung, die Menschen heute zu ihrer Berufswelt haben, vergiftet (vgl. Leiter & Maslach, 2007).

2.1 Historie

Burisch (2010) schreibt, dass Burnout nicht nur seit einigen Jahren an Bedeutung gewinnt, sondern bereits in früheren Zeiten ein bewusstes Thema war. Beispielsweise lässt der Amateur-Psychologe und Autor Thomas Mann in seinem berühmten Roman

„Buddenbrooks“, erschienen 1901, in der Figur des Senators Thomas Buddenbrooks, viele Burnout-Züge einfließen. Auch im Alten Testament werden Krankheitssymptome beschrieben, die einem modernen Burnouts sehr ähneln. Dazu findet man die Geschichte des Propheten Elias, der im Namen des Herren einige Wunder vollbringt, aber im Anzeichen einer drohenden Niederlage in tiefe Verzweiflung stürzt, den Tod herbeiwünscht und schlussendlich in einen tiefen Schlaf fällt (vgl. Burisch, 2010).

Bereits in den 30er Jahren war Burnout ein Thema im Profisport und im Bereich der Darstellenden Künste (Paine, 1982).

Maslach, Schaufeli und Leiter (2001) fanden heraus, dass das Phänomen Burnout bereits in der Novelle von Greene 1961 seine Verwendung fand. Es wird ein Fall von Burnout beschrieben, indem ein gequälter und desillusionierter Architekt seinen Job kündigt und sich in den afrikanischen Dschungel zurückzieht. Wie die Autoren schreiben, wurden bereits in früheren Büchern Phänomene beschrieben, die den Charakterzügen einer Burnout Erkrankung ähneln. Müdigkeit, verlorener Idealismus und verlorene Leidenschaft für die Arbeit spielen dabei eine große Rolle. Lange bevor Wissenschaftler ihren Fokus auf die Erforschung von Burnout legten, hatten Ärzte bemerkenswerterweise bereits die Bedeutung des Phänomens als soziales Problem erkannt (vgl. Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Hedderich (2009) stellt sich die Frage, ob Burnout eine Modediagnose der letzten Jahrzehnte darstellt. Dabei wagt der Autor einen Blick weit zurück und stellt fest, dass bereits vor 100 Jahren ähnliche Symptome wie sie heute bei Burnout auftreten unter dem Begriff „Neurasthenie“ diskutiert wurden. Noch heute listet das Diagnosesystem der Weltgesundheitsorganisation diagnostische Leitlinien für Neurasthenie auf. Darunter fallen unter anderem geistige Erschöpfung und Ermüdbarkeit, Schlafstörungen und die Unfähigkeit zu entspannen.

Barth (1992) zitiert einen Oberpfälzischen Schulanzeiger von 1911, in dem unter dem Titel „Lehrerkrankheiten“ eine typische Nervenkrankheit mit dem Begriff „Neurasthenie“ beschrieben wird. Auffällig dabei ist die Tatsache, dass deren Symptome sehr dem Verständnis des heutigen Burnouts ähneln. Als häufige Symptome werden unter anderem Ermüdung, Schlafstörungen, Überempfindlichkeit von Haut, Gehör und Augen,

Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Kopfschmerzen, Verringerung der Leistungsfähigkeit, Niedergeschlagenheit oder Übererregbarkeit, Appetitstörungen und Arbeitsunfähigkeit, sowie andere subjektive Beeinträchtigungen des Empfindendes genannt (Barth, 1992). Schon 1911 war also bereits die Rede von einer „modernen“ Lehrerkrankheit, die anhand der Symptome dem Burnout stark ähnelt. Die Autorin schreibt weiter, dass verschiedenste Merkmale der heutigen modernen Welt das Auftreten von Burnout begünstigen. Unter anderem zählt sie dazu eine immer hektischer werdende Zeit, die fortschreitenden Spezialisierungen in den Berufen, die gestiegenen Ansprüche an die Spezialisten, die zunehmende Vereinsamung in unserer Gesellschaft, der allgemeine Wertewandel und Werte-Pluralismus, sowie die in letzten Zeit knapper werdenden Mittel für den Sozialbereich. Burnout stellt ein eigenständiges Konzept dar, welches schon länger existiert, und mittlerweile in den Mittelpunkt wissenschaftlichen Interesses gerückt ist, weil unsere heutige Gesellschaft an Häufigkeit und Intensität dazugewonnen hat. Die Existenz von Burnout als Konzept ist nichts Neues, lediglich die Verbreitung hat in den letzten 30 Jahren extrem zugenommen (vgl. Barth, 1992).

Hedderich (2009) ist der Meinung, dass die Entdeckungsgeschichte von Burnout anfangs eine personenbezogene Darstellung von Herbert Freudenberger, Christina Maslach und Cary Cherniss ist. Als Anstoß der Diskussion rund um Burnout gilt ein Artikel des Psychoanalytikers Herbert Freudenberger mit dem Titel „Staff Burn-out“, der im Jahre 1974 im Journal of Social Issues publiziert wurde. Der Beginn des Burnout Phänomens in der Psychologie ist auch laut Kloiber & Enzmann (1990) in einem Artikel von Herbert Freudenberger zu finden. Dieser gilt somit als Vater und eigentlich Entdecker des Burnouts. In diesem Artikel versucht Freudenberger nicht nur eine mögliche Definition zu verfassen, sondern er stellte sich auch Fragen über Gründe, Anzeichen und Schutzmaßnahmen von Burnout (vgl. Freudenberger, 1974).

Burisch (2010) ist der Auffassung, dass Burnout vor allem in sozialen und helfenden Berufen, sowie im Management stark auftritt, und so genannte Burnout-Syndrome mittlerweile bei rund 60 Berufs- und Personengruppen zu finden sind. Burnout kann sowohl am Arbeitsplatz, als auch im Privatleben oder auch in der Arbeitslosigkeit auftreten (Burisch, 2010). Der Begriff Burnout hat sich für Rook (1998) in den USA seit Mitte der siebziger Jahre, im deutschsprachigen Raum seit Mitte der achtziger Jahre entwickelt. Über Bücher, Artikel, Forschungsprojekte und Workshops, sowie über Medienbe-

richte hat sich die Thematik zu einem populärem Schlagwort für Belastungserscheinungen vor allem im psychosozialen Arbeitsfeld entfaltet (Rook, 1998). Die Auseinandersetzung mit dem geschichtlichen Werdegang des Konzepts „Burnout“ innerhalb der wissenschaftlichen Literatur ergibt für Unterholzer (2008) ein einheitliches Bild. In keinem anderen Bereich der Burnout-Forschung findet man ein so hohes Maß an Übereinstimmung (vgl. Unterholzer, 2008).

2.2 Definitionsprobleme

Am Beginn der Arbeit erscheint es wichtig, den Begriff Burnout bestmöglich zu beschreiben, zu erklären und ihn zu definieren. In der Literatur findet man dazu von den verschiedensten Autoren folgende Ansätze:

Dr. Herbert Freudenberger, der sich als Erster mit dem Phänomen Burnout beschäftigte, schrieb 1974 in seinem Artikel:

„Was wir aufbauen, sind unsere Talente und Fähigkeiten, was wir einbringen, sind Überstunden für ein Minimum an finanziellem Ausgleich. Wir arbeiten zu viel, zu lange und zu intensiv. Wir fühlen einen inneren Druck zu arbeiten und zu helfen, und wir fühlen einen Druck von außen zu geben... Aber genau wegen dieses Engagements tapen wir in die „Burnout-Falle“.“ (Freudenberger zit. nach Jaggi, 2008, S. 1)

Carsten Bangert (2002) stellt sich in seinem Buch ebenfalls die Frage, was Burnout eigentlich ist? Beim Versuch diese Frage zu beantworten, stößt der Autor auf ein Problem, denn es weiß niemand so recht, was mit Burnout gemeint ist. Er schreibt dazu:

„Es weiß also niemand was Burnout ist, trotzdem redet und schreibt jeder darüber!“ (Bangert, 2002, S. 98)

Für den Begriff Burnout gibt es keine einheitliche wissenschaftliche Definition, die als Standard akzeptiert und anerkannt wird (vgl. Maslach, 1982; Hedderich, 2009; Payk, 2013).

Hedderich (2009) ist sich sicher, dass der inflationäre Gebrauch des Wortes in populärwissenschaftlichen Medien die Akzeptanz dieses Phänomens und dessen wissenschaftliche Erforschung erschwert.

Wo jedoch Einigung herrscht ist, dass Burnout auf individueller Ebene auftritt. Des Weiteren erfährt man, dass es eine interne psychologische Erfahrung ist, die Gefühle, Einstellung, Motive und Erwartungen einschließt und negative Erfahrung für den Betroffenen mit sich bringt, wenn es Probleme, Distress, Unannehmlichkeiten, Dysfunktionen und/oder negative Konsequenzen verursacht (vgl. Maslach, 1982).

Burisch (2010) weist darauf hin, dass alle Versuche eine geeignete Definition von Burnout zu verfassen bis heute entweder zu umfassend oder zu spezifisch ausfielen. Demnach stellt sich die Frage, wie unter diesen Umständen überhaupt so etwas wie eine Burnout-Forschung möglich war. Wie kann man etwas erforschen, das bislang noch nicht definiert werden konnte. Dabei muss erwähnt werden, dass jeder der sich mit der Thematik Burnout bislang beschäftigte, seine eigene Definition hatte, beziehungsweise sich auf Definitionsversuche bekannter Autoren, wie etwa Herbert Freudenberger oder Christina Maslach bezog.

2.3 Definitionsansätze

Auch wenn es, wie oben erwähnt, keine allgemein gültige und einheitliche Definition des Begriffs Burnouts gibt, so versuchen verschiedenen Autoren doch eine Erklärung und Beschreibung zu finden, anhand welcher Burnout bestmöglich charakterisiert werden kann.

Freudenberger (1974) findet folgende Definition zu Burnout:

“The dictionary defines the verb „burn-out“ as „to fail“, wear out, or become exhausted by making excessive demands on energy, strength, or resources.” (Freudenberger, 1974, S. 159)

Zu Deutsch meint Freudenberger, dass im Wörterbuch unter dem Verb „burn-out“ unter anderem „etwas Missglücktes“, „eine Abnutzung“, oder „jemanden maßlos erschöpfen/ausreizen/ausaugen“ bezüglich seiner Energie, Stärke/Kraft oder bestimmter Ressourcen verstanden wird. Laut dem Autor ist genau das der Effekt der Eintritt, wenn ein Mitarbeiter, aus welchem Grund auch immer, ausbrennt und somit unbrauchbar für alle weiteren Vorhaben und Absichten wird (vgl. Freudenberger, 1974).

Hedderich (2009) hat dazu ähnliche Gedanken und sagt, dass „Burnout“ ins Deutsche übersetzt „ausbrennen“ bedeutet und ein Begriff der Alltagssprache ist, der zumeist im beruflichen Kontext anzutreffen ist.

Auch für Payk (2013) bedeutet „Burn out“ auf Deutsch übersetzt „ausbrennen“. Auf den Bereich Gesundheit übertragen versteht der Autor ein zunehmendes Empfinden geistiger und seelischer Erschöpfung, nach länger anhaltender Belastung. Wenn von Burnout die Rede ist, so ist meistens die Endphase des „Ausgebranntseins“ gemeint, wo nach hohem Idealismus und Enthusiasmus bezüglich einer Aufgabe eine zunehmende Überforderung und Überbeanspruchung erfolgt.

Der Autor (Payk, 2013) schreibt weiter, dass laut Feststellung der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) von Burnout gesprochen werden kann, wenn sich ungewöhnliche Anforderungen der Arbeitswelt in vegetativen Stresssymptomen äußern, die mehrere Wochen bis Monate anhalten und sich nicht während kurzer Erholungsphasen zurückbilden. Es ist in der psychiatrisch-psychologischen Fachwelt umstritten, ob Burnout überhaupt eine eigenständige Krankheit darstellt oder ob es sich um Begleiterscheinungen problematischer Arbeitsbedingungen und/oder Lebensphasen handelt, die üblicherweise Erschöpfungsdepressionen, reaktive Depression oder Anpassungsstörung genannt werden (vgl. Payk, 2013).

Maslach und Jackson (vgl. 1981a, 1981b) hingegen schreiben, dass Burnout ein Syndrom darstellt, welches von emotionaler Erschöpfung und Zynismus beeinflusst wird und bei regelmäßiger Arbeit und damit einhergehender Überforderung zum Ausbruch kommen kann. Ein Schlüsselaspekt in punkto Burnout ist das steigende Gefühl von emotionaler Erschöpfung. Die emotionalen Ressourcen sind aufgebraucht und man fühlt sich nicht mehr in der Lage bevorstehende Aufgaben zu meistern.

Ferdinand Jaggi (2008) findet ähnliche Ansätze und schreibt, dass Burnout eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung ist, die aufgrund von beruflicher Überbelastung entsteht. Dabei handelt es sich nicht um eine Arbeitsmüdigkeit, sondern um einen fortschreitenden Prozess, der mit abwechselnden Gefühlen der Erschöpfung und Anspannung einhergeht.

Kleiber und Enzmann (1990) erwähnen dazu in ihrer internationalen Bibliographie, dass in der psychologischen Literatur unter dem Begriff Burnout in erster Linie negative Folgen von Arbeitsbeanspruchungen psychosozialer Berufe und Berufsgruppen verstanden werden. Der Begriff hat sich zu Beginn der 80iger Jahre vor allem im Sektor der helfenden Berufe allmählich verbreitet.

Im Buch von Freudenberg und North (1992) wird angeführt, dass man unter Burnout einen Energieverschleiß versteht, der eine Erschöpfung aufgrund von Überforderung verursachen kann und somit einer Person Energie und innere Kräfte raubt. Diese Überforderung kann sowohl von innen, als auch von außen durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertsysteme oder durch die Gesellschaft allgemein entstehen. Burn-out ist ein Gefühlszustand, der von übermäßigem Stress begleitet ist und die persönliche Motivation, Einstellung sowie das Verhalten eines Menschen beeinflussen und beeinträchtigen kann.

Im Vergleich dazu schreiben Leiter und Maslach (2007) in ihrem Buch, dass Burnout weit mehr als nur Niedergeschlagenheit ist. Sie beleuchten hier in erster Linie die Beziehung des Menschen mit seiner Arbeit und sehen Burnout als chronischen Zustand des „mit der Arbeit Nicht-im-Einklang-Seins“, was eine große Krise im Leben dieses Menschen darstellt.

Viele Definitionsversuche waren vor allem zu Beginn der Burnout-Forschung auf helendes Personal konzentriert. Beispielsweise schreiben Maslach, Jackson und Leiter (1996) dazu:

“Burnout is a syndrom of emotional exhausting, depersonalization, and reduce personal accomplishment that can occur among individuals who work with people in some capacity.” (Maslach, Jackson & Leiter, 1996, S. 4)

Pines, Aronson und Kafry (1985) beschreiben Burnout als einen seelischen Zustand, der häufig bei Menschen eintritt, die mit anderen Menschen arbeiten. Dabei sehen sie vor allem jene Personen als gefährdet, die in helfenden Berufen tätig sind. Damit in Verbindung stehen laut den Autoren eine Menge Symptome, wie emotionale, geistige und körperliche Ermüdung, aber auch Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und mangelnde Begeisterung für die Arbeit. Das Ausbrennen tritt dabei meistens nicht als Folge einzelner traumatischer Erlebnisse auf, sondern als schleichende seelische Auszehrung. Dabei trifft es laut den Autoren oftmals diejenigen, die einmal besonders begeisterungsfähig und idealistisch waren. Ebenfalls ein wichtiger Punkt ist, dass ein Mensch einmal entflammt sein muss, um ausbrennen zu können. Anders gesagt, wer mit einem bestimmten Zynismus seinen Beruf ausführt, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht so gefährdet wie ein Idealist, der anderen Menschen wirkliche Hilfe anbietet (vgl. Pines, Aronson und Kafry, 1985).

Kahn (1987) sieht Burnout als eine Zustandsdefinition und führt aus, dass Burnout ein Syndrom ist, welches sowohl in Verbindung mit unangemessener Einstellung gegenüber Klienten, als auch mit unangenehmen physischen und emotionalen Symptomen steht.

Für Kleiber und Enzmann, (1990) stellt die große Auswahl an Definitionsmöglichkeiten ein Problem dar, welches auf der Tatsache beruht, dass viele Definitionen aus einer Zusammenstellung der beobachteten Symptome bestehen. Aus diesem Grund finden fast alle negativen Reaktionen von Mitarbeitern in Dienstleistungsinstitutionen Einzug in irgendeine Burnout Definition. Trotz dieser Vielzahl an Definitionsansätze können die Autoren (Kleiber & Enzmann, 1990) doch einige Schwerpunkte erkennen. Man kann die Definitionen nach Persönlichkeit des Helfers, organisatorischen bzw. institutionellen Bedingungen oder gesellschaftlichen Prozesse teilen. Auf der anderen Seite lassen sich auch Ähnlichkeiten und Abgrenzungen zu anderen Konzepten feststellen. Zu erwähnen sind dabei vor allem Depression, Arbeitsunzufriedenheit, beruflicher Stress

und Entfremdung. Die Abgrenzung ist aber auch als problematisch zu sehen, denn besonders was Stress und Entfremdung betrifft, gibt es für jedes dieser Konzepte keine allgemein anerkannte und einheitliche Theorie und daher gibt es viele Autoren, die sich nicht ausschließlich auf ein Konzept festlegen (vgl. Kleiber & Enzmann, 1990).

In Abbildung 1 kann man sich einen Überblick verschaffen, welche laut Kleiber und Enzmann (1990), die wichtigsten und am häufigsten verwendeten Burnout Definitionen anhand der Forschungsperspektiven sind.

Approach: Research Tradition:			Working Conditions/Institution Organizational/Social Psychology			Social Conditions Social Psychology/Sociology		
Author	Definition	Methods of Research	Author	Definition	Methods of Research	Author	Definition	Methods of Research
Edelwich & Brodsky (1980)	Loss of energy and commitment through disillusionment	Case studies, interviews	Pines, Aronson & Kafry (1980)	physical, mental, and emotional exhaustion through emotional stress	Case studies, interviews, questionnaires	Cherniss (1982)	Loss of sense of community and moral commitment through scientific-technical paradigm	Case studies
Freudenberger & Richelson (1980)	Exhaustion and frustration of unrealistic expectations	Case studies	Maslach & Jackson (1984)	emotional exhaustion, reduced personal accomplishment, and depersonalization through stress-producing interactions	Case studies, interviews, questionnaires, experiments	Karger (1981)	Alienation	Study of literature
Fischer (1983)	Tension and exhaustion through efforts to keep up menaced visions of megalomania	Study of literature, (psycho-) analysis of 3 cases	Harrison (1980)	Job dissatisfaction and blocking of personal growth through role conflict and role ambiguity	Questionnaires			
			Meier (1983)	State of low expectations of reinforcement, outcome, and control maintained through contextual processing	Study of literature			
			Kahn (1978)	Stress reaction to role conflict, role strain & responsibility	Study of literature			
			Cherniss (1980)	Psychic/physical withdrawal as defensive coping-reaction to stress	Case studies, multiple depth interviews			
			Berkeley Planning Associates (1977)	Feelings of alienation as a reaction to stress-producing working conditions	Questionnaires			

Table 1: Most important definitions of burnout

Abbildung 1 wichtigsten Burnout Definitionen (Kleiber & Enzmann, 1990, S. 20)

Die in der Tabelle angeführten Definitionen entstanden in den 1970iger Jahren, wobei überwiegend an Konzepten der Stressforschung angeknüpft wird. Dabei wird Burnout mit schon bestehenden Stressdefinitionen gleichgesetzt (z.B. bei Kahn 1978). Ebenfalls wird versucht, wie bei Cherniss (1980), das Spezifische des Burnouts hervorzuheben. Beispielsweise seien hier defensive Stressbewältigung oder emotional beanspruchende Interaktionen mit Klienten genannt (Kleiber & Enzmann 1990).

Es lässt sich somit festhalten, dass es keine einheitliche Definition von Burnout gibt und es auch bezüglich Ursachen und Symptomen immer wieder zu Meinungsunterschieden kommt. Es ist die Rede davon, dass es bei regelmäßiger Arbeit zu emotionaler Erschöpfung kommt, sodass man nicht mehr in der Lage ist, bestimmte Aufgaben zu meistern. Auch negative Folgen von Arbeitsbeanspruchung und ein Energieverschleiß, der die Einstellung und das Verhalten des Menschen beeinflusst, können zur Erkrankung führen. Burnout ist weit mehr als nur Niedergeschlagenheit und wird als Endphase des „Ausgebranntseins“ gesehen, in der eine Überforderung spürbar ist.

Auch Waad und Acker (2013) halten fest, dass sich Wissenschaftler bis heute in Bezug auf Burnout in vielen Punkten nicht einig sind, jedoch teilen alle die gemeinsame Ansicht, dass Burnout eine Stresserkrankung ist. Wenn man Burnout besser verstehen möchte, muss man sich genauer damit beschäftigen, wie eine Stressreaktion abläuft und warum in unserer heutigen Zeit Stresserkrankungen besonders häufig auftreten.

Burisch (2010) zu Folge hat Burnout viele Facetten. Neben sehr klar erkennbaren Burnout-Fällen gibt es auch jene, bei denen die Abgrenzung zur Depression oder der sogenannten „Überarbeitung“ sehr schwer fällt. Aktuell besteht bei Wissenschaftlern jedoch dahingehend Einigung, dass Burnout ein Prozess ist und niemand über Nacht ausbrennt (vgl. Burisch, 2010).

2.4 Überblick über die Entwicklung des Forschungsfeldes Burnout

Die Entwicklung des Forschungsfeldes Burnout lässt sich grob in eine Pionierphase und eine empirische Phase unterteilen. Die Pionierphase umfasst den Zeitraum von Mitte der 70iger-Jahre bis zu Beginn der 80iger-Jahre und die empirische Phase trat ab den 80iger-Jahren ein (vgl. Hedderich, 2009; Rook, 1998; Maslach & Schaufeli, 1993, Rösing, 2003).

Farber (1983) stellt sich die Frage, ob Burnout als dauerhaftes und aussagekräftiges Konzept, welches auf arbeitsbezogene Faktoren und Symptome zurückzuführen ist, auch so verstanden und akzeptiert werden kann, oder ob das Konzept an sich zu oft verwendet, nicht akzeptiert und als falsch gesehen wird und sich somit in eine falsche

Richtung entwickelt? Seit dieser kritischen Betrachtung sind mittlerweile einige Jahrzehnte vergangen, das Thema scheint heute jedoch aktueller denn je weshalb auch die Forschungsaktivitäten rund um die Thematik gestiegen sind.

Die Pionierphase

Maslach und Schaufeli (1993), sowie Rook (1998) sehen das Entdecken und das Beschreiben des Phänomens Burnout als charakteristisch für die Pionierphase ab Mitte der 1970er-Jahre. Die Autoren schreiben weiter, dass es sich bei den Symptomen von Burnout um mehr als verirrte Reaktionen einzelner weniger Personen handelte und das Phänomen als aktuell verbreitetes problematisches Reaktionsmuster gesehen wurde. Es wurde viel über Burnout geschrieben und gesprochen, jedoch zwingende Beweise um bestimmte Thesen und Behauptungen zu belegen fehlten (vgl. Maslach & Schaufeli, 1993; Rook, 1998). Maslach und Schaufeli (1993) führen fehlende empirische Beweise darauf zurück, dass mehr Praktiker als Wissenschaftler an dem Phänomen Burnout im Sinne eines sozialen Problems interessiert waren. Für die Autoren war klar, dass das Hauptinteresse der Praktiker in erster Linie die Intervention darstellt, nicht die Lösung des Problems. Auf der anderen Seite waren viele Forscher an der Thematik Burnout nicht interessiert, weil es bis 1982/1983 nicht als ernstzunehmender Forschungsgegenstand gesehen wurde (vgl. Maslach & Schaufeli, 1993).

Die empirische Phase

Mit dem Beginn der 1980er-Jahren verlagerte sich der Schwerpunkt auf die Durchführung empirischer Untersuchungen zur Erforschung von Burnout (Hedderich, 2009). Die Arbeit am Phänomen Burnout ging in der empirischen Phase in eine fokussierte und konstruktive Periode über (Maslach & Schaufeli, 1993).

Rook (1998) schreibt, dass Anfang der achtziger Jahre Bücher und Artikel, die Arbeitsmodelle über Burnout enthielten und in denen bestätigte Belege für die jeweiligen Aussagen vorgelegt wurden entstanden. Im Zuge dessen kam es zur Entwicklung standardisierter Messverfahren, die für die Burnout-Forschung einen großen Entwicklungsschritt darstellten. Geprägt war diese Phase vor allem durch die Arbeiten von Christine Maslach, die mit der Entwicklung ihres Fragenbogens (Maslach Burnout Inventory) eine systematische Untersuchung ermöglichte. Im Maslach Burnout Inventory

wird Burnout als ein Syndrom „emotionaler Erschöpfung“, „reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit“ und „Depersonalisation“ messbar gemacht (vgl. Rook, 1998).

Auch Rudow (1994) schreibt, dass vor allem das Maslach Burnout Inventory als standardisierte quantitative Erhebungsform von großer Bedeutung war.

Ina Rösing (2003) sieht die Entwicklung der Burnout Forschung ebenfalls ähnlich und teilt diese in eine klinische und eine empirische Phase. In der ersten Phase wurden hauptsächlich Studien qualitativer Art (Fallbeispiele, Interviews, Beobachtungen) durchgeführt, die sich stark an der Praxis orientieren und nicht theoriegeleitet waren. Untersucht wurden vor allem Berufe des Gesundheitssystems und andere Humandienstleistungsbereiche. Die zweite Phase begann Anfang der achtziger Jahre in den USA mit der Veröffentlichung eines Burnout-Messinstruments von Maslach und Jackson (1981a) im Artikel „The measurement of experienced burnout“ (vgl. Unterholzer, 2008).

Im Vergleich zu den USA zeigt sich laut Rudow (1994) im deutschen Sprachraum bis 1989 eine sehr geringe Forschungsaktivität. Von 1978 bis 1989 sind insgesamt 295 englischsprachige Forschungsarbeiten erschienen. Im Vergleich dazu liegen zu dieser Zeit im deutschsprachigen Raum nur 12 Publikationen vor. Rudow (1994) sieht den Grund in erster Linie im fehlenden gesellschaftlichen Bewusstsein. Ab den 1990-er Jahren wurde aber auch im deutschsprachigen Raum empirische Forschungsarbeit durchgeführt, die sich im Besonderen auf die Anwendung des Maslach Burnout Inventory stützte (Barth, 1997).

Unterholzer (2008) ist der Meinung, dass mit der deutschen Übersetzung des Buches „Ausgebrannt. Die Krise der Erfolgreichen – Gefahren erkennen und vermeiden“ von Freudemberger und Richelson (1980) das Interesse am Burnout-Konzept im deutschsprachigen Raum enorm stieg. 1983 erschien in der Zeitschrift „Psychologie heute“ ein Artikel von Aronson Elliot, Pines Ayala und Kafry Ditsa zum Thema Burnout. Die amerikanischen Veröffentlichungen hatten den Stein ins Rollen gebracht und auch im deutschsprachigen Raum erschienen nun mehr Artikel rund um dieses Thema (vgl. Unterholzer, 2008).

Laut Schaarschmidt und Fischer (2001) ist erst Mitte der 1990er-Jahre in puncto Burnout-Forschung eine Trendwende zu erkennen. Auf der einen Seite ist die Forschung nun darauf ausgerichtet, bei der Entwicklung von empirischen Verfahren vor allem auf persönliche Ressourcen und erfolgreiche Bewältigungsstrategien zurückzugreifen (Schaarschmidt & Fischer, 2001). Auf der anderen Seite wird verstärkt auf die vielfältige Anwendung wissenschaftlicher Methoden Wert gelegt. Vor allem qualitative Methoden werden hierbei favorisiert (Rook, 1998).

Unterholz (2008) nennt, dass am Beginn der Forschung Untersuchungen des Burnout-Phänomens bei typischen Helferberufen im Zentrum standen und erst später auch andere Sozialberufe erforscht wurden. Schließlich wurde das Untersuchungsfeld erweitert und das Phänomen wurde unter anderem bei Managern, Frauen, Verwaltungsangestellten, Rettungspersonal und Arbeitslosen untersucht. Forscher beschränkten sich nicht nur auf berufstätige Gruppen, auch private Lebensbereiche haben Eingänge in wissenschaftliche Arbeiten gefunden (vgl. Unterholz, 2008).

3 Das Phänomen Burnout

3.1 Was genau bedeutet Burnout?

Die steigende öffentliche Diskussion über eine neue, stark ausbreitende Volkskrankheit namens Burnout bewegt sich Payk (2013) zu Folge mittlerweile auf allen gesellschaftlichen Ebenen. Begleitet von hypochondrischen Krankheitsbefürchtungen und diffusen Existenzängsten von möglichen betroffenen Personen trägt die Krankheit laut dem Autor bislang irrationale Züge. Der schwer angeschlagenen Gesundheits- und Sozialpolitik beschert sie ein weiteres Problem und entlastet die vermeintlich Betroffenen vom Vorwurf der Arbeitsscheue und Drückebergerei. Des Weiteren erweitert sie den Gesundheitsmarkt um neue therapeutische Anbieter und Angebote. In Deutschland beispielsweise ist laut Payk (2013) die Rede von neun bis zehn Millionen Erkrankten, die sich infolge von Überbelastung im Beruf ausgelaugt, aufgerieben und erholungsbedürftig fühlen. Die Folge dessen sind unter anderem nachlassende Leistungen, innere Kündigungen, Krankschreibung oder sogar Frühberentungen. Bedenklich sind Hinweise darauf, dass erste Anzeichen von Burnout bereits bei Schülern, Lehrlingen und Studenten erkennbar und feststellbar sind (vgl. Payk, 2013).

Hillert und Marwitz (2006) unterscheiden psychische Störungen gemäß ihrer Komplexität. Empirisch gesehen kommt es daher zu Überschneidungen mit anderen Messgrößen, sodass Burnout nicht mehr fassbar ist und mit eigenständigen Störungen kaum definierbar.

Die Forscherwelt definiert Burnout gemäß des Autonomiepostulats von Freudenberger als eigenständiges Konstrukt, bei dem die beeinflussenden Störfaktoren wie Depression, Emotionalität und Stress zwar mitgemessen, aber nicht mitgeteilt werden. Burnout ist daher auch in der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen ICD 10 als eigenständiges Gesundheitssyndrom aufgeführt (vgl. Dilling, Mombour & Schmid, 1991).

Burnout ist aufgrund der Überschneidung mit anderen Größen nur schwer identifizierbar. Siehe Abbildung 2 (Jaggi 2008).

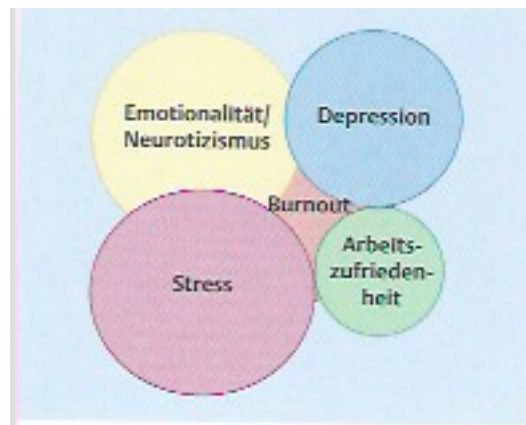


Abbildung 2 Überschneidung von Burnout mit anderen Messgrößen (Jaggi, 2008, S. 6)

Durch das Autonomiepostulats von Freudenberger wird Burnout als eigenständiges Konzept zentral hervorgehoben. Andere beeinflussende Faktoren werden zwar hervorgehoben, jedoch ohne eine zentrale Erwähnung zu finden. Siehe dazu Abbildung 3 (Jaggi, 2008):

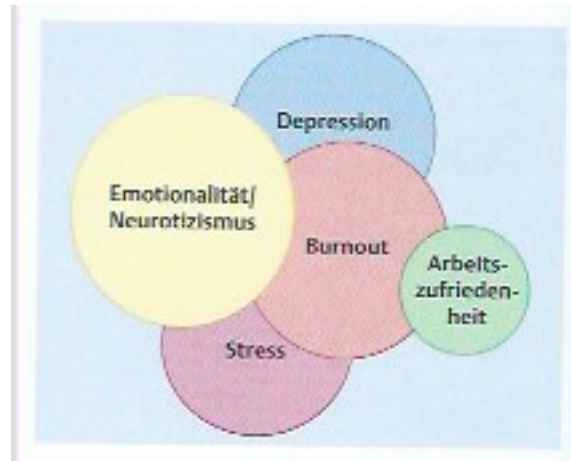


*Abbildung 3 Burnout als eigenständiges Konzept
(Jaggi, 2008, S. 6)*

Hillert und Marwitz (2006) schreiben, dass Burnout durch emotionalen Stress, der nicht mehr bewältigt werden kann, ausgelöst wird. In diesem Prozess senken bestimmte Persönlichkeitsmerkmale die Belastbarkeit eines Individuums und machen es auf diese Weise anfälliger für Stress. Zunehmendes Ausbrennen wird von zunehmender Unzufriedenheit mit der Arbeit gekoppelt. Folgt man den Autoren (Hillert & Marwitz, 2006) kann ein Burnout auf Dauer dann in das psychiatrische Störungsbild einer Depression übergehen. Stress und Persönlichkeit werden als hochkomplexe Kontrakte mit einem weiten Anwendungsbereich aufgefasst. Burnout und Arbeitsunzufriedenheit weisen einen eingeschränkten Anwendungsbereich auf und sind weniger komplex. Depression, als eine spezifische psychiatrische Störung, hat einen noch engeren Anwendungsbereich (vgl. Hillert & Marwitz, 2006).

3.1.1 Bedingungen und Risikofaktoren von Burnout

Wenn man sich die Frage stellt, warum ein Mensch ausbrennt und unter Burnout leidet, so müssen laut Barth (1992) seine Situation, seine Aufgaben, seine Schwierigkeiten und seine Persönlichkeit analysiert werden. Ebenso müssen die Bedingungen herausgefunden werden, die zum Ausbrennen führen. Dabei unterscheidet Barth (1992) zwischen Umweltfaktoren und Arbeitsplatzmerkmale als Bedingungen von Burnout.

Barth weist darauf hin, dass Stress unterschiedlich wahrgenommen wird und nicht zwangsläufig zum Ausbrennen führen muss. Es spielen unter anderem die Persönlichkeitsmerkmale des Menschen, seine Kenntnisse, Fähigkeiten, Erwartungen, seelische Gesundheit und soziale Unterstützung eine große Rolle.

Um das Ganze zu verdeutlichen stellt sich Burisch (2010) folgenden Frage: Wenn ein Hochspringer die Latte berührt, war die Latte zu hoch oder war der Sprung des Athleten zu niedrig? Im Alltagsleben neigen wir spontan zu einer Antwort, die von inter- und intraindividuellen Vergleichen abhängt. Demnach wird die Schuld eher dem Springer zugeschoben, wenn bereits vergleichsweise andere Athleten den Sprung geschafft haben, oder wenn man weiß, dass er diese Höhe bislang immer ohne Probleme überwunden hat. Eine andere Denkweise kommt zur Geltung, wenn die Latte beispielsweise über der Weltrekord Marke liegt, dann meint man, die Latte liegt zu hoch für den Athleten. Ebenso gibt es laut dem Autor auf der einen Seite extreme Lebensumstände bzw. Arbeitsbedingungen, die auch den Stabilsten und Geschicktesten über kurz oder lang zermürben. Auf der andere Seite wiederum gibt es solche, bei denen Burnout fast nie auftritt und die relativ resistent gegen diese Phänomen sind (vgl. Burisch, 2010).

Individuelle Faktoren

Bei den individuellen Faktoren stellt man sich die Frage, welches diejenigen Merkmale sind, die einen Menschen besonders anfällig für Burnout machen? Verschiedene Autoren haben unterschiedlichste Persönlichkeitsmerkmale untersucht und einige Zusammenhänge gefunden (vgl. Bloch, 1977; Cherniss, 1980b; Glass, 1977; Edelwich & Brodsky, 1984; Freudenberger & Richelson, 1983; Pines, Aronson & Kafry, 1985). Die Liste reicht von Begriffen wie Empathie, Sensibilität, Humanität, Verpflichtung, Idealismus, Menschen-Orientierung, Ängstlichkeit, Introversion, Besitzergreifen, Überenthusiasmus, Neigung zur Überidentifikation mit anderen bis hin zu „Workoholics“. Über diese Faktoren hinaus, werden noch weitere genannt, die ebenfalls zum Ausbrennen einer Person führen können:

- Aktuelle Lebensstressoren, größere Lebensveränderungen (Holmes & Rahe, 1967).
- Entwicklungsbedingte Lebensveränderungen wie Mid-life Crises (Levinson, 1978; Cardinell, 1981).

- Erlernte Hilflosigkeit: Warum soll ich mich anstrengen, wenn ich sowieso nie Erfolg habe? Das Zusammenspiel von arbeitsbezogenen Stressoren mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen führt zum Gefühl der Inkompetenz (Seligman, 1979).

Interpersonelle Faktoren

Barth (1992) ist der Meinung, dass das Individuum durch soziale Unterstützungssysteme zu Hause und am Arbeitsplatz vor Stress und den damit einhergehenden negativen Folgen des Ausbrennens geschützt wird. Dabei hat vor allem die Qualität dieser Beziehung einen großen Einfluss. Mit sozialer Unterstützung sind eine fachliche und emotional-kognitive Hilfe, die sowohl innerhalb als auch außerhalb der Arbeit erfolgt, gemeint. Dazu zählen eine gute Unterstützung von Kollegen, Untergebenen und Vorgesetzten, ein gutes Arbeitsklima, aber auch befriedigende Beziehungen in der Familie und mit Freunden in der Freizeit (vgl. Barth, 1992).

Als wichtigste Funktionen von sozialen Unterstützungssystemen werden laut Pines (1983) „Zuhören“ und „Emotionale Unterstützung“ genannt, den engsten Zusammenhang mit Burnout hat jedoch das „Teilen der sozialen Wirklichkeit“. Wenn eine Person ausbrennt, ist es von großer Bedeutung, dass man ihr das Gefühl vermittelt, sie nicht alleine zu lassen (vgl. Pines, 1983).

Für Barth (1992) und Pines (1983) ist es wichtig, dass private und berufliche Unterstützungssysteme bestehen, da es für die Familie unmöglich ist, dem Betroffenen die gleiche technische oder emotionale Unterstützung zu geben wie es ein Experte (z.B. Kollege) tun kann. Auf der anderen Seite wiederum ist es auch verständlich, dass ein Experte dem Erkrankten nicht die gleiche Unterstützung geben kann, wie ein Freund oder ein Partner. Problematisch wird es dann, wenn von derselben Person (z.B. Ehefrau) alle Arten von sozialer Unterstützung erwartet werden, die sie aber nicht leisten kann. Je nachdem, welche Art von Unterstützung für den Betroffenen nötig ist, muss man sich an die geeignete Stelle wenden. Laut den genannten Autoren kommt es häufig vor, dass viele Personen die Wichtigkeit und Bedeutung der sozialen Unterstützung zu gering einschätzen und damit wertvolle Ressourcen verschwenden. Beispielsweise indem sie Druck auf die Ehepartner ausüben und so einen aktiven Zuhörer oder die emotionale Unterstützung verlieren oder indem sie sich von einem Kollegen isolieren und so keine technische Unterstützung oder Herausforderung mehr bekommen. Die Qualität der sozialen Beziehung steht dabei in einer sehr engen Verbindung mit Burn-

out: Je besser die Beziehung, desto weniger tritt Burnout auf (vgl. Barth, 1992; Pines, 1983). Diese Brücke kann aber auch die Tragik des Burnout wiedergeben: Denn je mehr jemand ausbrennt, desto weniger soziale Unterstützung erfährt er, weil er sich völlig zurückzieht, um seinen Zustand vor der Gesellschaft zu verstecken und zu verbergen. Der Fortschritt des Ausbrennens führt zu immer weiterem Rückzug, anstatt zu einer notwendigen sozialen Unterstützung, und setzt den Zustand des Ausbrennens fort. Eine soziale Unterstützung ist ein wichtiger Prellbock gegen Burnout. Wenn keine schützenden Faktoren vor dem Ausbrennen vorhanden sind, kommt es um einiges leichter zum Burnout-Syndrom (vgl. Barth, 1992; Pines, 1983).

Arbeitsbezogene Faktoren

Maslach (1978) schreibt dazu, dass nicht Merkmale der Person, sondern Arbeitsbedingungen Burnout verursachen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Merkmale der belastenden Situation zu untersuchen.

Berufsgruppenspezifische, arbeitsbezogene Stressoren sind laut Barth (1992) Faktoren die speziell zum Stress bestimmter Berufsgruppen beitragen, wie beispielsweise zu lange Arbeitszeiten, Isolation, Autonomiemangel, Bedürfnisse des Klienten, öffentliche Missverständnisse über die Natur der Arbeit, ungenügende Ressourcen, Mangel an Kriterien zur Messung des Erfolges und ungenügende Vorbereitung auf die Arbeit.

Soziale, ökonomische und historische Faktoren

Cherniss (1980a; 1982) bezeichnet diesen Faktor als gesellschaftliche Ebene des Burnout und verweist auf dramatische Veränderungen in punkto Arbeit, Familie und sozialer Strukturen in der heutigen Gesellschaft.

Lasch (1979) ist der Ansicht, dass unsere Kultur Entwicklungen nazistischer, selbstbezogener, manipulierbarer Individuen fördert und uns in einen Zustand der Unruhe und ewigen unbefriedigten Wünsche befördert. Der Verlust der Gemeinsamkeit und ein Leben im Individualismus führen zu Anonymität, Unpersönlichkeit und Beziehungslosigkeit.

Barth (1992) sieht, dass der Individualismus nicht nur zu Gefühlen der Entfremdung und Beziehungslosigkeit führt, sondern er untergräbt auch den Gemeinssinn, den sozialen Zusammenhalt und die kollegiale Unterstützung, was Stressverminderung zur Folge haben könnte und einem Burnout entgegenwirken würde. Als Ergebnis dieser sozialen Spaltung unserer Gesellschaft, wird der Arbeit ein hoher Stellenwert zugeordnet

und hohe Erwartungen stehen mit ihr in Verbindung. Dabei kann gerade das Nichterreichen beruflicher Erwartungen und Vorstellungen den Burnout Prozess auslösen (vgl. Barth, 1992).

Lalouschek (2011) schreibt, dass neben den chronischen Stress-Reaktionen in der Entstehungsgeschichte von Burnout vor allem die Dynamik von persönlichen und äußeren Faktoren von großer Bedeutung ist. Er teilt die Entstehungsbedingungen von Burnout in innere und in äußere Auslösebedingungen:

Innere Auslösebedingungen

Hierzu zählen für Lalouschek (2011) ein geringes Maß an Widerstandsfähigkeit und Ausdauer, externe Kontrollzeugung, passive und defensive Stressbewältigung, geringes Selbstwertgefühl und hohe Arbeitsmotivation. Des Weiteren verfolgen die Betroffenen sehr hohe Ideale, sind ehrgeizig, perfektionistisch und haben den Wunsch, gut erfolgreich und „der Beste“ zu sein. Sie streben nach Anerkennung und Wertschätzung. Im Vordergrund stehen Ängste und Erwartungen, anderen nicht zu entsprechen, den Arbeitsplatz zu verlieren oder zu versagen. Angst vor Kritikern verbunden mit einem geringen Selbstwertgefühl, sind ebenfalls hier anzusiedeln (vgl. Lalouschek, 2011).

Lalouschek (2011) führt einige Handlungspunkte an, die in der Kindheit entwickelt wurden und sich damals möglicherweise aus Sicht des Kindes als sinnvoll erwiesen bzw. sogar überlebensnotwendig gewesen sein könnten. Im Laufe des Lebens erweisen sie sich jedoch als unpraktisch.

- Anerkennung und Liebe erhält man durch Leistung
- Fehler sind nicht erlaubt
- Ich bin auf mich alleine gestellt
- Ich muss die Kontrolle behalten
- Arbeit stellt die einzige Quelle des Lebenssinn dar

- Dauertätigkeit als Ablenkung von Konflikten, innerer Leere oder traumatischen Erinnerungen

Keiner der Punkte verstärkt Stress oder kann als pathologisch abgestempelt werden jedoch kann jeder von uns diese Überzeugung mehr oder weniger in sich tragen. Sind sie stark ausgeprägt, ist man in Belastungssituationen dem Burnout stärker ausgesetzt (vgl. Lalouschek, 2011).

Äußere Auslöseerscheinungen

Diese Situationen sind in erster Linie von hohen Anforderungen auf der einen Seite und geringe Einflussmöglichkeiten auf der anderen Seite gekennzeichnet (vgl. Lalouschek, 2011). An führender Stelle sind laut dem Autor dabei übermäßige Belastungen wie Überbelastung, Zeitdruck oder mangelnde personelle oder finanzielle Ressourcen zu nennen. Andere Faktoren wie mangelnde Kontrolle, mangelnde Wertschätzung und Anerkennung, schlechte Gemeinschaft bis hin zu Mobbing und Wertekonflikte haben ebenfalls einen Einfluss. Wesentliche Belastungsmomente in einer modernen Arbeitswelt ergeben sich Lalouschek (2011) zu Folge aufgrund von Multitasking und einem Verlust von Grenzen zwischen Berufsleben und Privatleben. Dabei spielt die Suggestion oder die explizite Forderung einer ständigen Erreichbarkeit eine große Rolle. Ebenso sind Mehrfachbelastungen auf gesellschaftlicher Ebene zu nennen. Aufgrund eines Wechsels zwischen inneren und äußeren Auslösefaktoren entwickelt sich in einem Kreislauf von mangelnder Erholung und inadäquaten Bewältigungsstrategien ein günstiger Nährboden für Burnout. Mit einer Abnahme der Belastbarkeit spitzt sich der Konflikt zwischen Ressourcen und Anforderungen weiter zu. Dieser Prozess verläuft selbstverstärkend, langfristig, meist schleichend und aufschaukelnd ab (vg. Lalouschek, 2011).

Lalouschek (2011) nennt folgende Burnout fördernde Arbeitsbedingungen:

- High-demand-low-influence-Situation
- Arbeitsüberbelastung und Zeitdruck

- Fehlen von Erholungsphasen
- Mangel an Mitbestimmung und Kontrolle
- Mangel an Belohnung, Anerkennung und fehlende Rückmeldung
- Mangel an Gemeinschaft und Unterstützung
- Unfairness
- Konflikte zwischen meinen Werten und denen der Organisation bzw. der Institution

Somit kann man festhalten, dass Bedingungen und Risikofaktoren von Burnout in verschiedene Kategorien unterteilt werden können. Unter anderem in individuelle Faktoren, interpersonelle Faktoren, arbeitsbezogene Faktoren und soziale, ökonomische und historische Faktoren (vgl. Barth, 1992; Bloch, 1977; Cherniss, 1980a, 1980b, 1982; Glass, 1977; Maslach, 1978; Edelwich & Brodsky, 1984; Freudenberger & Richelson, 1983; Pines, Aronson & Kafry, 1985). Im Vergleich dazu nennt Lalouschek (2011) lediglich innere und äußere Auslösebedingungen.

Zusammenhänge zwischen den einzelnen Modellen gibt es unter anderem bei den individuellen bzw. interpersonellen Faktoren und den inneren Auslösebedingungen. Hierbei wird auf die Person eingegangen, die einen hohen Idealismus, wenig soziale Unterstützung oder perfektionistische Veranlagungen ausweisen.

Die äußeren Auslösebedingungen sind von hohen Anforderungen auf der einen Seite, aber auch von geringen Einflussmöglichkeiten auf der anderen Seite gekennzeichnet und können sowohl mit den arbeitsbezogenen Faktoren, als auch mit den sozialen, ökonomischen und historischen Faktoren verknüpft werden. Das Fehlen von Erholungsphasen, mangelnde Belohnung, zu lange Arbeitszeiten oder ungenügende Ressourcen sind nur einige dieser typischen Merkmale, die hier stellvertretend genannt werden.

Rudow (1994) ist der Meinung, dass Burnout von Persönlichkeits- und Tätigkeits- bzw. Organisationsmerkmalen beeinflusst wird. Unter Persönlichkeitsmerkmalen versteht Rudow vor allem die berufsbezogene Motivation, sowie die berufsbezogene Einstellung, die bei Burnout eine Schlüsselrolle einnehmen. Ein weiterer Einflussfaktor ist die Einstellung zum Beruf, die sich vor allem in der Grundeinstellung zur eigenen Berufstätigkeit äußert. Ist die Arbeit „Berufung fürs Leben“ oder Job „der ein bisschen Spaß macht und meine Existenz sichert“. Unter den Tätigkeits- bzw. Organisationsmerkmalen fallen Verantwortung, psychische Belastung oder soziale Unterstützung (vgl. Rudow, 1994).

Im Vergleich dazu ist Cherniss (1988) der Meinung, dass nicht Persönlichkeitsmerkmale, sondern vor allem Arbeitsbedingung bzw. Tätigkeitsmerkmale Burnout verursachen. Burisch (2010) oder Pines, Kafry und Aronson (1991) sehen ebenfalls die Persönlichkeitsvariablen von Bedeutung. Es wäre laut Rudow (1994) aber nicht korrekt, von einer sogenannten Burnout Persönlichkeit zu sprechen, denn Burnout bildet sich stets in der Wechselwirkung von Tätigkeits- bzw. Organisationsmerkmalen und Persönlichkeitsmerkmalen heraus, wobei die Anteile bei den Betroffenen unterschiedlich sein können.

Jaggi (2008) spricht von Burnout als Produkt der modernen Arbeitswelt. Im Kontext der Globalisierung fordern die Unternehmer vom Arbeitnehmer zunehmend Teamdenken. Maßnahmen zur neuen Arbeitsplatzgestaltung, zu neuen Formen der Arbeit, werden von Jaggi mit dem Begriff „Reengineering“ beschrieben. Im Grunde bedeutet dies, dass immer weniger Mitarbeiter immer mehr leisten sollen. Strategische Konzepte des modernen Managements zielen nur mehr auf Gewinnoptimierung ab. Dabei wird vom Arbeitnehmern oft eine übersteigerte Arbeitsqualität und Flexibilität verlangt. Auch von Seiten der Kunden sind höchste Ansprüche zu kostengünstigen Konditionen selbstverständlich (Jaggi, 2008).

Hillert und Marwitz (2006) fassen dies zu einer Formel zusammen und sind der Meinung, dass Burnout das Ergebnis von Leistungssteigerung mal Flexibilität minus Sicherheit ist. Fundamentale und unumkehrbare Entwicklungen in die Arbeitswelt werden von den Autoren als wesentlicher Grund dafür genannt. Was man derzeit kaum bestreiten kann ist, dass Burnout Karriere macht (vgl. Hillert & Marwitz, 2006).

3.1.2 Abgrenzung Burnout / Stress / Depression

Für Hederich (2009) besteht ohne Zweifel ein enger Zusammenhang zwischen Burnout und Stress. Kleiber und Enzmann (1990) führen an, dass beide Begriffe in vielen Veröffentlichungen eine synonyme Verwendung finden. Darüber hinaus sind beide Begriff Bestandteil der Alltags- als auch Wissenschaftssprache. Stress wird als Schlüsselphänomen für das Verständnis von Burnout gesehen (Hedderich, 2009). Selye (1975) gilt als Begründer der Stressforschung und für ihn gilt Stress als unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderungen, die an ihn gestellt wird. Stressoren können entweder als positive Herausforderung oder als bedrohende Einengung im Berufsalltag empfunden werden (Hedderich, 2009). Hedderich (2009) schreibt, dass die Menschen auf Stressoren mit unterschiedlich physiologischen Reaktionsmustern reagieren. Eine ähnliche Situation kann bei Menschen zu sehr unterschiedlich starken Reaktionen führen. Insbesondere psychosoziale Stressoren sind nur subjektiv zu definieren. Die neuere Stressforschung betrachtet Stress deshalb als etwas sehr Individuelles (vgl. Hedderich, 2009).

Nach Lazarus (1999) wird in einer Stresssituation zunächst eine Einschätzung dahingehend vorgenommen, ob die Situation als neutral, als positiv oder stressgeladen vom Individuum bewertet wird. Diese Stresssituationen können herausfordern, bedrohlich oder sogar schädigend wahrgenommen werden. Erst von dem Augenblick an, ab dem ein Mensch eine Situation im Sinne einer kognitiven Einschätzung als stresshaft bewertet, tritt auch tatsächlich ein Stresszustand auf. Von der primären Lageeinschätzung, die häufig sehr schnell erfolgt, wird eine sekundäre abgegrenzt, in der verfügbare Handlungsalternativen geprüft und ausgewählt werden. Dies ist zugleich auch das erste Stadium der Situationsbewältigung (Hedderich, 2009). Lazarus und Folkman (1987) bezeichnen Coping (dt.: Bewältigung) als Summe der sich stets veränderten Anstrengungen, die ein Mensch unternimmt, um Anforderungen zu bewältigen. Der Begriff umfasst sowohl intrapsychische Reaktionen, wie Resignation, als auch verhaltensorientierte Strategien, wie Fluchtverhalten. Bewältigung wird dabei nicht durch den erfolgreichen Abschluss der Stressesequenz definiert, bereits der Versuch oder das Bemühen wird als Coping gesehen. Coping wird durch negative Emotionen angeregt, die während der primären Bewertung einer Situation als Bedrohung erlebt werden. In der Verarbeitung entsteht durch Neubewertung eine Veränderung der Emotionen. Bewältigung wird als Variable aufgefasst, die in jeder aktuellen Situation jeweils neu zwischen Belastung und Stressreaktion vermittelt wird (vgl. Hedderich, 2009).

Zusammenfassend gesehen meint Hedderich (2009), dass Stress durch ein sehr komplexes Zusammenspiel von externen Belastungsfaktoren und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten bzw. Copingstrategien entsteht. Burnout kann als langfristige Folge von Stress betrachtet werden. Bei der Entstehung von Burnout spielen Überbelastung und Unfähigkeit zur erfolgreichen Bewältigung aus der Perspektive der betroffenen Person eine große Rolle. Der Autor fügt aber an, dass hoher Stress nicht automatisch zum Ausbrennen führt. Der Unterschied zwischen Stress und Burnout liegt in der subjektiven Bewertung der Bewältigungsmöglichkeiten von Stresssituationen. Burnout kann als letzte Stufe eines missglückten Prozesses angesehen werden, negative Stressbedingungen zu bewältigen (vgl. Hedderich, 2009).

Burnout ist laut Petermann (2004) eine psycho-physische Erschöpfung, die eine Folge von Selbstüberforderungstendenzen bei Menschen ist, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und irgendwann den Anforderungen ihres Alltags nicht mehr gewachsen zu sein. Mit der Zeit kommt es zu ersten Erschöpfungsanzeichen, begleitet von Konzentrationsschwierigkeiten und einer zunehmenden Leistungsminderung. Dies veranlasst die Betroffenen, einen zusätzlichen Einsatz für die Erreichung des gleichen Ergebnisses zu erbringen, womit man in einen Teufelskreis eintritt. Burnout tritt nicht unbedingt bei Lebenskrisen auf, sondern ist eher die Folge einer chronischer Überforderung oder Überbelastung (vgl. Petermann, 2004).

Die Depression ist für Petermann (2004) zumeist aus traumatischen Erlebnissen in der Vergangenheit und wird durch eine psychosoziale Überforderung ausgelöst. Bei der Depression werden sowohl körperliche Veränderungen, als auch solche des Verhaltens und Erlebens beobachtet. Gewisse Symptome der Depression, wie Schlaflosigkeit mit Früherwachen, schnelle Ermüdung und Arbeitsunfähigkeit, sind auch bei einem Burnout-Syndrom vorhanden, was eine sorgfältige und differenzierte Diagnose erforderlich macht.

Nach Jaggi (2008) zeichnet sich Depression vor allem durch gedrückte Stimmung bzw. Freudlosigkeit, Verlust von Interesse und Freude, erhöhte Ermüdbarkeit und vermindertem Antrieb aus. Dazu kann es zusätzlich noch zu einer Projektion der psychischen Erkrankung auf den Körper kommen, ohne dass somatische Schäden vorliegen, wie zum Beispiel Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Herzstechen und ähnliches. Gemäß eines Diagnosesystems der WHO (ICD-10) müssen zur Diagnostizierung einer Depression bestimmte Symptome für eine bestimmte Dauer ausreichend vorhanden sein. Unter anderem sind das nach Jaggi (2008, S. 10ff):

- 1) Ausgeprägte depressive Verstimmung
- 2) Verlust von Freude und Interesse
- 3) Antriebsminderung und Müdigkeit
- 4) Einbruch von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- 5) Übertriebene Selbstvorwürfe und Schuldgefühle
- 6) Körperliche Symptome wie Störung des Essverhaltens mit Gewichtsveränderung u.a.

Laut dem Jaggi (2008) sind Punkt eins bis drei bei einem Burnout-Syndrom durchaus vorhanden, aber die Punkte vier bis sechs weisen nicht wirklich eine Parallele dazu auf. Er weist aber darauf hin, dass je ausgeprägter ein Burnout ist, desto mehr korreliert es mit einer Depression. Es überlappen die Burnout Symptome somit bei zunehmender Intensität der Krisensituation mit den Symptomen einer Depression. Ferdinand Jaggi (2008) kommt zum Entschluss:

„Burnout und Depression sind letztlich nicht scharf voneinander zu trennen.“ (Jaggi, 2008, S. 11)

Auch Carsten Bangert (2002) sieht in der Endphase von Burnout kaum einen Unterschied zur Depression. Es ist eine allgemein anerkannte Tatsache, dass ein enger Zusammenhang zwischen Burnout und Depression besteht (Bangert, 2002). Der Autor stellt dabei eine Hypothese auf, wobei Burnout im Endstadium eine Depression oder zumindest eine depressive Verstimmung ist. Unter depressiver Verstimmung definiert Bangert (2002) unter anderem Dysthymie oder Anpassungsstörung. Des Weiteren stößt es beim Autor auf Unverständnis warum zahlreiche Wissenschaftler in diesem Zusammenhang immer noch zwanghaft versuchen, die Bezeichnung Depression zu umgehen und derselben Sache einen anderen Namen geben. Er führt weiter aus, dass

die Symptome, die bei Burnout auftreten ebenso bei Depression zu finden sind. Wenn sich ein Mensch in einer depressiven Phase befindet, versucht er sich selbstverständlich aus dieser zu befreien. Teilweise geschieht das mit Medikamenten oder sogar Drogen. Depressive Menschen sind nicht voll arbeitsfähig, ziehen sich häufig aus der Gesellschaft zurück und tragen je nach Stärkegrad sogar den Wunsch in sich, aus dem Leben zu treten. Häufig sind dies Menschen, die einen abnormen Wunsch nach Ferien haben, sich oftmals im Krankenstand befinden und nicht gänzlich einsatzfähig sind. Auch erhöhte Anfälligkeit gegenüber Erkältungen und Virusinfektionen sind als Symptome des Burnouts zu nennen (vgl. Bangert, 2002).

Seligman (1991) stellt fest, dass auch hier ein Zusammenhang zwischen Depression und geschwächtem Immunsystem besteht und schreibt:

„Je depressiver Frauen wurden, desto schwächer wurde ihr Immunsystem.“ (Seligman, 1991, S. 218)

Bangert (2002) sieht als übereinstimmende Aspekte zwischen Burnout und Depression folgenden Punkten:

- Beide Phänomene treten häufig in Sozialberufen auf, also bei Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten.
- Enthusiasmus und Idealismus sind ein guter Nährboden für Burnout, aber auch für Depression.
- Die Phänomene sind langsam einsetzende und langwierige Prozesse.

Mit diesen Ausführungen hofft der Autor deutlich gemacht zu haben, dass Depression und Burnout im Endstadium kaum zu unterscheiden sind. Das Besondere an Burnout sieht er dahingehend, dass ein ausbrennen in erster Linie berufliche Gründe hat. Bangert (2002) würde die beiden Phänomene Burnout und Depression als „Berufsdepression“ bezeichnen. Der Autor sieht dabei zwei Vorteile, sowohl das Definitionsproblem von „Burnout“ wäre gelöst, als auch das „Ausgebrannt sein im Endstadium“ hätte den Status einer behandelbaren Krankheit, für die man sich nicht schämen muss und

die man erfolgreich bekämpfen kann. Meidinger und Enders (1997) beschreiben, dass sich ausgebrannte Menschen isoliert fühlen, ihres Zustandes schämen und ihn somit verschlimmern. Diese Aussagen bestätigen Bangerts Ansichten.

Knauder (2005) kann die Ansichten von Bangert (2002) nicht teilen und schreibt, dass Depressionen durch ein oder mehrere erschütternde Ereignisse verursacht werden, die mit einem Verlust zu tun haben. Burnout hingegen wird von Überbelastung und tief greifender Müdigkeit hervorgerufen und ist charakterisiert durch einen Verfall persönlicher Lebensenergie. Ebenso meint sie, dass die Depression im Verlauf eines Burnout-Prozesses ein Symptom des Burnout ist, welches aufgrund anhaltenden Stresses hervorgerufen wird und kein eigenständiges Phänomen ist. Des Weiteren ist laut der Autorin eine Depression aufgrund eines Burnouts zeitlich begrenzt und entwickelt sich nur in extremsten Fällen zur Depression im klinischen Sinn (vgl. Knauder, 2005).

Freudenberger und North (1992) sind der Meinung, dass sich eine Burn-out Depression und eine chronische Depression doch beträchtlich unterscheiden. Rund um diese Thematik herrscht oft Verwirrung und viele die über Energiemangel, innere Distanz zur Welt und zynische Einstellung klagen, werden wegen Depression statt Burnout behandelt. Den Autoren zu Folge ist dies aber eine klare Fehldiagnose. Chronische Depression und Burnout weisen zwar sehr ähnliche Gefühlslagen auf, doch die Ursache und die Behandlungsmethoden unterscheiden sich sehr. Während Burnout von übermäßigem Stress und tieferreichender Müdigkeit durch einen fortschreitenden Verfall von Energie und Werten hervorgerufen wird, sind Depressionen vor allem durch ein oder mehrere prägende Ereignissen gekennzeichnet. Niedergeschlagenheit, Schwäche und Gefühle der Trauer symbolisieren eine Depression. Der Tod eines Familienmitgliedes, eine Scheidung oder die Trennung von einem Partner, ein Umzug in eine andere Stadt, eine Entlassung, ein traumatischer Unfall, eine Verletzung, oder ähnliche plötzlich auftretende Ereignisse können in eine Depression führen. Man muss sich vor Augen halten, dass Depression ein Symptom des Burnouts darstellt und ein Ergebnis eines anhaltenden Stresses ist und kein eigenständiges Phänomen (vgl. Freudenberger & North, 1992).

Bernd Rudow (1994) stellt sich die Frage, wie man Burnout von anderen Beanspruchungsreaktionen abgrenzen kann. Dazu schreibt er unter anderem:

1. Burnout im Konzept der negativen Beanspruchungsreaktionen stellt ein übergreifendes Konstrukt dar, weil es eine Schlüsselposition zwischen Gesundheit und Krankheit einnimmt. Es beinhaltet Symptome von Stress, Ermüdung, Sättigung, Angst und Arbeitsunzufriedenheit und weist einen größeren und komplexeren Symptombereich auf, als spezifischer definierte negative Beanspruchungsfolgen.
2. Im Vergleich zu Stress oder Ermüdung hat Burnout eine andere Qualität. Bei auftretendem Burnout ist die gesamte Person betroffen. Dabei gibt der Autor einen Hinweis auf Emotionen wie eine negative Grundstimmung, Selbstwertzweifel, Erschöpfung, Depersonalisation und Ähnliches. Der Betroffene schwankt zwischen Hoffnung, Verzweiflung und eigene Möglichkeiten der Krisenbewältigung scheinen erschöpft.
3. Im Vergleich zu anderen Beanspruchungsfolgen, speziell zum chronischen Stress und zur Übermüdung, ist Burnout eher ein Entwicklungs- bzw. Sozialisationsphänomen. Es entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sondern über Jahre oder Jahrzehnte in Abhängigkeit von äußeren und inneren Bedingungen der Berufstätigkeit.
4. Burnout tritt vor allem bei Arbeitstätigen auf, die verstärkt sozial-interaktive Momente aufweisen. Das Syndrom ist nicht nur auf Helfer-Berufe beschränkt, sondern kann im Grunde bei allen Berufstätigkeiten auftreten.
5. Obwohl Burnout grundsätzlich keine Berufskrankheit ist, enthält es zweifelsohne pathogene Symptome, die als psychische Gesundheitsstörung angesehen werden können.

3.2 Verlauf und Stadien von Burnout

Verschiedene Forscher davon ausgehen, dass es mehrere Stufen bis zum endgültigen Ausbrennen gibt. Beispielsweise seien hier Barth (1992), Cherniss (1980a, b) oder Edelwich und Brodsky (1984) zu nennen.

Wenn eine Person an Burnout leidet, erlebt sie vielleicht gleichzeitig Symptome aus verschiedenen Stadien. Die Stadien gehen des Öfteren ineinander über, man kann aber auch in einem Stadium stecken bleiben oder zwischen den verschiedenen Stadien hin und her springen. Dauer und Intensität hängen von der individuellen Situation ab in der ein Mensch steckt, von der Persönlichkeit, von den Neigungen, der Vorgesichte und der Fähigkeit mit Stress umzugehen (Freudenberger & North, 1992).

Wolfgang Hagemann (2009, S.64ff) schreibt in seinem Buch von vier Phasen der Burnout-Entwicklung:

1. Phase nach Beginn des chronischen Stresses (bis zu einem halben Jahr)
Auslöser ist ein Konflikt im Arbeitsumfeld, der mit starken Affekten verbunden ist und ungelöst bleibt.
2. Phase des „So tun als ob“ (ca. zwei Jahre)
Die negativen Auswirkungen des unverarbeiteten Konflikts werden durch vermehrte Leistung und angepasstes Verhalten kompensiert. Der innere Konflikt geht weiter, Kreativität und Arbeitsfreude gehen verloren.
3. Phase der zunehmenden Erkrankungshäufigkeit (zwei bis fünf Jahre)
Psychovegetative Erschöpfung, Zunahme an Arbeitsausfällen und Gesundheitssorgen stehen im Vordergrund. Arbeitsbelastbarkeit und Arbeitsleistung lassen nach.
4. Phase des Zusammenbruchs
Durch einen scheinbar nichtigen Anlass kommt es zum Zusammenbruch. Ein Zusammenhang mit auslösenden Konflikten ist nicht erkennbar, neue ungelöste Konfliktfelder haben sich aufgetan, „der Schwelbrand ist ausgebrannt“.

Hagemann (2009) schreibt, mit dem Grad der Burnout-Entwicklung verändern sich die erforderlichen therapeutischen Interventionen. Während es in der ersten Phase ausreicht, den verarbeitenden Konflikt aufzulösen, muss man der zweiten Phase der Entwicklung erheblich stärkere therapeutische Aufmerksamkeit zuwenden. Diese sollte nicht nur beruflichen Kontext reflektieren, sondern auch eine Stärkung von emotionalen Ressourcen berücksichtigen. Die emotionalen Ressourcen ergeben sich vor allem aus

Familie und Freundeskreis. Ebenso sind Korrekturen in der Ausbalancierung von Anspannung und Entspannung und von Abgrenzung gegenüber Überforderung vorzunehmen. Neben einem verbesserten Konfliktmanagement sind intensive Aufmerksamkeit und ausreichend Zeit für die Auseinandersetzung mit Veränderungen erforderlich. In der dritten Phase zeigen sich die Überforderungen in allen 4 Lebenskontexten: dem Selbst, der Familie, dem Freundeskreis und der Arbeitswelt. Es ist aufgrund einer fortgeschrittenen Symptomatik oft unvermeidbar, sich krankheitsbedingte Auszeiten zu nehmen, um mit aller Intensität notwendige Veränderungen erreichen zu können. In der vierten Phase ist eine multimodale klinische Behandlung erforderlich, um die Störungen in der Persönlichkeitsentwicklung zu erfassen, aufzulockern und zu verändern. Eine ambulante Weiterbehandlung ist unvermeidbar, um das bereits Erreichte abzusichern und fortzuführen, denn nur so kann es gelingen, eine tiefe Selbstwertstörung dauerhaft zu überwinden. Die Zeiträume für das Vollbild eines Burnouts, in Abhängigkeit von der jeweiligen Situation, die den chronischen Stress auslöst, können auch kürzer sein (vgl. Hagemann, 2009).

Knauder (1996) ist der Meinung, dass der Prozess des Ausbrennens in mehreren Phasen abläuft. Wie intensiv dabei eine Phase durchlaufen wird hängt sowohl von den jeweiligen Umständen ab, als auch von der Persönlichkeit der betreffenden Person. Des Weiteren kommt es darauf an, wie schnell die Gefahr des Ausbrennens erkannt wird und wie rechtzeitig wirksame Gegenmaßnahmen getroffen werden. Ebenso muss beachtet werden, dass nicht alle Stufen gleichermaßen durchlaufen werden müssen. Es kann vorkommen, dass der Betroffene auf einer Stufe stehen bleibt, bzw. diese des Öfteren wiederholt. Knauder (1996) ist der Meinung, dass die erste Stufe höchstwahrscheinlich jeder von uns schon einmal durchlebt hat. Er unterteilt den Prozess in vier Phasen des Burnouts:

1. Ein berufliches Überengagement als Warnsymptom
2. Eine Anfangsphase, die sich durch allgemeine Erschöpfung zeigt
3. Eine weiterführende Phase, in der Aggressivität, Frustration oder Depressivität dominieren

4. Eine Endphase mit Selbstisolation bis zu hin zu Selbstmordabsichten

Edelwich und Brodsky (1984) schreiben in ihrem Buch von fünf Stufen des Burnout Phänomens:

1. Enthusiasmus

Phase von großer Hoffnung und unrealistischen Erwartungen an die Arbeit.

2. Stagnation

Man erledigt zwar seine Arbeit, sie ist aber längst nicht mehr so reizvoll, wie zu Beginn.

3. Frustration

In diesem Stadium stellt man sich die Frage nach seiner Effektivität in der Arbeit und nach dem Wert der Arbeit an sich.

4. Apathie (=Resignation)

Ein typischer und natürlicher Abwehrmechanismus gegen die Frustration. Er tritt in Erscheinung, wenn jemand laufend frustriert ist, aber die Arbeit braucht, um zu überleben.

5. Intervention

Ist die Folge auf die vier oben beschriebenen Punkte und kann viele Auswirkungen haben. Von einer neu Strukturierung des Arbeitsbereiches über einen neuen Start in eine Ausbildung, bis hin zu einer Ausweitung des Privatlebens. Es gibt viele verschiedene Wege einer Intervention, die Kunst besteht jedoch darin, denjenigen zu finden, der eine dauernde Veränderung bewirkt.

Laut den Autoren (Edelwich & Brodsky, 1984) sollte man im Zuge des Kreislaufs zwei Dinge beachten. Erstens, ist er äußerst ansteckend (wenn der Lehrer stagniert, stagnieren auch die Schüler, ist die Krankenschwester frustriert, sind es auch die Patienten usw. zweitens läuft die Entwicklung weder geradlinig, noch ist sie vermeidbar. Eher ist sie zyklisch und kann mehrere Male wiederholt werden. Das heißt, eine Person kann

den Zyklus des „Ausgebranntseins“ mehrmals durchmachen. Diese Stadien wurden von den Autoren entwickelt, ehe sie das Wort „Burnout“ gehört hatten. Diese Einteilung entstand aus einer Beobachtung der hohen Fluktuationsrate bei öffentlich angestellten Laien und von Rückfällen Drogenabhängigen in den frühen siebziger Jahren. Im Laufe der Zeit ist man dahintergekommen, dass sich dieses Problem nicht auf ehemaligen Abhängige oder Laien beschränkt, sondern dass es in den helfenden Berufen überall vorhanden ist (vgl. Edelwich & Brodsky, 1984).

Pines, Aronson und Kafry (1985) schreiben, ein Mensch der sich auf den Weg eines Burnouts begibt, beginnt die berufliche Laufbahn mit viel Enthusiasmus, hochgesteckten Zielen und unrealistischen Erwartungen, was rund um die Arbeit alles bewirkt werden soll. Nach einer gewissen Zeit weicht dieser Enthusiasmus einem Gefühl des „Stehenbleibens“, nicht weiterzukommen und die Ziele die man hatte nicht verwirklichen zu können. Stagnation und Desillusion nehmen zu, im Vergleich dazu nehmen Zufriedenheit und Erfüllung im Beruf langsam aber kontinuierlich ab. Dieses Gefühl der Stagnation endet dann oft in Frustration und das eigene berufliche Können und der Sinn des gesamten Berufszweiges werden angezweifelt. Diese Frustration schlägt sich um in eine Neigung zum Fernbleiben von der Arbeit oder zu einem Stellenwechsel (vgl. Pines, Aronson & Kafry 1985).

Kommt diejenige Person laut Barth (1992) dabei nicht aus dieser Abwärtsspirale heraus, so passt sie sich völlig an und wird zum Verfechter des aktuellen Zustandes. Ein Ausstieg aus dieser Phase zeigt sich oftmals als sehr schwierig aus Gründen einer drohenden selbstverschuldeten Arbeitslosigkeit, Verpflichtungen der eigenen Familie gegenüber, die ernährt werden muss, oder einer möglichen Rückbezahlung von Schulden. Aufgrund dieser Tatsachen begibt man sich auf die Stufen Apathie und Resignation in der Abwärtsspirale. Es wird so wenig Zeit wie möglich ins Arbeitsleben investiert und neue Herausforderungen werden vermieden, was zu einem Vermeidungsverhalten führt, welches in Rückzug und in weiterer Folge im Burnout endet. Jedoch muss auch erwähnt werden, dass der beschriebene Prozess auf jeder Stufe auch zum Stillstand kommen, oder sich auch wieder in die umgekehrte Richtung fortsetzen kann. Des Weiteren ist es auch möglich, dass eine Person diesen Prozess mehrmals durchläuft (vgl. Barth, 1992).

Meidinger und Enders (1997) nennen hingegen sieben Kategorien, anhand derer sich ein schleichender Burnout Prozess entwickelt:

1. Warnsymptome der Anfangsphase (Idealismus, Überengagement)
2. Reduziertes Engagement (innere Kündigung)
3. Emotionale Reaktionen (Depressivität oder Aggressivität)
4. Abbau (geringere Leistungsfähigkeit, Motivation, Konzentrationsfähigkeit, Schwarz-Weiß-Denken)
5. Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens (Rückzug, Vereinsamung, Interessenslosigkeit)
6. Psychosomatische Reaktionen (chronische Müdigkeit, Verspannungen)
7. Verzweiflung (Sinnlosigkeit, Suizidgedanken)

Im Vergleich dazu geben Freudenberger und North (1992, S. 123) sogar zwölf erkennbare Stadien an, anhand derer man den Burnout-Zyklus einschätzen kann. Da es sich bei dieser Beschreibung um ein geschlechterunspezifisches Modell handelt, sollen im Folgenden beide Geschlechter miteinbezogen werden.



Abbildung 4 Der Burnout-Zyklus (Freudenberger & North, 1992, S. 123)

Stadium 1: Der Zwang sich zu beweisen

Dieses Stadium ist grundsätzlich sehr schwer zu erkennen und vor allem durch eine verbissene Entschlossenheit zu Erfolg, Leistung und Eroberungen, sowie durch Einsamkeitsgefühle gekennzeichnet, die durch übertriebene Erwartungen an sich selbst ausgelöst werden. Oft sind überzogene Erwartungen der Eltern an das Kind verantwortlich für Zwänge sich zu beweisen, außerdem formen auch Medien die persönlichen Vorstellungen. Sehr häufig kündigt sich dieses Stadium durch ein unklares Leistungsbedürfnis an, das auf einem niedrigen Selbstwertgefühl beruht.

Stadium 2: Verstärkter Einsatz

Wenn sich der Zwang „sich zu beweisen“ durchsetzt, beginnt man der Arbeit, der Beziehung, dem Projekt verstärkte Dringlichkeit zuzuschreiben. Der Zwang wird mit Gewissenhaftigkeit, Idealismus und Engagement verwechselt und legitimiert den Einsatz. Ein Zeichen für dieses Stadium ist die mangelnde Bereitschaft Arbeit, Verantwortung oder Hausarbeiten zu übertragen, weil man die absolute Kontrolle zu verlieren fürchtet. Derjenige Mensch hat das Gefühl, wenn er auch nur ein Stückchen seiner Verantwortung abgibt, verliert er an Glaubwürdigkeit bzw. Ansehen, wenn am Ende die Belohnung erfolgt.

Stadium 3: Subtile Vernachlässigungen eigener Bedürfnisse

Dieses Stadium ist durch reduzierte Aufmerksamkeit für sich selbst und die persönlichen Bedürfnisse gekennzeichnet. Wenn eine Aufgabe oder eine Beziehung die seelische Landschaft beherrscht, empfindet man die kleineren Pflichten und Freuden des Alltags oft als unnötige Störungen und man neigt dazu, sie zu vergessen oder zu verschieben. Andere Symptome die hier auftreten können sind Vermeidung von sozialen Kontakten aufgrund verschiedenster Vorwände, Gewohnheiten wie Rauchen, Kaffee- oder Alkoholkonsum steigen bzw. verändern sich und auch die Gefühlszustände nehmen eine Wende beispielsweise von Humor auf übermäßige Ernsthaftigkeit. Zusammengefasst kann man sagen, in diesem Stadium rücken die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund und immer weiter aus dem Zentrum der Aufmerksamkeit. Man beginnt sich selbst zu vernachlässigen.

Stadium 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

In Stadium 4 werden innere Konflikte, das unausgeglichene Empfinden und Verhalten von der betroffenen Person selbst erkannt, jedoch wird versucht, dies vor sich selbst und anderen zu verbergen. Die Vernunft sagt, dass man einen Schritt zurück machen sollte und diesen aufgetretenen Konflikt untersuchen sollte, doch dieser wird als Störung empfunden. So wird der Konflikt statt als positives Abschreckmittel als Bedrohung gesehen. Es werden Bewältigungsmechanismen aktiviert, um die Bedürfnisse zu unterdrücken und den Konflikt weg zu schieben. Chronische Müdigkeit und Schlaflosigkeit, sowie die Gefahr eines körperlichen Zusammenbruchs sind weitere Symptome für dieses Stadium.

Stadium 5: Umdeutung von Werten

Für diese Stadium ist die „Umdeutung von Werten“ charakteristisch, die sich oft in einem gestörten Zeitbegriff dokumentieren lässt. Vergangenheit und Zukunft werden aufgrund von Druckbelastungen, die auf dem Menschen lasten, weggeschoben und nur die Gegenwart ist präsent. Aussagen wie „ich habe die nächsten zwei Jahre keine Zeit für Beziehungen“, oder „ich habe jetzt keine Zeit für Freunde“ sind typische Verhaltenserscheinungen. Die angenehmen Seiten des Lebens verschwinden völlig aus dem Blickfeld. Prioritäten werden nicht mehr wahrgenommen, die Wahrnehmungsfähigkeit trübt sich und stumpft ab. Aus diesem Grund wird der Zustand des Patienten in diesem Stadium häufig als „Desorientiertheit“ und „Verwirrung“ beschrieben.

Stadium 6: Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme

Im Stadium 6 versucht der oder die Betroffene, den Burnout-Prozess zu verschleiern und diese Verleugnung nimmt behindernde Ausmaße an. Subtile Vernachlässigungen von Stadium 3 verschärfen sich und weiten sich auf eine ganze Reihe von Situationen, Personen und Wahrnehmungen aus. Aus diesem Grund wird dieses Stadium „Verstärkte Verleugnung“ genannt. Während im Stadium 3 nur kleinere Verpflichtungen als störend gesehen und übergangen wurden, begrenzt sich in Stadium 6 die Weltsicht der betroffenen Person entscheidend. Allgemeine Bedürfnisse werden verleugnet und damit allmählich auch, dass es außerhalb des vom Zwang festgelegten Rahmens noch reale Ereignisse gibt. Intoleranz ist eines der Hauptsymptome dieses Stadiums.

Stadium 7: Rückzug

Wenn die Verleugnung von Bedürfnissen zunimmt, ist die Leugnung von Gefühlen nicht mehr weit. Aufgrund von Überlastung ziehen sich erkrankte Menschen von ihrer Umgebung zurück und distanzieren sich in Folge auch von sich selbst. Ein entscheidender Faktor des Rückzugs ist das Gefühl von Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit. Die innere Einsamkeit lässt die Spontanität erstarren, Unterhaltungen dienen zur bloßen Informationsvermittlung und Essen geschieht automatisch und ohne Genuss. Oft führen diese Symptome auch zu falschen Therapien, die der betroffenen Person über die allumfassende Entfremdung hinweg helfen, wie Alkohol, Beruhigungsmittel, Essen, Aufputschmittel, Drogen usw. Zugleich fällt zumindest der Familie, Freunden und Kollegen der Verfall in diesem Stadium auf.

Stadium 8: Beobachtbare Verhaltensänderungen

Menschen, die sich in diesem Stadium befinden, vertragen keinerlei Kritik an ihrer Person. Diejenigen Menschen begreifen den Unterschied zwischen dem was sie am meisten fürchten (einem Angriff) und dem was sie am meisten brauchen (Aufmerksamkeit, Unterstützung, Nähe) nicht mehr. Die Folge ist ein noch extremerer Rückzug und die Neigung zu Seltsamkeit.

Stadium 9: Depersonalisation / Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

Die Depersonalisation, welche das Gefühl beschreibt nicht mehr man selbst zu sein, ist eine schwere Form des Rückzugs. Die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr erkannt. In diesem Stadium sind Logik und Verstand abhandengekommen. Das wichtigste Symptom dabei ist die Selbstverneinung, die sich in der Ablehnung des eigenen Körpers und der eigenen Person offenbart. Ein Mensch in diesem Stadium verliert den Kontakt zu sich selbst, zu seinem Körper, zu seinen Prioritäten und zur persönlichen Zukunft. In der Depersonalisation existieren die anderen nicht mehr, doch noch schlimmer ist, man existiert selbst nicht mehr. Die Gefühle sind völlig von der Realität abgehoben und das Verhalten der Person wirkt kalt, distanziert, schwankend und unberührbar. Das Leben erscheint entwurzelt und sinnlos.

Stadium 10: Innere Leere

Die innere Leere lauert im Zustand der Depersonalisation. Ein Gefühl von Nutzlosigkeit und Müdigkeit plagen die Person im zehnten Stadium. Es ist noch ein schwacher Wunsch „aufzutanken“ vorhanden, doch die angewandten Mittel sind gewöhnlich falsch, trügerisch und wirkungslos. Eine inneres Leeregefühl und Vereinsamung quälten den Patienten und ein Alleinsein wird unerträglich. Alkohol, Drogen und Sex täuschen ein erfülltes und aufregendes Leben vor, sind aber die falschen Therapien.

Stadium 11: Depression

In diesem Stadium scheint der Punkt erreicht zu sein, wo sich völlige Gleichgültigkeit einstellt. Verzweiflung und Erschöpfung sind die vorherrschenden und meist einzigen bewussten Gefühle. Das Hauptsymptom ist der Wunsch nach Dauerschlaf. Dieses Stadium kann unter anderem sehr gefährlich sein, weil die ersten Selbstmordgedanken aufkommen. Stadium 11 ist als sehr bedenklich einzustufen und darf weder ignoriert, noch als Zustand angesehen werden, der sich am nächsten Tag vielleicht wieder bes-

sert. Hier ist diejenige Person tatsächlich ausgebrannt und erfasst die einschneidenden Konsequenzen ihres Zustandes nicht mehr.

Stadium 12: Völlige Burn-out-Erschöpfung

Dieser Zustand bzw. dieses Stadium stellt den Höhepunkt des Zyklus dar. Das Leben scheint sinnlos, gestaltlos und farblos. Die geistige und körperliche Erschöpfung dieses Stadiums stellt eine lebensbedrohende Gefahr dar, professionelle Hilfe ist unausweichlich und eine medizinische Untersuchung bis hin zu einem Krankenhausaufenthalt ist notwendig. Angriffe auf das Immunsystem, stressbedingte Krankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen bis hin zu Magen- Darmerkrankungen sind möglich. Dieser Zustand stellt eine handfeste Krise dar und es handelt sich um einen akuten Notfall.

Freudenberger und North (1992) weisen darauf hin, dass

„(...) viele der in den 12 Stadien beschriebenen Symptome normale und sogar gesunde Reaktionen auf das Auf und Ab des modernen Lebens sein können.“ (Freudenberger & North, 1992, S. 156)

Die Autoren Freudenberger und North (1992) erwähnen auch, dass nicht jeder Mensch, der sich irgendwann ausgelaugt, müde oder urlaubsreif fühlt, gleich im Burn-out-Zyklus stecken muss. Auch nicht jeder Mensch, der unter Burnout leidet, erreicht die schweren Stadien des Zyklus. Man kann kürzer oder länger in einem Stadium stecken bleiben und wenn sich die Situation verändert oder auflöst, können auch die Symptome verschwinden. Was diese genannten Symptome zu Burnout Indikatoren macht, sind sowohl die Intensität, als auch die Dauer und die damit verbundenen Gefühle (Freudenberger & North, 1992).

Trotz der unterschiedlichen Anzahl an Stadien, die von den verschiedensten Autoren (vgl. Barth, 1992; Hagemann, 2009; Knauder, 1996; Edelwich & Brodsky, 1984; Pines, Aronson & Kafry, 1985; Meidinger & Enders, 1997; Freudenberger und North, 1992) genannt werden, kann man doch einen roten Faden bei den Konzepten erkennen. Der Beginn des Burnout Prozesses ist bei allen geprägt von Enthusiasmus, Engagement und Idealismus. Man geht die Arbeit bzw. die Aufgaben mit Elan, Begeisterung und positivem Denken an. Danach erfolgt eine Phase der Stagnation bzw. eine erste Er-

schöpfung, weil man merkt, dass sich Vorstellungen und Pläne nicht so umsetzen lassen, wie ursprünglich gedacht. Darauf folgt eine Phase der Frustration, Resignation und geringer Leistungsfähigkeit. Kann man sich aus dieser Abwärtsspirale nicht mehr befreien, so fällt man in ein Loch, welches von Innerer Leere, Depression völliger Erschöpfung und Burnout geprägt ist.

3.3 Symptome von Burnout

Buchka und Hackenberg (1987) fassen die Symptome von Burnout in drei Kategorien zusammen:

1. Körperliche Erschöpfung

Energiemangel, chronische Ermüdung, Schwäche, Überdruß, Unfallträchtigkeit, Verspannung der Hals- und Schultermuskulatur, Rückenschmerzen, Veränderungen des Körpergewichts, erhöhte Anfälligkeit gegenüber Erkrankungen und Virusinfektionen, Schlafstörungen, Alpträume, erhöhte Einnahme von Medikamenten um die körperliche Erschöpfung aufzufangen.

2. Emotionale Erschöpfung

Gefühl der Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, unbemerktes Weinen, Versagen der Kontrollmechanismen gegenüber Emotionen, Gefühl der Ernüchterung, Gefühl des emotionalen „Ausgehöltseins“, Reizbarkeit, Gefühl der Leere und Verzweiflung, Gefühl der Vereinsamung, Gefühl der Entmutigung.

3. Geistige Erschöpfung

Negative Einstellung zum Selbst, zur Arbeit und zum Leben, Aufbau einer dehumanisierenden Einstellung gegenüber Klienten (Zynismus, Verachtung, Aggressionen), Verlust der Selbstachtung, Gefühl der Unzulänglichkeit, Gefühl der Minderwertigkeit, Verlust der natürlichen Kontakte gegenüber dem Klienten und den Kollegen.

Im Vergleich dazu teilt Patrick (1979), die Burnout Symptome in vier Kategorien ein:

1. Kognitive Symptome

Umfasst mögliche Veränderungen des kognitiven Stils, wie Rigidität im Denken und Handeln, distanzierte und defensive Einstellung oder Pessimismus bis hin zu paranoiden und suizidalen Gedanken.

2. Affektive Symptome

Darunter versteht man verwirrende und konflikthafte Emotionen, Depression, Schuldgefühle gegenüber den Betroffenen, weil man ihnen aus dem Weg geht, Langeweile, Irritierbarkeit, Gefühle der Hilflosigkeit, das Gefühl die Kontrolle verloren zu haben, das Gefühl unfähig zu sein und/oder sein eigenes oder das Leben der Hilfesuchenden positiv zu beeinflussen.

3. Verhaltenssymptome

Dies umfasst viele Variationen, von ständig beklagenden Menschen, bis hin zu risikofreudigem Verhalten. Andere wiederum arbeiten weniger als früher, weniger effizient und ziehen sich zurück: Fehltage, verlängerte Pausen oder Absentismus.

4. Körperliche Symptome

Gefühl der Erschöpfung, wenig Energie und Enthusiasmus, chronische Müdigkeit, erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten wie Erkältung und Virusinfektionen, Migräne, schlechte Körperkoordinationsfähigkeit und weitere schlimme Krankheiten, auf die der Autor nicht näher eingeht.

Gegenüberstellend dazu muss die Kategorisierung von Burisch (2010, S. 30ff) erwähnt werden, der in seinem Buch die Symptome in 7 Kategorien einteilt:

Kategorie 1: Warnsymptome der Anfangsphase

Burisch (2010) sieht den Umstand, wenn Menschen nach der Arbeit nicht mehr abschalten können, als kritischen Punkt. Denn so können Teufelskreise in Gang gebracht werden, wo die ausgebliebene Erholung am nächsten Morgen die Widerstandskraft weiter schwächt. Burisch (2010) ist davon überzeugt, dass nicht die Arbeitsmenge die treiben Kraft in ein Burnout ist, sondern die Gefühlslage, mit der man seine Arbeit tut

bzw. seine Zeit verbringt. Wenn Belohnung und Anstrengung, Negatives und Positives, Einsatz und Ertrag in keinem allzu krassen Missverständnis stehen, dann ist es möglich einen hohen Grad an Engagement lange aufrecht zu erhalten.

Kategorie 2: Reduziertes Engagement

Laut Burisch (2010) findet man in dieser Kategorie eine idealistische Überhöhung der Arbeit, die im Speziellen eine Arbeit mit Menschen betrifft. Des Weiteren erfolgt ein emotionaler, kognitiver und verhaltensmäßiger Rückzug, der zunächst von Patienten oder Klienten wegführt, dann von anderen Kollegen, Freunden, Bekannten. Schlussendlich erfolgt ein Rückzug von der Arbeit. Auffällig ist also, dass alle betroffenen Personen das Ausmaß des Kontakts mit den Anvertrauten verringern. Am Ende dieser Kategorie findet man einen veränderten Lebensstil, den man als finalen Zustand eines beruflichen Burnouts oder als realistische Anpassung an unabänderliche Verhältnisse bezeichnen kann. Diese Menschen haben es laut Burisch (2010) aufgegeben, zu leben, um zu arbeiten – sie arbeiten viel mehr um zu leben.

Kategorie 3: Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisungen

Burisch (2010) schreibt, dass die Enttäuschung über die Aufgabe von Zielen und Befriedigungsquellen beim Menschen schmerzliche Prozesse und Trauerarbeit hervorruft. Hier geht es um überdauernde Stimmungen, das Verhältnis des Ausbrennens zu sich und anderen zu bestimmen beginnt. Burisch (2010) erwähnt in diesem Zusammenhang die Depression, wo die ausbrennende Person die Ursachen seiner Probleme vor allem bei sich selbst sucht und überwiegend depressiv reagiert. Das Symptom der Aggression steht für den Autor mit der Suche nach einem Schuldigen in Verbindung.

Kategorie 4: Abbau

In Wechselwirkung mit den Reaktionen, kommt es nun auch zu Leistungsabfällen. Flüchtigkeitsfehler und vergessene Terminabsagen in der Arbeit kommen immer häufiger vor und auch die Denkweise wird immer bequemer.

Kategorie 5: Verflachung

Es kommt zu einer generellen Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens und zu einem Verlust der Anteilnahme an der Umwelt. Wer anderen seine

Aufmerksamkeit nicht mehr schenken kann, wer durchgehend Gleichgültig und Desinteressiert ist, gerät immer selten in Situationen, die eine Reaktion erlauben würde. Der Freundeskreis zieht sich nun zurück und die Einsamkeit macht alles nur noch schlimmer.

Kategorie 6: Psychosomatische Reaktion

Parallel zu den anfänglichen Symptomen, zeigen sich psychosomatische Symptome wie erhöhte Infektionsgefahr, Schlafstörungen oder Kreislaufbeschwerden. Der Verbrauch von Nikotin- und Alkoholmissbrauch steigt und die Gefahr an koronaren Herzkrankheiten oder Geschwüre im Magen-Darm-Trakt zu erkranken erhöht sich exponentiell.

Kategorie 7: Verzweiflung

Das Gefühl der Hilflosigkeit verdichtet sich und das Leben hat für den Betroffenen den Sinn verloren.

Petermann (2004) sieht bei einem Burnout, ähnlich wie Buchka und Hackenberg (1987) drei Hauptsymptome, welche gemeinsam das Syndrom bilden. Unter anderem sind das die emotionale Erschöpfung, die Depersonalisation (emotionale Verhärtung gegenüber sich und anderen) und die verminderte Leistungsfähigkeit. Typische Anzeichen für das Vorhandensein dieser Symptome sieht der Autor im Gefühl der Überforderung, Reizbarkeit, emotionale Überreaktion bei relativ geringen Anlässen, Unfähigkeit zum Entspannen und Abschalten, verminderte Schlafqualität bei gleichzeitiger Müdigkeit, Antriebsschwäche, Kraftlosigkeit, Entscheidungsschwäche und Konzentrationsstörungen.

Wie leicht zu erkennen ist, gibt es auch hier unterschiedliche Ansätze und Vorstellungen der Autoren (vgl. Burisch, 2010; Patrick, 1979; Petermann, 2004; Buchka & Hackenberg, 1987) Symptome eines Burnouts zu kategorisieren und zu definieren. Festhalten kann man, dass die Symptome auf allen Ebenen (körperlich, geistig, und emotional) verschieden stark auftreten können. Unter anderem zeigt sich dies in chronischer Ermüdung, Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schuldzuweisung, Leistungsabfällen und ähnlichem.

Gillespie (1983) stellt zusammenfassend fest, dass es sowohl bei Ursache, als auch bei Symptom und Folge von Burnout immer wieder zu Unklarheiten kommt. Barth (1992) erwähnt dazu, dass in einem Burnout-Fall nicht alle Symptome auftreten müssen. Bangert (2002) fügt an, dass die genannten Symptome nicht dazu beitragen eine Präzisierung des Phänomens Burnout zu veranlassen, sie sind laut dem Autor aufgrund von Uneinheitlichkeit vielmehr als kritisch zu betrachten.

Zum weiten Spektrum der depressiven Störungsbilder sieht Payk (2013) mehr oder weniger eindeutige abgrenzbare Gruppen von Symptomen, die am ehesten als arbeitsbedingte, chronische Erschöpfungszustände aufzufassen sind und demnach dem Begriff Burnout am nächsten kommen. Das Vorliegen eines charakteristischen Burnout-Syndroms ist vor allem dann in Erwägung zu ziehen, wenn sich ein deutlicher zeitlicher wie auch sachlich nachvollziehbarer Zusammenhang zwischen beruflicher Belastung und Demotivation mit Leistungsabfall und Resignation herstellen lässt, aber auch wenn körperliche Ursachen fachpsychologisch bzw. medizinisch mit großer Wahrscheinlichkeit ausgeschlossen werden können. Es bleibt aber immer etwas Raum für Vermutungen und Hypothesen hinsichtlich genaueren Zusammenhänge (vgl. Payk, 2013).

3.4 Diagnose von Burnout

Für Jaggi (2008) ist Burnout nicht als Krankheit im engeren Sinne mit eindeutig zuzuordnenden Diagnosekriterien zu verstehen. Aus Sicht des Patienten ist Burnout zwar keine psychische Erkrankung, aber doch wie eine Krankheit zu verstehen. In diesem Zusammenhang ist es für Therapeuten wichtig, dass sie im Sinne der Kundenorientierung und im therapeutischen Vertrauen die Patienten dort abholen, wo sie stehen. Jedoch ist es wichtig, dass dieses Vertrauen aufgrund der Modeerscheinung „Burnout“ nicht überstrapaziert wird. Denn es könnte auch eine Depression vorliegen, die anders therapiert werden müsste als es bei Burnout der Fall sein sollte (vgl. Jaggi, 2008).

Für Unterholzer (2008) ist Burnout keine psychiatrisch, medizinisch anerkannte Erkrankung. Das Syndrom scheint in keinem Klassifikations- bzw. Diagnosesystem auf, es fehlen daher klinische Diagnosekriterien. Rösing (2003) sieht im Burnout kein anerkanntes Krankheitsbild, dem Syndrom fehlt der legitime Krankheitsstatus. Im ICD-10 Manual (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) der WHO von 1992 scheint Burnout nur als Zusatzkategorie auf. Burnout gibt es „offiziell“ nicht, denn kein Arzt und kein Psychologe können Burnout als Behandlungs-

diagnose stellen. Ärzte, Therapeuten und Psychologen orientieren sich vor allem am Leiden und an den Symptomen der Patienten (vgl. Unterholzer, 2008).

Rösing (2003) geht der Frage nach, wie sich Burnout von Arbeitsunzufriedenheit, Arbeitsstress oder Depression abgrenzen lässt. Dabei nennt die Autorin drei Merkmale, die in der Burnout Forschung übereinstimmend anerkannt werden:

1. die Dreidimensionalität des Burnout Begriffs,
2. der langsame Prozess der Chronifizierung,
3. der Teufelskreischarakter von Burnout.

Basierend darauf grenzt Rösing (2003) die Arbeitsunzufriedenheit, den Arbeitsstress und die Depression ab:

- Die Arbeitsunzufriedenheit lässt sich durch das zentrale Merkmal von Burnout (emotionale Erschöpfung) abgrenzen. Dabei entwickelt sich eher Aktivität und Wut als Erschöpfung.
- Arbeitsstress wird als zeitlich begrenzt erachtet, man kann ihn bewältigen, er kann überwunden werden.
- Die Abgrenzung zur Depression fällt schwerer, da häufig hohe Korrelationen zwischen beiden Konstrukten gefunden werden.

4 Burnoutkonzepte

In diesem Kapitel wird eine personenbezogene Darstellung der Burnout-Entdeckungswege von Herbert Freudenberger, Christina Maslach und Cary Cherniss gegeben. Laut Rook (1998) sind genau diese drei Personen rund um die Thematik des Burnout-Syndroms von großer Bedeutung, weil ihnen auf der einen Seite übereinstimmend in Publikationen und Monographien forschungshistorische Bedeutung zugesprochen wird und weil sie auf der anderen Seite einen ganz bestimmten Forschungszugang zum Thema Burnout haben.

Die folgenden Konzepte und Ansätze versuchen den Entstehungsprozess von Burnout näher zu erläutern.

4.1 Burnout Konzept nach Freudenberger

Der Artikel von Herbert Freudenberger mit dem Titel „Staff burnout“, der im Jahre 1974 im Journal of Social Issues publiziert wurde, gilt als Anstoßpunkt der Burnout Diskussion. Darin berichtet Freudenberger über seine eigenen Erfahrungen in einer alternativen Selbsthilfe- und Kriseninterventionseinrichtung in New York. Er bezieht sich in seiner Beschreibung dabei ausdrücklich seiner eigenen Lebensgeschichte (vgl. Hedderich, 2009).

Rook (1998) schreibt, dass Freudenberger von seiner Arbeit und seinem Willen drogenabhängigen Jugendlichen helfen zu wollen, förmlich besessen war. Er begann sich völlig zu überarbeiten und vernachlässigte seine Familie. Sowohl bei sich selbst, als auch bei anderen Menschen, welche er im Zuge seiner ehrenamtlichen Tätigkeiten als Obdachlosen- und Drogenhelfer für Jugendliche betreute, beobachtete er Tendenzen einer Ermüdung und Langeweile durch Routine (Hedderich, 2009). Diese Tendenzen bezeichnete er mit dem Begriff „burn-out“. Das Verb „burn-out“ wird im Wörterbuch als „versagen, bzw. erschöpfen durch außerordentliche Verausgabung an Energie, Kraft oder Ressourcen“ beschrieben (Freudenberger, 1974). Diese Beschreibung entsprach genau dem, was er bei sich selbst beobachtet hatte. Seine Analysen dokumentierte Freudenberger auf Tonband und interpretierte seine persönliche Burnout-Erfahrung auf Basis seines psychoanalytischen Wissenshintergrundes (Hedderich, 2009).

Obwohl das Phänomen bei den verschiedensten Personen ein unterschiedliches Bild und Ausmaß zeigte, sind einige generelle Symptombilder zu erkennen. Als physiologische Anzeichen zeigen sich sowohl Ermüdung, als auch Erschöpfung in Verbindung mit Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Magenschmerzen und Ähnlichem. Auf der Verhaltensebene hingegen kommt es vielmehr zu Ärger, Irritation und Frustration. Der Verbrauch von Beruhigungsmittel steigt und die Meinungen werden stur und unflexibel. Des Weiteren werden Veränderungen und Fortschritt abgeblockt, weil die Person zu müde für neue Anpassungen ist. Als weiteres Anzeichen nennt Freudenberger eine negative Einstellung und ein depressives Erscheinungsbild (vgl. Freudenberger, 1974; Rook, 1998).

Unterholzer (2008) führt aus, dass Freudenberger gemeinsam mit Richelson (1980) und später mit North (1992) seinen Ansatz weiter ausbaute. Nun untersuchte er das Phänomen nicht nur im beruflichen Umfeld, sondern widmete sich auch Erschöpfungszustände im Alltag von Frauen und in Beziehungen (Freudenberger & North, 1992).

Als Burnout-gefährdete Menschen sieht Freudenberger (1974) vor allem jene Personen mit hoher Anstrengungsbereitschaft und hohen Erwartungen an sich selbst und andere. Freudenberger zählt sich zu jenen Menschen die zu viel, zu lange und zu intensiv arbeiten. Viele von ihnen fühlen sowohl einen Druck in sich, als auch einen Druck von außen, immer und überall helfen zu müssen. Wenn daraufhin immer mehr Erwartungsdruck auf diese Person zukommt, dann ist der Mensch unter einem „three-ponged attack“ (vgl. Freudenberger, 1974; Rook, 1998). Dazu erwähnt Freudenberger (1974) in seinem Artikel drei Gefährdungspotenziale:

- Jene Menschen, die zu viel arbeiten, vergessen oft den Unterschied zwischen einer durchdachten Beteiligung und einer Verpflichtung, die Zeichen eines persönlichen Bedürfnisses ist, akzeptiert und gemocht zu werden.
- Ein weiteres Gefährdungspotenzial liegt in jenen Menschen, die Hilfe brauchen. Deren Bedürfnisse sind oft exzessiv und die Erwartungen an andere unrealistisch.

- Als dritten Punkt sieht Freudenberger traurige Gefühle, Langeweile oder Monotonie in der Tätigkeit als Gefahr. Beispielsweise werden immer wieder ähnliche Probleme von den Hilfesuchenden genannt, die nicht mehr zu neuen Anstrengungen herausfordern, weil es bereits ein ausgearbeitetes System von möglichen Antworten und Alternativen gibt.

Freudenberger definiert in einem später erschienen Buch, welches er zusammen mit der Journalistin Geraldine Richelson verfasste (Freudenberger & Richelson, 1983), Burnout als einen Zustand des sich Entleerens, wobei die eigenen körperlichen und seelischen Reserven erschöpft werden. Des Weiteren sieht er Burnout als eine Art Selbstzerstörung, unter Aufbietung aller Kräfte, unrealistische Erwartungen zu verwirklichen, die man sich selbst setzt, oder die vom Wertesystem der Gesellschaft aufgezungen werden. Bemerkenswert für Rook (1998) ist dabei, dass Freudenberger bereits damals den Einfluss des Wertesystems der Gesellschaft auf unrealistische Erwartungen in Betracht zog. Als gesellschaftliche Faktoren werden von Herbert Freudenberger unter anderem die Auflösung von alten Zwängen und Tabus, der Verlust von verwandtschaftlichen und nachbarlichen Bindungen, der zunehmende Hedonismus und die steigende Trennung zwischen Arbeit und Beruf gesehen. Dieser gesellschaftliche Wandel führt laut Freudenberger zu einem Klima der Verunsicherung, indem sich das Burnout, also das Phänomen des Ausbrennens, gut entwickeln kann (vgl. Rook, 1998; Freudenberger & Richelson, 1983).

Freudenberger sieht eine Widersprüchlichkeit von Erwartung und Realität als auslösendes Moment für Burnout (Burisch, 2010). Burnout tritt laut Freudenberger und Richelson (1980) dann ein, wenn sich der Betroffene auf eine Lebensweise oder ein Beziehung einlässt, die den erwartenden Lohn nicht bringt. Freudenberger meint, dass das Erreichen von Zielen von großer Bedeutung sei, jedoch entstehen Probleme im Wesentlichen auf drei Arten (Burisch, 2010, S. 50ff):

- Ziele werden unrealistisch hoch gesteckt und können nicht oder nur durch unverhältnismäßigen Energieeinsatz erreicht werden. Wobei im ersten Fall eine Belohnung ausbleibt, im zweiten Fall hingegen kann die Anstrengung weiteren gestiegenen Ansprüchen nicht gerecht werden.

- Die gesteckten Ziele entsprechen nicht den eigenen Bedürfnissen, sondern sind von fremden Personen „implantiert“ worden. Bei Erreichung der Ziele ist die Belohnung nicht bedürfnisgerecht und schafft keine Befriedigung.
- Mit einem realistischen Ziel stehen unrealistische Belohnungserwartungen in Verbindung.

Burisch (2010) erwähnt dazu, dass diese drei Arten nicht immer ganz klar voneinander zu trennen sind und sich gegenseitig nicht ausschließen. Freudenberger wird von allen Autoren und Wissenschaftlern als Gründungsvater der Burnout-Forschung gesehen, seine Studien aber sind von ihrer Qualität her als „feuilletonistisch“¹ zu bewertet (vgl. Hedderich, 2009).

4.2 Burnout Konzept nach Maslach

Der Übergang der feuilletonistischen zur empirischen Forschungsphase steht laut Hedderich (2009) in erster Linie mit dem Namen der Psychologin Christina Maslach in Verbindung. Sie ist an der Universität von Kalifornien tätig und hat durch ihre Definitionen von Burnout und die Entwicklung eines Messinstruments, dem sogenannten Maslach Burnout Inventory (MBI), die theoretische und forschungsmethodische Entwicklung zum Thema Burnout weltweit beeinflusst. Sie verfasste im Jahr 1984 eine Publikation (Maslach & Jackson, 1984), in der sie selbst rückblickend die Entwicklungsgeschichte von Burnout und deren Forschung beleuchtet. Sie berichtet von anfänglichen Schwierigkeiten, Aufsätze über Burnout in Fachzeitschriften zu publizieren, weil ihre Arbeiten aus Sicht der Herausgeber nicht wissenschaftlich genug waren. Maslach untersuchte Helferinnen und Helfer im Gesundheitssektor. Ihrer Meinung nach treten Burnout-Symptome aber auch in anderen Dienstleistungsberufen auf, die sie in ihrer Arbeit berücksichtigte. Beispielsweise seien hier das Rettungspersonal oder Lehrerinnen und Lehrer genannt. Ebenso wie der Name Freudenberger, steht auch der Name Maslach in enger Verbindung mit der Thematik Burnout, nicht zuletzt auch aufgrund der 1981 veröffentlichten Diagnostik mit Susan E. Jackson (vgl. Maslach & Jackson, 1981a, 1981b). Der Maslach Burnout Inventory (MBI) war der erste Fragebogen, mit dem der Zustand des Ausgebranntseins operationalisiert gemessen werden

¹ Im Duden findet man unter dem Begriff „feuilletonistisch“ Synonyme wie abwertend, oberflächlich oder halbwissenschaftlich. (<http://www.duden.de/rechtschreibung/feuilletonistisch>; Zugriff: 20.10.2015)

konnte. Die Diagnostik kommt auch heute noch bei einer Vielzahl an themenbezogenen Forschungsstudien zum Einsatz. Burisch (2010) erwähnt dazu, dass der Fragebogen den Maslach 1981 mit Susan E. Jackson veröffentlichte, der erste war der einigermaßen nach den Regeln der Kunst konstruiert wurde. Er wird bis heute in unzähligen Forschungsarbeiten eingesetzt. Laut Maslach und Jackson (vgl. 1981a, 1981b) kann man das Phänomen Burnout mit Hilfe der Dimensionen emotionaler Erschöpfung, reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit und Depersonalisation darstellen.

Barth (1992) zu Folge versteht Maslach unter dem Begriff „emotionaler Erschöpfung“ eine Überforderung, wo sich Personen ausgelaugt von den Kontakten mit anderen Menschen fühlen. Sie gibt uns zu verstehen, wenn die emotionale Reserve eines Menschen erschöpft ist, kann die Person nichts mehr geben. Unter „Dehumanisierung“ wird eine herzlose und rücksichtslose Reaktion anderen Menschen gegenüber verstanden, mit denen man grundsätzlich zusammenarbeiten und um die man sich kümmern sollte. Dabei entsteht eine negative und zynische Grundeinstellung gegenüber hilfesuchenden Personen, die oft zu einer Überzeugung führt, dass Menschen selber schuld an ihren Problemen und Schwierigkeiten seien und sie sogar verdienen. Diejenigen Menschen werden nicht mehr als Personen gesehen, sondern man spricht von sogenannten „Schülermaterial“ oder vom „Blinddarm auf Zimmer soundso“. Unter „reduzierter Leistungsfähigkeit“ versteht sie jenes Gefühl, dass man hat, wenn man sich bei der Arbeit als immer weniger kompetent und immer weniger erfolgreich wahrnimmt. Dabei beginnen die Betroffenen sich selbst, rund um ihren Beruf, negativ zu bewerten und zu beurteilen. Des Weiteren stellt sich ein Gefühl der Unzufriedenheit ein, was ebenfalls negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl der Person hat (vgl. Barth, 1992).

Maslach nennt 6 Faktoren, die ihrer Meinung nach zu Burnout führen (Maslach & Leiter, 1997):

- Arbeitsüberlastung
- Mangel an Kontrolle
- Ungenügende Belohnungen
- Zusammenbruch des Gesellschaftsgefühls

- Mangelnde Gerechtigkeit
- Wertkonflikte

Bei Burisch (2010) stößt diese Kategorisierung auf Kritik, weil es hierbei ausschließlich um Angestellte aller Ebenen von amerikanischen Großunternehmen geht. Des Weiteren gibt Maslach hier keinerlei Hinweise auf die Entstehung der Liste. Ebenso wirft Burisch (2010) die Frage in den Raum, ob wir alle nicht oft einen Mangel an Kontrolle empfinden, was sich seiner Meinung nach vom selbstständigen Unternehmer bis hin zu den mächtigsten Männern der Welt zieht. So ziemlich alles in dieser Liste ist schon in der Stressforschung aufgetaucht und er stellt die Frage wie sich Burnout davon abgrenzen kann.

4.3 Burnout Konzept nach Cherniss

Als dritten wichtigen Burnoutforscher findet man in der Literatur (vgl. Burisch, 2010, Hedderich, 2009, Unterholzer, 2008) Cary Cherniss, der an der Rutgen-Universität lehrt. Rook (1998) betont, dass der stärker arbeits- und organisationspsychologisch orientierte Ansatz von Cherniss nicht nur auf den durch bestimmte Arbeitsbedingungen erwachsenen Stress fokussiert, sondern unter anderem auch die Faktoren des kulturellen und gesellschaftlichen Wandels in die Modellformulierung miteinbezieht. Bei der Arbeit wird deutlich, dass die Auffassungen von Forschern darüber, was mit Burnout gemeint ist bzw. welche Faktoren eine tragende Rolle bei der Entwicklung von Burnout spielen, weit auseinander gehen. In der Forschungsgeschichte muss man auch grundlegende Standpunktwechsel in der theoretischen Konzeptualisierung von Burnout berücksichtigen (vgl. Rook, 1998).

Cherniss Burnoutdefinition besteht aus drei ineinander gehende Stufen: Arbeitsstress, Stressreaktion und Burnout (Coping) (Rook, 1998).

Laut Cherniss (1980a) ist der Burnoutprozess gegenüber anderer Stressreaktionen dadurch gekennzeichnet, dass das Individuum Arbeitsstress mit defensiven Strategien zu bewältigen versucht, beispielsweise durch emotionaler Distanzierung von der Arbeit, aber auch durch körperlich-räumliche Distanzierung, sowie Rückzug, Zynismus und Rigidität.

Auch Hedderich (2009) schreibt, dass ein arbeits- und organisationspsychologisch orientierter Ansatz auch historische, soziale und kulturelle Bedingungen berücksichtigt. Neben dem Stress, der durch bestimmte Arbeitsbedingungen entsteht, werden auch Faktoren des kulturellen und gesellschaftlichen Wandels berücksichtigt. Seine Burnout Theorie ist auf die Interaktion zwischen Individuum und Umwelt ausgerichtet und besteht aus den drei ineinander übergehenden Stufen Arbeitsstress, Stressreaktion und Burnout bzw. Coping. Zu den Punkten „Arbeitsstressoren“ fallen laut Cherniss (1980a, 1980b) „Anforderungen“ und „Ressourcen“. Die Stufe „Stressreaktion“ setzt sich aus „Anspannung“, „Ermüdung“ und „Reizbarkeit“ zusammen und unter dem Punkt „defensive Bewältigung“ fallen „emotionale Distanz“, „Rückzug“, bis hin zu „Zynismus“ und „Rigidität“. Siehe dazu Abbildung 3.



Abbildung 5 Transaktionale Burnout-Definition (Cherniss, 1980a, S. 18)

Cherniss (1980a, S. 18) beschreibt Burnout als einen transaktionalen Prozess, der in drei Stadien abläuft:

- 1) Stress wird als Ungleichgewicht zwischen Ressourcen und Anforderungen empfunden.
- 2) Auf dieses Ungleichgewicht folgen emotionale Antworten, die durch Gefühle wie Angst, Müdigkeit und Erschöpfung charakterisiert sind.
- 3) Das letzte Stadium ist verbunden mit einem Einstellungswandel und durch Verhaltensveränderungen, in einer sehr distanzierten, unverbindlichen und mechanistischen, aber auch zynischen Art und Weise.

Burnout bezieht sich auf einen transaktionalen Prozess, der sowohl durch Stressoren, als auch durch Stressreaktion und defensiven Bewältigungsstrategien in Gang kommt. (Barth, 1992). Barth (1992) schreibt weiter über einen Prozess, in dem sich ein engagierter Berufstätiger aufgrund von Stress und Beanspruchung die in der Arbeit erlebt wird von dieser zurückzieht. Die Autorin sieht Burnout als das letzte Stadium nichterfolgreicher Versuche, mit einer Vielzahl an negativen Stressbedingungen fertigzuwerden.

Während Cherniss im Buch „Staff Burnout“, welches er 1980 veröffentlichte, vor allem theoretische Gedanken zum Burnoutprozess in Verbindung mit bereits bestehenden Modellen darstellte, beschäftigte er sich im zweiten Buch von 1980 „Professional Burnout in the human service organizations“, mit einer eigenen Untersuchung über Burnout. Cherniss führte eine Interviewstudie durch, die als erste Längsschnitterhebung zum Thema Burnout galt. Ziel war es, den Prozess der Bewältigung und Anpassung in den ersten Berufsjahren zu erfassen (Rook, 1998).

Das Ergebnis seiner Forschung ist, dass Menschen, die einen Sinn in ihrer Tätigkeit erleben und sich sozial eingebunden fühlen, eine höhere Stressresistenz aufweisen und sich somit vor Burnout schützen können (Hedderich, 2009).

Burisch (2010) sieht eine Besonderheit darin, das Cherniss Interviews statt Fragebögen als Datenerhebungsverfahren durchgeführt hat. Es wurden 28 Interviewpartner bis zu sechs Mal befragt. Des Weiteren ist er der Meinung, dass der Zeitpunkt der Befragung gut gewählt wurde, weil die erste Befragung kurz nach dem Berufseinstieg stattfand und die Abschlusskontakte ca. 5 Monate danach. Es wurde demnach in einem günstigen Zeitraum geforscht, in dem relevante Veränderungen bezüglich Burnout zu erwarten waren. Erwähnenswert ist ebenfalls, dass alle Beteiligten 12 Jahre später noch einmal interviewt werden konnten.

Cherniss hat die Ergebnisse in ein Model eingebettet (Burisch, 2010):

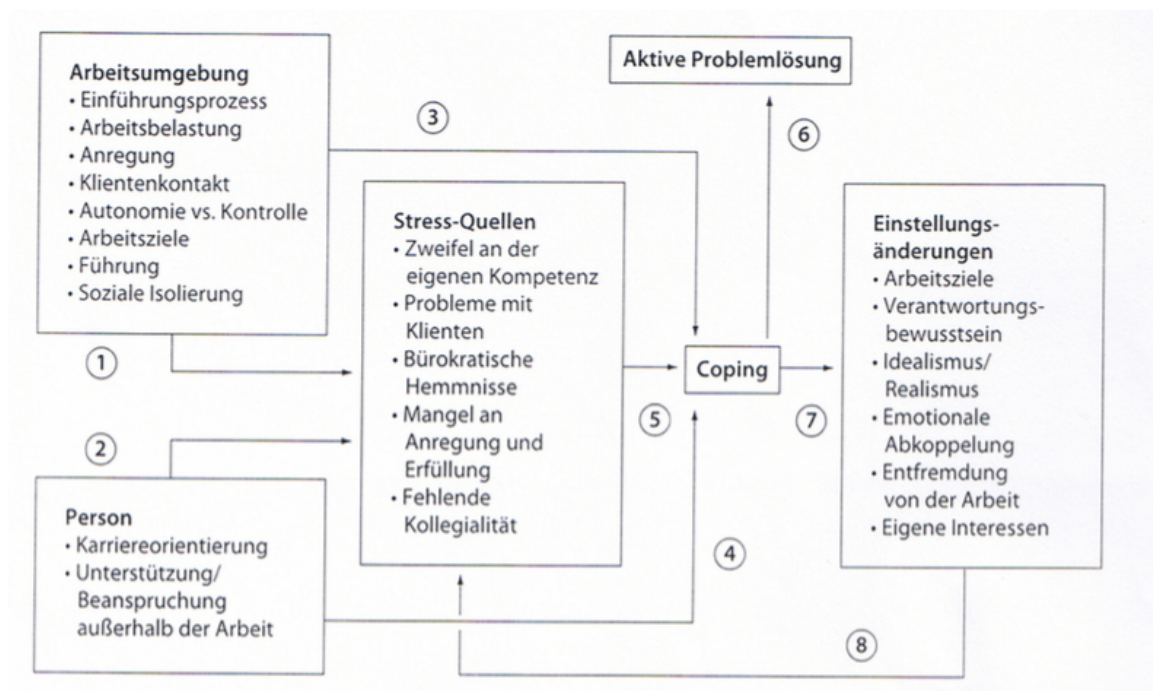


Abbildung 6 Burnout-Modell von Cherniss 1980a (Burisch, 2010, S. 66)

Cherniss (1980b) betont immer wieder, dass die Interaktion zwischen Person und Umwelt von großer Bedeutung ist. Jedoch schreibt Burisch (2010), dass sein Model nur zwei Personenfaktoren enthält, eigentlich kann man sich dabei nur auf einen Faktor beschränken, weil laut dem Autor „Soziale Unterstützung bzw. Inanspruchnahmen außerhalb der Arbeit“ keine innerpsychische Variable ist. Der Faktor „Karriereorientierung“ ist dagegen um einiges interessanter, denn er zeigt, was Arbeit und Beruf für die Person bedeuten, was es dafür zu investieren bereit ist und was es sich dafür an Gewinn erwartet (vgl. Burisch, 2010).

Cherniss meint, anhand seiner Befragung unter vier Typen differenzieren zu können. Unter anderem sind das (Burisch, 2010, S. 64):

- „Sozial Engagierte“ betrachten ihre Arbeit in erster Linie als Mittel, die Welt zu verbessern.

- „Freischaffende“ arbeiten um zu Leben. Ihr primäres Interesse liegt außerhalb des Berufes in Familie und persönlicher Weiterentwicklung.
- „Karriereristen“ wollen im Beruf weiterkommen und sehen die Arbeit als Sprungbrett zu einem gehobenen Status in der Gesellschaft, sowie zu Macht und Geld.
- „Selbstbestimmte Individualisten, sozusagen Kunsthandwerker“, sind weder an externen Belohnungen, noch an politischer Wirksamkeit interessiert. Sie suchen in der Arbeit Selbstverwirklichung und möchten ihr Handwerk ständig perfektionieren.

Die sozial Engagierten und die selbstbestimmten Individualisten sind am stärksten Burnout gefährdet, weil bei ihnen die Person-Umwelt Anpassung am problematischsten sein dürfte. Freischaffende hingegen stellen diejenige Gruppe dar, die am wenigsten betroffen scheint (Burisch, 2010).

Rückblickend kann man aufzeigen, dass Freudenberg in seinen Studien in erster Linie Symptome aufgrund von ehrenamtlichen Tätigkeiten als Obdachlosen- und Drogenhelfer für Jugendliche an sich selbst feststellte. Maslach hingegen untersuchte Helferinnen und Helfer im Gesundheitssektor. Sie berücksichtigte in ihrer Arbeit aber auch andere Dienstleistungsberufe wie Rettungspersonal oder Lehrkräfte. Freudenberg richtete seine Untersuchungen in erster Linie auf Persönlichkeitsmerkmale, Maslach hingegen vor allem auf Arbeitsumwelt und Arbeitsbedingungen, die einen Verlust von Idealismus und Energie hervorrufen können. Eine eigene Theorie haben weder Freudenberg noch Maslach formuliert, sie haben aber auch nie den Anspruch auf Wissenschaftlichkeit erhoben, sondern ihre Publikationen und Forschungen haben sich eher auf ein breites Publikum konzentriert. Besonderheiten und Unterschiede bei Cherniss bestehen im Vergleich zu den anderen Konzepten darin, Interviews statt Fragebögen als Datenerhebungsverfahren angewandt zu haben (vgl. Burisch, 2010; Freudenberg, 1974; Hedderich, 2009; Rook, 1998; Unterholzer, 2008; Maslach & Jackson, 1981a, 1981b).

Abschließend kann man festhalten, dass Freudenberger mit der stärkeren Betonung des psychosozialen Kontextes versucht, Burnout in gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu verorten, ohne dabei seine individuumsorientierte Sichtweise zu verändern. Seine Annahmen beruhen auf eigenen Interpretationen seiner Fälle, wobei er keinen Anspruch an Wissenschaftlichkeit erhebt. Seine Bücher sind praxisorientiert, sie sollen helfen Burnout zu identifizieren, zu verstehen und zu verhindern (Unterholzer, 2008). Burisch (2010) äußert dazu kritisch, dass ein logischer Zusammenhang der Prinzipien völlig unklar bleibt. Der Leser muss selbst entscheiden, was notwendige und hinreichende Bedingungen sein sollen. Rook (1998) vertritt die Meinung, dass sich Freudenbergers Lebens- und Arbeitserfahrungen psychoanalytisch in seinen Arbeiten abfärben. Hillert und Marwitz (2006) üben ähnliche Kritik und heben Freudenbergers beobachtenden, miterlebenden und sehr persönlichen Einsatz hervor. Die Darstellung von Burnout erfolgt anhand lebendiger Beispiele, wobei formale Definitionen keinen Platz finden. Andererseits betonen die beiden Autoren auch, dass Freudenberger einen großen Anteil an der Erfolgsgeschichte von Burnout hat.

Unterholzer (2008) sieht bei Maslach eine vermittelnde Rolle zwischen der Qualität des Arbeitslebens und den Arbeitsergebnissen für das Burnout-Phänomen. Rösing (2003) ist der Meinung, dass der Mensch auf der Strecke geblieben ist und das Leiden überhaupt nicht mehr sichtbar wird. Es handelt sich heutzutage nur um Großuntersuchungen mit wenig Erkenntnisgewinn. Sie stellt weiter fest, dass die Burnout Forschung etwas mit Brennen und Brand zu tun haben könnte, sie könnte heiß und mitreißend sein, stattdessen ist sie langweilig, öde, trocken, kleinkariert und streckenweise sogar erschütternd und banal.

Laut Barth (1992) hat Cherniss (vgl. 1980a, 1980b, 1982) ein komplexes Modell formuliert, das die Interaktion von individuellen, organisatorischen (arbeitsmäßigen) und gesellschaftlichen (sozialen) Faktoren berücksichtigt. Die Interaktion findet zwischen der Persönlichkeit, den Erwartungen und Zielen des Helfers, den institutionellen Zwängen und der öffentlichen Meinung statt.

Das Konzept von Freudenberger zeigt generelle Symptombilder, wie Ermüdung, Erschöpfung, Frustration und Ärger auf (vgl. Freudenberger, 1974; Rook, 1998).

Als Burnout-gefährdete Menschen sieht Freudenberger (1974) vor allem jene Personen, mit hoher Anstrengungsbereitschaft und hohen Erwartungen an sich selbst und andere. Burnout wird als Zustand des Entleerens verstanden, wobei die eigenen körperlichen und seelischen Reserven erschöpft werden (vgl. Freudenberger & Richelson,

1983). Freudenberger sieht eine Widersprüchlichkeit von Erwartung und Realität als auslösendes Moment für Burnout (Burisch, 2010).

Laut Maslach und Jackson (1981a, 1981b) kann man das Phänomen Burnout mit Hilfe der Dimensionen emotionaler Erschöpfung, reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit und Depersonalisation darstellen.

Cherniss Burnoutdefinition besteht aus drei ineinander gehende Stufen: Arbeitsstress, Stressreaktion und Burnout (Coping) (Rook, 1998).

5 Burnout und Sport

Stress ist laut Goos (2014) in der heutigen Zeit sowohl im Berufsleben, als auch im Privatleben kaum mehr vermeidbar und in unserem Alltag präsent. In unserer globalisierten Welt ticken die Uhren schneller, ständig sind wir umgeben von Stress, Zeitdruck und steigenden Leistungsanforderungen. Kaum haben wir ein Ziel erreicht, wartet schon wieder das nächste auf uns und scheint sogar noch höher zu liegen als das Letzte. Darum kommt irgendwann der Punkt, an dem nichts mehr geht. Der Druck ist zu groß, und man fühlt sich seinen Aufgaben und den gestellten Anforderungen nicht mehr gewachsen, leidet unter Angstzustände, kann nicht mehr schlafen und die Leistungsfähigkeit lässt nach. Daraufhin erfolgt oft die Diagnose eines Burnout-Syndroms. Die wichtigen Entspannungsphasen für Geist und Körper stehen heute in keinem angemessenen Verhältnis zu den Anforderungen, die an den Menschen gestellt werden. Körper und Seele befinden sich unter andauernder Belastung und kommen kaum mehr zur Ruhe. Die Menschen leiden unter einer deutlichen Schwierigkeit, abzuschalten und es entstehen deutliche Einbußen ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Auch die Fehlzeiten im Arbeitsleben steigen infolge von psychischen Erkrankungen immer mehr an (vgl. Goos, 2014).

Petermann (2004) beschreibt das Auftreten von Burnout im Sport anfangs als ein Paradoxon, gilt doch der Sport als Inbegriff für Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit. Zwar ist bekannt, dass man mit zu viel Sport den Körper übertrainieren oder sogar ganz ruinieren kann, aber nur wenigen ist bekannt, dass man dabei auch die Seele schädigen kann. Erst bei einem genaueren Blick hinter die Kulissen erkennt man, dass auch der Sport kleinere und größere Dramen mit sich bringt, welche den Sportler stets auch psychisch fordern. Hinter jedem Gewinner steht eine Vielzahl von Verlierern.

Arnd Krüger (2000) schreibt dazu passend:

„Beim Drama der sportlichen Leistung geht es um Talent und Fleiss [sic!], 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 Sanktio-

nen, es geht um Freiheit und Macht, um Verantwortung für einzelne und für den ganzen Sport.“ (Krüger, 2000, S. 11)

Während in den ersten Kapiteln versucht wurde, eine allgemeine Definition rund um Burnout zu finden, wird hier auf eine spezifische Definition eingegangen. Dabei soll Burnout anhand von sportlicher Aktivität definiert und charakterisiert werden.

Die Definition von Smith (1986) ist laut Süleyman (2011) eine Beschreibung, die am häufigsten verwendet wird. Smith (1986) definiert Burnout als ein psychologisches, emotionales und physisches zurückziehen vom Sport aufgrund von chronischem Stress (Raedeke, Lunney, & Venables, 2002). Raedeke, Lunney und Venables (2002) adaptieren diese Definition und sehen Burnout als Grund für einen Rückzug vom Sport weil reduzierte Leistung, sowie psychische und physische Ermüdung einsetzen. Um im Sport konkurrenzfähig zu bleiben, ist eine intensive Belastung durch tägliche Trainingsbeanspruchung Voraussetzung. Daraus resultiert aber diese Ermüdung, die irgendwann ins Burnout münden kann. Burnout ist in erster Linie bei Spitzenathleten bzw. Spitzenspieler relevant, die eine Menge Zeit und Anstrengung in den Sport legen, um erfolgreich zu sein (Baker, Cote´ & Abernethy, 2003).

Eine Abwertung des Sports in Form von sinkender Motivation und Wertminderung bilden ebenso ein Signal für Burnout im Sport. Schlussendlich führt dies zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit, Frustration und zur Unfähigkeit seine Ziele zu erreichen (vgl. Cresswell & Eklund, 2006; Goodger, Wolfenden & Lavalley, 2007; Gustafsson, Kentta, Hassmen & Johansson, 2008).

Laut Gould und Dieffenbach (2002) wird unter dem Begriff „Athlete-Burnout“ eine physische und psychische Schwächung bzw. Hemmung verstanden.

Beispielsweise wird das Syndrom mit Leistungsschwäche, Übertraining und depressiver Stimmung in Verbindung gebracht (vgl. Brenner, 2007; Gould, Urdy, Tuffey & Loehr, 1996; Gustafsson et al., 2008).

„Athlete-Burnout“ kann demnach in drei Dimensionen eingeteilt werden. Der Erste Punkt spiegelt sich in einer reduzierten Leistungsfähigkeit wider, wobei gesteckte Ziele nicht mehr erreicht werden können und die Leistungen des Athleten weichen zunehmend von den gewünschten Standards ab. Der zweite Punkt bringt eine emotionale

und körperliche Erschöpfung mit sich, weil erwartenden Absichten und Ziele im Sport nicht erfüllt werden. Die dritte Dimension ist die Erfahrung einer Abwertung des geliebten Sportes. Dies spiegelt sich in einem verminderten Interesse im Sport und in einer reduzierten sportlichen Leistung wider (vgl. Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001).

5.1 Sport und Beruf

Petermann (2004) schreibt, in den letzten Jahren wurde zunehmend bekannt, dass der Professional-Sport von einem relativ neuartigen Krankheitsphänomen heimgesucht wird. Dieses Krankheitsphänomen begann ursprünglich in anspruchsvollen Sozialberufen wie Medizin, Pflege, Seelsorge, Bildung etc. Fuß zu fassen und aufzutreten. Vor etwa 20 Jahren wurde bekannt, dass auch immer häufiger Führungsverantwortliche, Unternehmer und Freiberufler betroffen sind, welche einem hohen Erfolgsdruck ausgesetzt sind. In den letzten Jahren zeigte sich dieses Phänomen auch immer häufiger bei Mitarbeitenden, die aufgrund von Umstrukturierungen, Fusionen oder geplantem Stellenabbau mit starken beruflichen und existenziellen Unsicherheiten konfrontiert waren. Mit dieser zunehmenden Tendenz machte das Phänomen Burnout auch vor dem Professional-Sport nicht halt. Die bisher bekanntesten, weil prominentesten Fälle im deutschen Fußball sind Jan Simak und Sebastian Deisler. Diese beiden sind aber keinesfalls die einzigen, denn auch die Tennisspielerin Jennifer Capriati, Bruno Erni, ehemaliger Eishockeyprofi und der Skispringer Sven Hannawald sind bekannte Opfer. Die Rede ist hierbei von einem Burnout-Syndrom, einem geheimnisvoll scheinendem Beschwerdebild, welches unspezifische somatische Erscheinungsformen aufweist und auch mit den modernsten bildgebenden Diagnoseverfahren nicht eingefangen werden kann (vgl. Petermann, 2004).

5.2 Zunahme von Stress in der Gesellschaft

Für Neckel und Wagner (2013b) stellt eine Krankheit wie Burnout aufgrund der heutigen modernen Wirtschafts- und Lebensweise kein vollkommen neues Phänomen dar. Auffällig ist jedoch, dass ein mentaler Zustand zur Chiffre einer sozialen Zustandsbeschreibung geworden ist. Wo früher gesellschaftliche Krisen in Begriffen versinnbildlicht wurden, die dem Herzinfarkt, dem Kreislaufkollaps oder dem Wuchern bösartiger Zellen entlehnt waren, scheint heutzutage das Erschöpfungssyndrom wie kaum etwas anderes zur öffentlichen Anamnese wirtschaftlicher und sozialer Fehlentwicklungen in der Lage zu sein (vgl. Neckel & Wagner, 2013b).

Petermann (2004) schreibt vom professionellen Sportler, der zur heutigen Philosophie unserer Leistungsgesellschaft passt, welche es versteht, aus jedem Individuum ein Maximum seiner mentalen, kreativen, physischen, psychischen und anderen Fähigkeiten auszuschöpfen und diese der Gesellschaft nützlich zu machen. Ein Berufssportler ist im körperlichen Sinne ein Athlet, der seine Erfolge und den dadurch erwirtschafteten Wohlstand während seiner Karriere kaum genießen kann. Er muss sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen, damit die gesellschaftliche Anerkennung und Zuwendung der Autoritäten wie Trainer, Klubführung, Sponsoren und andere, anhält. Der Begriff Autorität bezieht sich laut Petermann (2004) hier auf eine zwischenmenschliche Beziehung, bei welcher der eine den anderen als jemanden ansieht, der ihm überlegen ist.

Fromm (2003) unterscheidet zwischen einer Art der Überlegenheits-Unterlegenheits-Beziehung, die er als rationale Autorität bezeichnet und einer, die er als hemmende oder irrationale Autorität beschreibt.

So gesehen ist für Petermann (2004) die Karriere eines professionellen Sportlers ein Weg der Endlosigkeit, in Höhe und Weite, jedoch oft ohne jede Weitsichtigkeit. Demnach erscheint der Athlet als jemand, der die gesellschaftlichen Normen, durch hartes Training vom Kindesalter an, sehr früh anerkannt hat, einem fordernden Ich-Ideal unterworfen ist, den Umgang mit Autorität, Geltungs- und Matchansprüchen sehr früh gelernt hat und sie als unbewusste Triebfeder seines Leistungsehrgeizes erfährt. Im psychologischen Sinn kam es im Kindes- und Jugendalter oft zur Entwicklung von narzisstischen Zügen und zu einer Neigung zum Perfektionismus, wobei der Drang nach Großartigkeit und die erzielten Erfolge sehr häufig die negativen Lebenserfahrungen verdecken konnten. In Ihrer sportlichen Laufbahn und insbesondere nach dem Erreichen des Ansehens in der Gesellschaft verkehren sie in der Regel meist mit der Obrigkeit und stoßen dabei oft auf Bewunderung und Anerkennung, was ihr Selbstwertgefühl bzw. die Großartigkeit und Selbstbezogenheit verstärkt und einen fruchtbaren Boden für eine verstärkte Motivation zu weiteren Leistungen ergibt. Die Messlatte wird dementsprechend nicht nur von Trainer, Sponsoren, Publikum, Medien und anderen äußerlichen Faktoren zunehmend höher gelegt, sondern auch von innerlichen persönlichen Bedürfnissen. Es ist oft von Sportlern zu hören, dass sie nur für den Sport leben, was im Grunde auch zutrifft. Die Möglichkeit, in kritischer Distanz auf ihren Beruf zu blicken, ergibt sich für sie auch aufgrund ihrer Bekanntheit nur sehr beschränkt, wobei andere Lebensbereiche daher oft vernachlässigt werden. Ein weiterer Punkt der erwähnt werden muss ist, dass viele junge Sportler und Athleten aus ihrem Umfeld ge-

rissen werden. Sie stammen oft aus der Arbeiterklasse und aus unteren gesellschaftlichen Schichten, sind plötzlich hunderte Kilometer von ihren Eltern und Freunden entfernt und haben auf einmal ein Gehalt, welches oftmals das Vielfache eines Jahreseinkommens der Eltern beträgt. Letztes gibt ihnen leider oft das trügerische Gefühl, die Welt liege ihnen zu Füßen (vgl. Petermann, 2004).

Jürgen Geissler (1977) sieht dabei derartige Lebenskonzepte, die häufig durch Selbstüberforderung gekennzeichnet sind als die Quelle für berufliches Unglück. Er nennt dazu Isolierungsängste, Selbstwertkrisen, Erleben eigener Wirkungslosigkeit und Stimmungslabilität.

Petermann (2004) ist der Meinung, dass ein Aufrechterhalten eines falschen Selbstbildes immer mehr psychischen und physischen Einsatz fordert. Irgendwann führt diese Form der Selbstüberforderung dann in den Zustand des Ausgebranntseins.

In unserer heutigen Leistungsgesellschaft nehmen laut Goos (2014) Stress und stressbedingte Faktoren immer mehr zu. Diese Entwicklung macht auch vor dem Sport nicht Halt und schlägt sich deutlich nieder. Wichtig ist eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit der Thematik. Der richtige Umgang kann schwerwiegende und langfristige Leistungsausfälle und Erkrankungen verhindern. Gerade im Sport gelten psychische Überbelastung und körperliche Überforderung jedoch als unangenehme Zeichen der Schwäche und werden ungern offen gelegt. Erforderlich wird es in Zukunft sein, eine offeneren und toleranteren Sichtweise an den Tag zu legen. Der frühe Einsatz objektiver Messmethoden, um körperliche Zeichen einer Überbelastung rechtzeitig einschätzen zu können, wird in Zukunft immer wichtiger werden. Zeichnen sich erste Belastungsercheinungen subjektiv und objektiv ab, ist es von großer Bedeutung, sich rechtzeitig in Behandlung zu begeben. Auf diesem Weg kann möglicherweise ein Leistungsverlust vermieden werden und der weiteren Karriere muss nichts mehr im Weg stehen (vgl. Goos, 2014).

5.3 Erfolgsdruck im Sport

Für Kleinert und Mickler (2003) ist für die Entwicklung von Erfolgsdruck jenes Bild ausschlaggebend, welches der Sportler von sich selbst hat und das Bild, welches die Außenwelt vom Athleten hat. Beide Bilder sind stark miteinander verknüpft. Ein Sportler, der sich nach außen hin selbstsicher und siegessicher gibt, wird von seiner sozialen Umwelt oft auch mit ähnlichen Attributen in Verbindung gebracht. Umgekehrt kommt es

auch vor, dass Athleten das Bild, welches das Umfeld, von ihnen hat, mit der Zeit übernehmen. Der Autor ist der Meinung, dass Erfolgsdruck durch ein hohes Selbstbild oder ein hohes Fremdbild bedingt sein kann oder durch spezifische Konstellationen von beiden. Sind jedoch sowohl das Selbstbild, als auch das Fremdbild relativ niedrig, ist Erfolgsdruck eher unwahrscheinlich (vgl. Kleinert & Mickler, 2003).

Schuld an einer Erschöpfung sind laut Goos (2014) vor allem die enormen Erwartungen an sich selbst, welche ständig Gefahr laufen, nicht dauerhaft erfüllt zu werden. Daraus resultiert eine Leistungsangst, die der beruflichen Karriere deutlich schadet. Lampenfieber stellt eine normale Reaktion des Körpers auf eine bevorstehende Belastung dar und jeder Künstler, Redner oder Prüfling kennt dieses Gefühl bestens. Solange es sich in Grenzen hält, kann es zu Höchstleistungen anspornen. Wenn jedoch die Angst davor, eine Leistung zu bringen, überhandnimmt, überwiegen eindeutig die negativen Aspekte und können Auswirkungen auf die Karriere haben (vgl. Goos, 2014).

Während Sportler über körperliche Verletzungen oft offenherzig kundtun und Auskunft geben, bleiben laut der Autorin (Goos, 2014) Verletzungen an der Seele meist unausgesprochen, was sich auf längerer Sicht als großer Fehler und als fatal beweist. Je früher eine mentale Erschöpfung erkannt und dementsprechend behandelt wird, desto eher ist eine Fortsetzung der Karriere möglich. Um konstant gute Leistungen bringen zu können, stehen die Bedingungen zu Hause, das soziale Umfeld, aber auch die Erlebnisse und Gedanken eines Sportlers als wesentlicher Teil im Mittelpunkt. Wenn dem Athlet bewusst wird, dass er an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit gerät, und er feststellt, dass er immer stärker die Kontrolle über sich selbst und sein Leben verliert, ist es essentiell, rechtzeitig die Reißleine zu ziehen. Für die tägliche Leistungsfähigkeit spielen Gedanken und mentale Stärke eine große Rolle. Ein geeignetes sportpsychologisches Training ist wichtig für einen Sportler, um jederzeit seine Höchstleistung abrufen zu können. Hat man zehn gleich gute und trainierte Athleten, so wird sich im Wettkampf derjenige durchsetzen, der über die größte mentale Stärke verfügt. Neben dem sportlichen Erfolg ist für viele Profisportler das finanzielle Einkommen ein positiver Nebeneffekt. Im Profisport kann man als erfolgreicher Athlet Unmengen an Geld verdienen, was wiederum einen enormen Druck und Konkurrenzkampf auslöst. Dieser Druck verstärkt vorbestehende Leistungsängste und führt schnell zu ersten Überlastungssymptomen und Versagensängsten. Die hohen Erwartungen des Sportlers an sich selbst lassen ihn hart mit sich ins Gericht gehen und immer intensiver trainieren. Häufig rutscht er dabei, ohne es wirklich zu merken in den Prozess des Übertrainings.

Der Körper zieht daraufhin in absehbarer Zeit einen Schlusstrich, streikt und fordert eine Ruhepause (vgl. Goos, 2014).

Allmer (1996) fügt an, dass Burnout nicht immer als Folge einer Überforderung entsteht. Auch eine längerfristige Beanspruchung im Sinne einer Unterforderung, wie zum Beispiel monotone Trainingsanforderungen, eintönige Aufgabenstellungen und die daraus resultierende Langeweile bzw. der Verlust der Sinnhaftigkeit des Tuns kann zu einem Burnout-Syndrom führen. Im Leistungssport droht dann die Auszeit aus dem Trainings- und Wettkampprozess oder gar die Beendigung der Karriere.

Goos (2014) ist der Meinung, dass spätestens nach dem Tod von Fußball-Nationaltorhüter Robert Enke, der sich aufgrund von Depressionen und Burnout das Leben genommen hat, hat das Thema Psychologie auch im Sport mehr Aufmerksamkeit gewonnen. Die Liste der Burn-out Fälle ist lang und wächst stetig an. Der Fall von Ralf Rangnick offenbarte 2011 eine alarmierende Entwicklung im Sport allgemein, aber vor allem im Fußballsport. Während psychische Probleme früher meist wie ein „Staatsgeheimnis“ gehütet und vertuscht wurden, taucht der Begriff Burnout in unserer modernen Zeit immer häufiger auf. Sportler, Trainer oder andere bekannte Persönlichkeiten sehen sich ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen, ziehen sich aus der Öffentlichkeit zurück oder begeben sich gar in psychotherapeutische Behandlung. Beispielsweise gab der ehemalige Bundestrainer der deutschen Nationalmannschaft Jürgen Klinsmann an, „ausgebrannt und leer“ zu sein. Roadcross- Weltmeisterin Hanka Kupfernagel, die Fußballprofis Sebastian Deissler, Markus Miller und Jan Simak, der Sieger der Vier-Schanzen Tournee Sven Hannawald, haben alle aufgrund von Burnout ihre Karriere unterbrochen oder sogar beendet. Dabei fällt auf, dass sowohl die Trainer, als auch Athleten verschiedenster Sportarten unter diesem enormen Druck leiden. Der Sport hat in den letzten Jahren immer höhere Leistungen hervorgebracht. Weltrekorde werden jährlich gebrochen und immer wieder durch neue Bestleistungen ersetzt. Dieser enorm hohe Leistungsdruck führt zu einer Veränderung in der Psyche und des Verhaltens des Athleten. Leistungssportler sind oft in ihren noch jungen Jahren sehr Leistungsorientiert ausgerichtet. Sie sind ehrgeizig und genießen es, den Körper immer wieder an seinen Grenzen zu bringen. Irgendwann kommen sie an den Punkt, an dem diese Höchstleistungen und Beanspruchungen nicht mehr kompensieren werden können (vgl. Goos, 2014).

5.4 Burnout im Professionalsport, im Leistungssport und Breitensport

Thiele (2011) sieht den Begriff des Hochleistungssports bzw. Leistungssports als Abgrenzung zum Breiten- bzw. Freizeitsports. Bona (2001) charakterisiert den Professional- bzw. Leistungssport als ein Streben nach Leistung, die neue sportliche Normen setzt. Kaminski, Mayer und Ruoff (1984) sehen einen wichtigen Aspekt im Training, welches intensiver betrieben und mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Sportmedizin und Trainingspädagogik unterstützt wird. Die Bedingungen für die Teilnahme an einem Hochleistungstraining ist ein relativ hohes Ausgangsniveau ohne ersichtliche vorausgegangenen Übungen, also Veranlagung und Talent, sowie eine hohe Lerngeschwindigkeit bzw. eine im Vergleich relativ kurze Lernzeit. Hinzu kommen noch viele andere Voraussetzungen, die vorhanden sein oder geschaffen werden müssen (Oerter, 1982).

Petermann (2004) spricht in seinem Artikel vom Begriff Professional-Sport und meint damit jene Konstellation, in der ein Sportler aus seiner sportlichen Aktivität bzw. den daraus resultierenden Wettkämpfen heraus sein Erwerbseinkommen generiert. Professional-Sport wird hier mit Sport als Gewerbe, eben als Profession gleichgesetzt. Der Sport muss also dem betreffenden Sportler seine finanzielle Existenz sichern. Davon unterscheidet sich der Spitzensport. Zwar bringt der Sportler auch hier Höchstleistungen, sichert sich aber damit nicht unbedingt seinen finanziellen Lebensunterhalt. Professional-Sport im Sinne der hier gemachten Unterscheidung ist daher vor allem in jenen Sportarten verbreitet, in denen sportliche Höchstleistungen in Verbindung mit hohem finanziellem Einsatz stehen. Unter hohem finanziellem Einsatz versteht man unter anderem hohe Saläre, Einkaufssummen und Vermittlungsprovision, wie man sie im Fußball, Tennis, Golf, Radsport, Leichtathletik, Boxen, aber auch in Wintersportarten wie Eishockey, Skifahren und Skispringen, sowie im Motorsport findet. All dies sind Sportarten, in denen aufgrund hoher Leistungsdichte und hohem Konkurrenzdruck eine starke wirtschaftliche Abhängigkeit des Sportlers besteht. Der Sport als Beruf hat aber laut dem Autor noch eine andere, vielfach zu wenig berücksichtigte Komponente. Die meisten Berufssportler haben ihre berufliche Ausbildung zu Gunsten ihrer sportlichen Karriere vernachlässigt und mit wenig Konsequenz verfolgt. Viele Berufssportler verfügen nur über eine relativ unvollständige und einfache Ausbildung. Vor einigen Jahrzehnten hatten die meisten Berufssportler gute Aussichten, nach Beendigung ihrer aktiven Sportkarriere in einem Unternehmen Fuß zu fassen. Als Leistungsausweis wa-

ren zur damaligen Zeit insbesondere der Namen und der sportliche Werdegang des Athleten von Bedeutung. Heute jedoch, sehen viele Berufssportler dem Ende ihrer sportlichen Laufbahn mit entsprechender Sorge entgegen, da selbst eine qualifiziert Ausbildung und ein entsprechender Leistungsnachweis längst kein Garant mehr für eine Karriere in der Wirtschaft sind (vgl. Petermann, 2004).

Weisbarth und Henkel (2011) schreiben, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, sich in der Persönlichkeit weiter zu entwickeln und Werte zu verinnerlichen, all das sind Punkte, die zu einem mündigen Bürger führen, den die heutige Gesellschaft fordert und der gebraucht wird. Des Weiteren fordert die heutige Leistungsgesellschaft, Zivilcourage zu zeigen, Kritikfähigkeit zu demonstrieren und stark zu sein. Menschen sind heute hohen Leistungszielen, nicht nur im Sport ausgesetzt. Sie werfen die Frage in den Raum, ob Konsum, Konkurrenz, Macht, Wohlstand, Statussymbole die Erfolgsgaranten für ein glückliches Leben sind? Fragen, die auch im Bereich des Fußballsports gestellt werden müssen, einem Spielfeld, auf dem man sehr schnell ins Stolpern geraten kann. Knallharte Bedingungen, denen viele zum Opfer fallen, weil sie den hohen Ansprüchen und Erwartungen nicht gerecht werden können. Aufgrund von Leistungs- und Erwartungsdruck krank zu werden ist ein immer häufiger auftretendes Phänomen.

Thiele (2011) schreibt, dass der Leistungssport ein hohes Maß an Selbstdisziplin, einen hohen zeitlichen Trainingsaufwand, sowie eine hohe physische und psychische Belastbarkeit in Training und Wettkampf bei gleichzeitiger Abhängigkeit von Erfolg und Misserfolg fordert. Sofern medizinisch abgesichert ist, dass die körperliche Gesundheit und die Entwicklung nicht beeinträchtigt und der junge Leistungssportler die geforderten Fähigkeiten besitzt, liegt die Stressgefahr in erster Linie nicht beim leistungssportlichen Training, sondern in den Begleitumständen. Hochgesteckte Erwartungen erzeugen Spannungen und einen ständigen Konflikt zwischen Hoffnung auf Erfolg und Frucht vor Misserfolg (vgl. Thiele, 2011).

6 Belastungsfaktoren und Burnout im Fußball

Perfektionismus und mangelndes Durchsetzungsvermögen gegen die Konkurrenz werden von Feigly (1984) als mögliche Belastungsfaktoren für Burnout im Sport gesehen. Juba (1986) nennt umfangreiche Trainingsbelastung und Druck von den Eltern als Belastung im Sport. Ungleichmäßige bzw. widersprechende Trainingsmethoden, Trai-

ningsüberlastungen bzw. Verletzungen und eine ständige übermäßige Beanspruchung stellen ebenfalls gefährliche Faktoren dar (Smith, 1986). Des Weiteren sind zu viel Training bzw. zu viele Wettkämpfe während einer Saison, das Fehlen von Freude am Sport und zu viel Druck von sich selbst und von außen Hauptursachen für ein Burnout (Cohn, 1990). Gould, Urdy, Tuffey und Loehr (1996) beschreiben zusätzliche Faktoren wie, eine hohe Erwartung an sich selbst, geringe soziale Unterstützung, reduzierte soziale Beziehungen, ständiges negatives Feedback der Eltern, ständiges negatives Feedback des Trainers und eine zu hohe Anzahl an Wettkämpfen. Ebenso erwähnen die Autoren eine hohe selbstkritische Einstellung, wenig Selbstvertrauen, eine niedrige Frustrationstoleranz und eine erhöhte innere Unruhe als mögliche Gründe für ein Burnout.

Robinson und Caron (1982) sehen während einer intensiven Saison mit hoher Trainingshäufigkeit in der wettkampffreien Zeit weder eine ausreichende physische, noch psychische Erholung des Athleten. Des Weiteren kann sich, wenn Stress mit Verletzungen und der Wiederaufnahme des Trainings assoziiert wird, das Risiko für Dropout und Burnout erhöhen. Ebenso fördern Übertraining, Routine, Monotonie, Langeweile und mangelnde Abwechslung im Training diesen Effekt.

Für Brinkhoff (1997) können sportliche Aktivitäten zu Stressoren werden, wenn eine Diskrepanz zwischen individueller Handlungskompetenz und äußeren Handlungsanforderungen entsteht. Belastungspotenziale sind die Ängste zu scheitern oder zu Versagen und damit verbundenen Stigmatisierungsprozesse. Dabei kann ein Trainer vom stillen Helfer zum Antreiber werden (Brinkhoff, 1997). Gerade im Hochleistungssport sind Formtiefs laut Neumann (2003) als Reaktion auf chronischen Stress zu beobachten. Chronischer Stress kann viele Belastungsbereiche beinhalten, wie Übertraining, zu wenig Regeneration, sportliche Misserfolge, Unstimmigkeit mit dem sportlichen Umfeld (Trainer, Mitspieler, Publikum, Vorstand, Medien), Krankheit, Verletzung, außersportliche Belastungen wie Schul- oder Berufsanforderungen oder auch private Unstimmigkeiten. Fehlende Konzepte, unsystematisches Überreagieren und Hilflosigkeit bezeichnen die gängigsten Reaktionen auf ein Formtief. Als Konsequenz dafür geht die Leistungskurve weiter steil nach unten (vgl. Neumann, 2003).

Filaire, Lac und Pequignot (2003) fanden einen positiven Zusammenhang zwischen Leistung und Stimmung. Bei guter Leistung eines Teams zeigte sich im „Profile of Mood States“ ein typisches „Eisberg-Profil“, das hohe Werte in der Dimension „Tatendrang“, aber eher niedrige Werte in Punkten Müdigkeit, Konfusion, Depression, Ärger

und Anspannung aufweist. Bei erfolglosen Phasen des Teams zeigte sich ein umgekehrtes „Eisberg-Profil“ mit Erhöhung der fünf negativen Dimensionen und Reduzierung des Tatendrangs.

Es existiert eine zunehmende Kommerzialisierung und ein stetig steigendes Medieninteresse im professionellen, leistungsorientierten Fußball, die individuelle psychische Belastungen auf jeden einzelnen Spieler, aber auch auf eine komplette Mannschaft deutlich erhöhen. Untersuchungen zu psychischen Belastungsreaktionen im leistungsorientierten Sport wurden in mehreren Forschungsfeldern sowie in unterschiedlichen Sportarten durchgeführt. Für Untersuchungen bei Fußballspielern darf konstatiert werden, dass nordamerikanische Publikationen ihren Fokus vorwiegend auf den Amerikanischen Football richten, wohingegen im europäischen Raum die psychischen Belastungsreaktionen von Fußballballspieler bzw. Fußballteams empirisch untersucht wurden (vgl. Hermann, 2006).

Hermann (2006) beschreibt, dass zur Messung von Belastungsfaktoren unterschiedliche Instrumente eingesetzt werden. Häufig finden sich in den verschiedensten Untersuchungen gängige, allgemeine Verfahren der Angst und Befindlichkeitsmessung, wie das State-Trait-Anxiety-Inventory, oder das Profile of Mood States. Es werden zunehmend aber auch sportspezifische Verfahren zu Angst und erlebter Belastung herangezogen und überprüft. Beispielsweise seien hier der Competition-State-Anxiety-Inventory (CSAI) nach Martens, sowie der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler (EBF-Sport) nach Kellmann und Kallus in deutscher und englischer Version zu nennen. Insgesamt muss erwähnt werden, dass nur eine sehr begrenzte Anzahl an wissenschaftlichen Untersuchungen zu psychischen Belastungsreaktionen im Mannschaftssport vorliegen. Dies gilt im Besonderen für Untersuchungen im Fußballsport (vgl. Hermann, 2006).

Petermann (2004) sieht zukünftig einen markanten Anstieg von Burnout Fällen im Professional-Sport. Verstärkter Konkurrenzdruck, eine steigende Erwartung der Zuschauer, Arbeitgeber und Sponsoren und die gleichzeitig immer unsicherer und unberechenbarer werdenden Karriereplanung der Sportler bringen es mit sich, dass vor allem Berufssportler häufiger und schneller innere Zweifel an ihrem Engagement bekommen, was zwangsläufig zu einem Leistungsabfall führen kann bzw. wird. Sie werden versuchen, einem drohenden Leistungsabfall durch vermehrten Arbeitseinsatz auszugleichen, womit die für die Entstehung von Burnout verantwortliche Spirale in Gang ge-

setzt wird. Der Ex-Leverkusen Manager Rainer Calmund sieht in den Fällen von Simak und Deisler nur die Spitze des Eisbergs und auch der ehemalige Nationalspieler der deutschen Fußballnationalmannschaft Fredi Bobic sieht die heutige Generation mit einem Problem im psychologischen Bereich konfrontiert und befürchtet, dass immer mehr Spieler unter diesem Druck zusammenbrechen könnten. Die banale Aussage, dass ein Umdenken stattfinden muss wird zwar des Öfteren getätigt, sagt im Grunde genommen aber nicht wirklich viel aus. Die von der Gesellschaft gesetzten Parameter sind gegeben und werden nicht von heute auf morgen verändert werden können. Für eine Prävention wird mit Sicherheit der Faktor des mentalen Trainings eine größere Rolle spielen, jedoch ist für Petermann auch klar, dass die Bekämpfung dieser Krankheit eine entscheidende Rolle spielt und es wichtig sein wird, in welchem Ausmaß es gelingt, für eine Enttabuisierung zu sorgen.

6.1 Innere Ansprüche

Kleinert und Mickler (2003) sehen zwischen sozialen und eigenen Erwartungen Zusammenhänge. Beispielsweise nennen sie hier hohe Ziele, die ein Athlet benennt oder eigene hohe Erwartungen. Diese können dazu führen, dass die Umwelt diese Erwartungen annimmt und das beispielsweise Medien bzw. das Umfeld diese hohen Erwartungen generalisiert und als feste Eigenschaft des Sportlers ansieht. Auf diese Weise werden soziale Erwartungen stabilisiert und werden nicht mehr an die Situation, sondern an die Person gebunden. Daraus resultiert ein ständiger Erwartungsdruck, der wiederum unweigerlich zum Erfolgsdruck mutiert. Ein Erfolgsdruck setzt sich somit aus den Faktoren hohe eigenen Erwartungen und hohe soziale Erwartungen zusammen.

Manche Sportler werden in kritischen Wettkampfsituationen so nervös und können mit Drucksituationen nicht umgehen, dass ihre Konzentrationsfähigkeit, sowie die Bewegungsausführung darunter leiden und die Kreativität verloren geht (vgl. Beckmann & Elbe, 2011).

Ebenso ist das Selbstwertgefühl des Athleten von großer Bedeutung, welches sich laut Beckmann und Elbe (2011) darauf bezieht, was man von sich selbst hält. Niedriges Selbstvertrauen führt laut den Autoren (vgl. Beckmann & Elbe, 2011) dazu, dass eine schlechtere Leistung erwartet wird. Kommt es dann tatsächlich zu einer schlechten Leistung, mündet diese in einem noch niedrigeren Selbstvertrauen.

6.2 Äußere Erwartungen

An Sportler werden öffentliche Erwartungen, positiven wie negative, über die zu erbringende Leistungen herangetragen, seien sie explizit durch Zuschauer, Medien oder durch andere Personen (Strauß, 1999). Öffentliche Erwartungen können sich neben verbalen Äußerungen natürlich auch in den verschiedensten Verhaltensweisen von Zuschauern ausdrücken, wie zum Beispiel durch Auspfeifen oder Anfeuern (Greer, 1983).

Strauß (1999) schreibt von öffentlichen Erwartungen, die an den Akteur vor oder bei der Aufgabenausführung herangetragen werden. Unter positiven öffentlichen Erwartungen versteht der Autor (vgl. Strauß, 1999) jene Erwartungen, die eine oder mehrere andere Personen, auch vermittelt durch Medien, an den Akteur stellen und ihn denen zum Ausdruck gebracht wird, dass der Sportler die Aufgabe erfolgreich bewältigen werde.

Druck von Kollegen/Mannschaft

Petermann (2004) erwähnt, dass eine Mannschaft muss bei einem Spiel innerhalb einer bestimmten Zeit ihre Leistung erbringen. Das Versagen eines Einzelnen im Team führt zum Versagen einer ganzen Mannschaft. Nicht die Leistung, sondern das Resultat ist es, was im Sport zählt. Den Zuschauern ist es egal, dass ein Einzelner versagt hat, für sie steht meist das Team im Mittelpunkt. Die Fehlleistung eines einzelnen Athleten kann für Team, Trainer und allenfalls auch den Verein schwerwiegende Folgen und Konsequenzen haben. Diese Tatsache übt auf einen professionellen Sportler zusätzlichen Druck aus. Je nachdem wie das Mannschaftsklima im Team ist, wird oft auch von Seiten der Kollegen offener oder versteckter Druck auf einen einzelnen Sportler ausgeübt. Dieser Druck ist für den Betroffenen ein weiterer Faktor, welcher den Stress erhöht und ihn so allenfalls zu Leistungen drängt, die über seinem Niveau liegen und somit eine Erkrankung an Burnout fördern und begünstigen (vgl. Petermann, 2004).

Druck von Medien/Gesellschaft und öffentliches Interesse am Fußball

Der Erfolgsdruck im Spitzensport betrifft Petermann (2004) zu Folge nicht nur den Athleten allein, sondern ebenso sein sportliches und außersportliches Umfeld. Dabei sind Trainer, Team, Verein, Funktionäre und Verband ebenso wie der Athlet selbst auf die Erfolge angewiesen. Sponsoren erwarten eine Gegenleistung für ihre Unterstützung.

Diese Gegenleistung bezieht sich fast ausschließlich auf die Bekanntmachung ihrer Marke. Dabei spielen die Massenmedien eine große Rolle, weil sie heutzutage eine enorme Reichweite haben. Je erfolgreicher eine Sportart bzw. ihre vertretenden Sportler sind und sie das Interesse der Medien auf sich ziehen, umso größer ist auch die Aufmerksamkeit und Zuwendung wirtschaftlicher und allenfalls auch politischer Art, welche sie von Sponsoren wiederfahren.

Die Erkenntnis, dass sich die Gesellschaft im Zuge der Entwicklung und Ausweitung modernen Massenmedien verändert hat, ist in den Sozialwissenschaften nicht neu und fast schon banal. Ihr Einfluss in allen gesellschaftlichen Bereichen und deren Wahrnehmungen ist nahezu unumstritten (vgl. Brandt, Hertel und Stassek, 2012). Niklas Luhmann (2009) meint, alles was wir über unsere Gesellschaft und unserer Welt wissen, wissen wir durch die Massenmedien. Gerade darum lässt sich die Bedeutung der Massenmedien für die Fußballpolarität nicht ignorieren. Der Fußball ist heute ohne Massenmedien nicht vorstellbar. Die Fußballübertragungen im Radio, im Fernsehen oder über das Internet ermöglichen und animieren Menschenmasse zur Partizipation an den Spielen. Hinzu kommt eine schier endlose Informationsflut über all das, was nicht auf dem Platz stattfindet wie Spielertransfers, Trainerwechsel, Privates und Skandale. Massenmedien verstärken somit auf der einen Seite die große Fußballpopularität, auf der anderen Seite konstruieren sie einen medialen Fußball, der neue Massen mobilisiert und neue Interessen generiert. Fußball ist daher auch im großen Maße für die Wirtschaft interessant geworden, Fußball und Wirtschaft verbinden sich in den Massenmedien unter anderem in Form von Werbung. Hohe Einschaltquoten fördern hohe Werbeeinnahmen, was wiederum, durch geschickte mediale Platzierung von Fußballereignissen, seine Medienpräsenz erhöht. Somit sind Massenmedien grundlegend für die Repräsentation und Reproduktion des Fußballs.

Weisbarth und Henkel (2011) sind der Meinung, dass man die Medien besonders differenziert betrachtet muss, da ihre Macht heute mehr denn je über den Karriereweg zum Fußballprofi Einfluss nehmen kann. Mit Hilfe der Medien kann Karriere erfolgreich unterstützt werden, aber genauso können sie den Zeitpunkt des Scheiterns mitbestimmen. Der Markt der Zeitungen und Privatsender wurde in den letzten Jahren vielschichtiger, politischer und konkurrierender. Quoten rücken immer mehr in den Mittelpunkt des Geschehens und entscheiden über die Ansetzung von Sendungen. Jede Redaktion will erfolgreicher sein und höherer Auflagen erzielen als die Konkurrenz.

Somit rücken die Journalisten näher an die Sportler und das natürliche Interesse der Menschen an Sensationen, Gerede und Gerüchten über die Beziehungen soll befriedigt werden. So erreichen die Medien höhere Leser- und Zuschauerzahlen, denn je höher der Sportler in seinem Ansehen eingestuft wird, umso umfangreicher wird die Berichterstattung. Das hat zur Folge, dass er öffentlich in den Mittelpunkt rückt, was auf der einen Seite die Chance bringt, mit einer strategischen Öffentlichkeitsarbeit die eigene Karriere zu forcieren, aber andererseits die Gefahr birgt, unter dem Einfluss und dem Druck der Medien durch ein schlechtes Image die Weiterentwicklung zu gefährden. Die Bereitschaft vieler Jugendlicher zu gläsernen Menschen zu werden ist heutzutage sehr hoch. Die sozialen Netzwerke eröffnen dazu neue Wege und Möglichkeiten. Chancen und Risiken liegen eng beisammen. Die Medien sowohl als Freund und Helfer zu betrachten, aber auch als unberechenbaren Begleiter sehen zu können, ist ein wichtiger Lernprozess im Leben eines Sportlers (vgl. Weisbarth & Henkel, 2011).

Wo große Summen an Geld, Einschaltquoten und politisches Interesse ins Spiel kommen, wächst für Bette und Schimank (2000) auch der Erfolgsdruck für den Athleten. Zwischen dem Sportler auf der einen Seite und dem Publikum auf der anderen Seite spannt sich eine komplexe Konstellation unterschiedlichster Akteure auf, die Erfolgserwartungen artikuliert und sogar vertragsförmig fixiert. Besonders folgenscherwer sehen die Autoren, dass sich das öffentliche Interesse nicht mehr nur auf die sportlichen Leistungen und Erfolge der Athleten bezieht, sondern auch auf deren private und persönliche Angelegenheiten. Medien orientieren sich bei ihrer Suche nach Informationen logischerweise an dem, was erfahrungsgemäß die meiste Beachtung in der Bevölkerung findet. Da Ergebnisse, mit denen jeder rechnet langweilig sind, bevorzugen die Medien das Unerwartete in die Öffentlichkeit zu posaunen. Dazu gehören nicht nur positive Dinge, die publiziert werden (vgl. Bette & Schimank, 2000).

Der Druck von Seiten des Publikums und der Medien steigt nicht nur im Bereich des Sports. Professionelle Sportler werden in der heutigen Gesellschaft als Idole, Helden und Idealvorstellungen gesehen, wobei jede Veränderung und jedes Fehlverhalten, auch wenn es mit dem Sport nichts zu tun hat, genau registriert, beurteilt und kritisiert wird (Petermann, 2004).

„Das Interesse der Medien an Fussballern [sic!] ist tagtäglich gross
[sic!], vor allem die verschiedenen Boulevardblätter haben fast schon

den Zwang, Spieler von jenen Podesten herunterzuholen, auf die sie von ihnen erhoben worden sind.“ (Petermann, 2004, S. 74 zit. nach Pütter, S. 59)

Den Druck, der auf Sportler im Umgang mit Medien ausgeübt wird, betrachtet Petermann (2004) als einen Faktor, der bei einer Erkrankung am Burnout-Syndrom erheblichen Anteil haben kann.

Auch Kleinert und Mickler (2003) schreiben von einem zunehmenden Einfluss der Medien im Sport. Es zählen nur die Sieger und selbst dabei spielt noch die Art und Weise, wie der Erfolg errungen wurde, eine wichtige Rolle. Es reicht zumeist nicht mehr, nur zu gewinnen, sondern es muss auch noch „schöner Sport“ geboten werden. In Druck-situation müssen Sportler häufig direkt nach dem Wettkampf Rede und Antwort stehen, was selbst im Erfolgsfall dann schwierig sein kann, wenn von den Journalisten oder dem kritischen Umfeld ausschließlich Fragen zu der schlechten Art und Weise des Sieges gestellt werden. Dabei können vor allem entscheidende Spiele einen Sportler unter Erfolgsdruck setzten, da er durch die Öffentlichkeitspräsenz äußere Erwartungen verstärkt wahrnimmt. Das Publikum will des Öfteren nicht nur einen exzellenten Sportler, sondern auch noch einen Entertainer sehen. Diese Anforderungen außerhalb der sportlichen Leistung werden oft als hohe zusätzliche Belastung gesehen. Zudem besitzen Medien und die Öffentlichkeit oft die Eigenart, Erwartungen und Zielsetzungen unrealistisch hoch zu stecken, meist ohne Berücksichtigung von leistungslimitierenden Faktoren. Je erfolgreicher ein Athlet ist, desto höher wird die Latte für die Zukunft gelegt. Dieses ständige Erhöhen der Erwartungen wird vom Sportler als unangenehmer Erwartungsdruck erlebt und ist die Basis für den Anstieg des Erfolgsdrucks (vgl. Kleinert & Mickler, 2003).

Druck von Fans

Die Gegenwart anderer, ob aktiv oder passiv als Zuschauer beteiligt, führt Brand (2010) zu Folge manchmal zu einer Leistungssteigerungen, kann manchmal aber auch zu Leistungseinbußen aufgrund von Erwartungsdruck führen. Viele Sportveranstaltungen finden vor einem Publikum statt und haben gar magische Anziehungskraft auf extrem viele Menschen. Fan-Sein bietet unter anderem ausgezeichnete Möglichkeiten zur Selbstdarstellung und Stimmungsregulation. Des Öfteren glauben Fans, dass sie durch

ihr Verhalten im Stadion Einfluss auf den sportlichen Ausgang eines Spieles oder eines Wettkampfes haben und beispielsweise für den berühmten „Heimvorteil“ sorgen können (vgl. Brand, 2010)

Das es einen Heimvorteil im Sport gibt, ist laut Pollard & Pollard (2005) empirisch belegt. Je nachdem, welche Sportart betrachtet wird und wie leistungsstark die beteiligten Mannschaften sind, fällt dieser unterschiedlich groß aus.

Butler und Baumeister (1998) zeigen in Untersuchungen zum Leistungsversagen unter Druck auf, dass sich eine große Zuschauerzahl oft hemmend auf die sportliche Leistung auswirkt.

Die Entwicklung einer euphorischen Unterstützung der eigenen Mannschaft wird von Stollenwerk (1996) als eine Art Bumerang gesehen. Für die Teams entsteht ein verstärkter Erfolgsdruck, dem sie dann gelegentlich nicht gewachsen sind. Neben den im allgemeinen positiven Auswirkungen von Unterstützung für ein Team wissen die Zuschauer aber genau so, dass sie Akzente im Sinne einer negativen Beeinflussung setzen können, etwa durch Auspfeifen und Ausbuhen, um somit einzelne Spieler und Mannschaften unter Druck zu setzen.

6.3 Soziale Unterstützung

Je intensiver der Sport betrieben wird, desto vielfältiger sind auch die möglichen Stressauslöser. Aus diesem Grund wird der Sport von Thiele (2011) als stressauslösender Faktor gesehen. Für die Autorin ist die sportbezogene Unterstützung abhängig von dem Sportengagement, von der Sportphase und von dem Leistungsbereich. Eltern, Freunde und Trainer sind wichtige Bezugspersonen in allen Phasen des Sports, aber mit wechselnder Funktionalität und Prioritäten (Tietjens, 2001). Das soziale Netzwerk wird als Gesamtheit aller sozialen Kontakte und Beziehungen einer Person gesehen. Dieses System setzt sich aus unterschiedlichen Formen sozialer Beziehungen zusammen. Nach Bedeutungsgehalt, emotionaler Verbundenheit, Unterstützungspotenzial und Kontakthäufigkeit kann ein Individuum in mehrere Netzwerke eingebunden sein, zwischen denen starke Überschneidungen vorliegen können (vgl. Thiele, 2011).

Auch Holz (1982) sieht die Eltern als besonders wichtig an, denn sie bilden die entscheidende Basis, nicht nur für den Verbleib sondern auch für die Förderung der leistungssportlichen Karriere. Eltern wirken laut Oerter (1982) nicht nur unterstützend, sondern auch können ihren eigenen Ehrgeiz projizieren, indem sie ihren leistungssporttreibenden Kindern gegenüber erhöhten Erwartungen zeigen und somit sportbezoge-

nen sozialen Druck ausüben. Viele Eltern halten ihr Kind für etwas Besonderes, werden dazu noch besondere Leistungen gebracht, besteht die Tendenz, diese Leistungen noch weiter anzuregen. Neben einem enormen finanziellen Aufwand, ergibt sich auch ein enormer zeitlicher Aufwand für die Eltern und daraus resultiert ein gewisser Erwartungsdruck an das Kind (Thiele, 2011). Das Streben nach Erfolg beeinflusst also auch das Umfeld der Sportler (Bona, 2001). Die jungen Athleten erfahren nicht nur eine positive Unterstützung, sondern auch das Interesse und die Anerkennung der Eltern sind für das Selbstwertgefühl der leistungssporttreibenden Kinder wichtig (Richartz, 2000).

Für Kleinert und Mickler (2003) ist die Meinung der Eltern, dass ihr Kind doch nur Spaß am Sport, Spaß an der Bewegung haben soll und sie es nicht unter Druck setzen wollen zwar ein guter Vorsatz, das Verhalten vieler Eltern sieht in der Realität jedoch oft anders aus. Wenn das Kind nicht erfolgreich ist, kann der Haussegen schief hängen, dann wird nachgekartet, analysiert und kritisiert. Das Kind weiß das und setzt sich aus diesem Grund selbst unter Druck. Es gibt Kinder, die während des Wettkampfes häufiger zu ihren Eltern schauen, um deren Reaktionen zu vernehmen, als auf das Spielgeschehen. Wenn bei misslungenen Aktionen ein Elternteil den Kopf schüttelt oder entsprechend „finster“ schaut, wird das Kind diese Gesten auf seinen Fehler zurückführen und verkrampft versuchen, doch noch das Beste herauszuholen. Dabei wird deutlich, wie auch ein nonverbales Verhalten der Eltern das Kind unter Erfolgsdruck setzen kann. Auch ein häufiges einmischen in das Spielgeschehen zeigt die hohe Erwartungshaltung der Eltern auf. Auch im Erwachsenensport ist des Öfteren eine Diskrepanz zwischen geäußerten Erwartungen von Trainer und Betreuern und ihrem Verhalten beim Wettkampf zu beobachten. Beispielsweise spricht der Trainer einerseits davon, dass der nächste Wettkampf nicht so entscheidend ist, andererseits zeigt seine Anspannung und sein Verhalten, wie ernst er den Wettkampf in Wirklichkeit sieht. In der Psychologie spricht man dann vom Unterschied zwischen expliziter (geäußelter) und impliziter (verdeckt gezeigter) Erwartung. Bei einer großen Diskrepanz zwischen expliziter und impliziter Erwartungen, sollte das vorderste Ziel sein, einen Einklang herzustellen. Wenn die Fronten geklärt sind sollte man sich auf eine gemeinsame Erwartungshaltung einigen, denn unterschiedliche Erwartungshaltungen wirken sich negativ auf die Trainer-Athlet-Beziehung und schließlich auf die Leistung aus (vgl. Kleinert & Mickler, 2003).

Der Trainer ist Weisbarth und Henkel (2011) zu Folge eine entscheidende Person im Leben eines jungen Fußballers in einem immer größer werdenden Netzwerk. Der Trai-

ner ist für den Spieler ein entscheidender Schlüssel für den Erfolg, weil ihm ein enormes Vertrauensverhältnis zugesprochen wird.

6.4 Geld, Ruhm und Erfolg

Leistung und Erfolg können im professionellen Fußballsport anhand sportlicher Kennziffern wie Tabellenplatz, Punktezahl, Tordifferenz oder individueller Leistung, aber auch an wirtschaftlichen Kennzahlen wie Zuschauerzahl, Stadionauslastung, Einnahmen aus Ticketing, TV-Rechte, Sponsoring und Merchandising auf den Absatzmärkten, sowie Personalkosten und Transfersaldo auf den Beschaffungsmärkten quantifiziert werden. Sportlicher und wirtschaftlicher Erfolg stehen in enger Verbindung, da wirtschaftlicher Erfolg höhere Investitionen in das Team in Form von Gehalts- und Ablösezahlungen ermöglicht, die dagegen die Unsicherheit des sportlichen Abschneidens verringern und eine genaue Einschätzung des zukünftigen wirtschaftlichen Erfolgs erlauben (vgl. Andresen & Altmann, 2006).

Markus Schrott (2014) schreibt von einer ernüchternde Zahl von 50% aller Profisportler, die nach ihrer Karriere praktisch insolvent sind. Seiner Meinung nach fehlt es den Sportlern häufig an mangelndem Wissen im Umgang mit erwirtschaftetem Geld. Logischer Weise wird am Anfang einer Karriere der Wert darauf gelegt, die individuellen Fähigkeiten des Sportlers bestmöglich zu entwickeln. Hierbei gibt es sicherlich je nach Sportart die unterschiedlichsten Programme und Möglichkeiten. Der Individualsportler ist mehr auf sich gestellt, der Mannschaftssportler übt in einem Verein seinen Beruf aus. Für beide gilt jedoch, dass das Thema Geld und der entsprechende Umgang damit nur sehr wenig ins Bewusstsein gerückt werden. Am Beginn einer Karriere geht es zunächst nicht um hohe Einkommen. Der Sportler kommt mit seinem Verdienst oft gerade so über die Runden.

6.5 Konfrontation mit der Konkurrenz

Für Weisbarth und Henkel (2011) kommen die Freunde eines jungen Nachwuchs Top-Talents im Fußball im Grunde aus seinem direkten sportlichen Umfeld. Tritt ein Kind mit zehn oder elf Jahren in einen Verein ein, so hat er Freunde aus der Nachbarschaft, der Schule aus dem Freundeskreis der Familie. Doch diese freie Zeit verringert sich mit der Entscheidung, in einem Verein zu spielen. Wenn Schule, Training, Spiele und Turniere die Zeit bestimmen, trennen sich oft die Wege einer Freundschaft, es beginnen wiederum neue Freundschaften. Diese bilden sich meistens aus der Mannschaft

heraus, durch gemeinsame Fahrten, Übernachtungen auf einem Zimmer oder Aktivitäten mit der Mannschaft außerhalb des Spiels. Der Freund ist also Mannschaftskamerad, was sowohl eine Chance, aber auch eine Gefahr mit sich bringt. Einerseits entsteht Rückhalt und Vertrauen, andererseits kann dies auch in Enttäuschung und Konflikten münden. Mit zunehmender Talententwicklung entsteht ein zunehmender Konkurrenzkampf, der Beziehungen untereinander gefährden kann. Daher ist es wichtig, Freundschaften auch außerhalb der Fußballwelt zu pflegen, auch wenn die fehlende Zeit einen Störfaktor darstellt. Die Möglichkeiten Gespräche zu führen, die man mit den eigenen Kumpels und Mannschaftskammeraden nicht führt, Sichtweisen von außen auf ein Thema oder Probleme anzusprechen, sind genauso von Bedeutung, wie der Austausch über Alltägliches, was nicht direkt mit dem Fußball in Verbindung steht. Eine wichtige Erfahrung, um nach der Fußballkarriere problemlos in den Alltag einsteigen zu können ist, dass der wahre Blick auf das Leben während der Karriere nicht verloren gehen darf. Auch, oder gerade weil man ein Fußballer ist, muss die Sinnhaftigkeit einer Freundschaft mit zunehmenden Alter an Bedeutung gewinnen (vgl. Weisbarth & Henkel, 2011).

Sport auf Eliteniveau ist sehr vom Konkurrenzdenken geprägt. Ebenso verschiebt sich die Betonung von der Aktivität weg, hin zur externen Belohnung. Äußerliche Belohnungen wie Preisgeld können die intrinsische Motivation reduzieren oder sogar ersetzen (vgl. Crust, 2008a).

6.6 Leistungsoptimierung und Übertraining

Im Leistungssport werden laut Goos (2014) die Funktionen des menschlichen Körpers an seine natürlichen Grenzen bzw. teilweise auch darüber hinaus gebracht. Von ihrer hohen Motivation und ihrem hohen Leistungsstreben angespornt, trainieren viele Athleten meist so intensiv, dass sie in vielen Fällen riskieren, sich durch Übertraining einen Schaden zuzufügen. Der Trainingsplan berücksichtigt Phasen der Regeneration, die von großer Bedeutung sind, jedoch nur in einem minimalen Ausmaß durchgeführt werden. Diese Übertraining führt dann typischerweise in einen Leistungsverlust und zu Erkrankungen, wie häufige Erkältung, Verletzungsanfälligkeit und Erschöpfung. Der Weg zwischen Leistungsoptimierung und Übertraining ist oft ein schmaler Grat im Leistungssport (vgl. Goos, 2014).

Übertraining ist ein physiologischer und psychischer Zustand der bei Überbelastung und einer unzureichenden Erholung eintritt. Wenn die Trainingsintensität einen gewis-

sen Punkt überschreitet, kommt der Athlet in den Zustand eines Übertrainings (Rea-
rick, Creasy & Buriak, 2011). Wenn Sportler die von ihnen erwartete Leistung nicht
zeigen können oder sogar einen Leistungsrückgang erleben, wird oft von Burnout oder
Übertraining gesprochen (Baumann & Elbe, 2011). Kuipers und Keizer (1988) sehen
Übertraining als Ungleichgewicht zwischen Trainingsbelastung und Erholung. Für
Neumann (2003) gilt ebenfalls mangelnde Erholungszeit zwischen den einzelnen Trai-
nings- bzw. Wettkampfeinheiten als einer der größten Auslöser für Stress und einem
damit verbundenen Burnout im Sport. Faktoren wie falsche Ernährung, Schlafdefizit,
Krankheit, Reisestrapazen zu Wettkämpfen haben ebenso einen negativen Effekt auf
eine ausreichende Erholung des Athleten. Des Weiteren erwähnt die Autorin, dass die
Länge einer Saison ein Faktor ist, der zu einem erhöhten Stresszustand führen kann.
Vor allem auf einem höheren Leistungsniveau haben Sportler das ganze Jahr über
Verpflichtungen, denen sie nachkommen müssen. Nach einer regulären Saison folgen
im Fußball Spiele mit Auswahlmannschaften, ohne dass der Athlet dabei eine längere
Pause hat. Ebenso sind Monotonie im Trainingsprozess, ein sehr reglementiertes Trai-
ning und keine Abwechslung im Trainingsalltag Faktoren, die ein Burnout verursachen
können. Viele Trainer sind der Meinung, je mehr trainiert wird, desto besser ist es für
den Sportler. Wenn eine Stunde Training für den Athleten ausreichen würde, dann sind
zwei Stunden oder gar drei Stunden noch besser. Jedoch ist diese Theorie nach
Neumann (2003) nicht immer ganz richtig und hat oft gegenteilige Wirkung. Treten die-
se Stressoren gleichzeitig oder über einen längeren Zeitraum auf, dann sind Leis-
tungseinbrüche vorprogrammiert. Dieser chronische Stress verursacht nicht nur Leis-
tungs- und Formtiefs, sondern beeinträchtigen das Wohlbefinden und Verhalten der
Sportler auch auf vielen anderen Ebenen. Im ungünstigen Fall kommt es dadurch zum
Burnout.

Besonders relevant scheint der Zusammenhang zwischen enormer physischer Belas-
tung und negativer Stimmung zu sein. Physische Belastungen sind grundlegende Vo-
raussetzungen für Sportler, um ihre Leistung zu steigern. Besteht jedoch über längere
Zeit ein Missverhältnis zwischen Belastung und Erholung, kann dies zu einem Überbe-
lastungssyndrom führen, das als Übertraining bezeichnet wird (Frank, Nixdorf & Beck-
mann, 2013).

Baumann (2006) betont, dass nicht nur eine Überforderung, sondern auch eine Unter-
forderung Stress auslösen kann. Wobei Langeweile als Reaktion auf eine Unterforde-
rung im Allgemeinen aber keinen Stress hervorruft. Ob Monotonie und psychische Sät-
tigung, zu Stress führen ist unter anderem von der subjektiven Bedeutung des Zieles
und einer damit verbundenen Motivationslage abhängig.

Im Vergleich dazu sehen Beckmann und Elbe (2011) die Ursache im Übertraining in einem Ungleichgewicht von Beanspruchung und Belastung. Der Athlet nimmt sich nicht genügend Zeit zur Erholung oder verfügt über keine effiziente Erholungsstrategie. Demnach kommt es zu einem langfristigen Leistungsabfall mit oder ohne Anzeichen von psychischen oder physischen Symptomen. Die Autoren sind der Meinung, dass Erholung im Leistungssport ein wesentlicher Prozess ist, um Übertraining und Burnout zu vermeiden.

6.7 Verletzungen

Verletzungen und Schmerzen gehören laut Kleinert (2003) ebenso zum Sport wie Sieg und Niederlage, wie Erfolg und Misserfolg. Im Verlauf einer Sportkarriere ereilt das Schicksal einer Verletzung beinahe jeden. Verletzungen verunsichern den Sportler, diese Verunsicherung führt zu Einbußen oder Fehlern beim Ablauf sportlicher Handlungen und erhöht wiederum die Verletzungsgefahr. Mentale Aspekte beeinflussen nicht nur die Entstehung einer Verletzung, sondern spielen auch im Heilungsprozess und vor allem in der Übergangsphase eine tragende Rolle. Schließlich beeinflusst das sportliche und private Umfeld eines verletzten Sportlers die Gefühlslage, die Befindlichkeit und die gesamte mentale Verfassung. Verletzungen, vor allem wenn wir sie als Krisensituationen wahrnehmen und begreifen, haben immer ein körperliches, ein psychisches und ein soziales Gesicht. In erster Linie ist eine Verletzung durch die körperliche Beeinträchtigung geprägt, die damit einhergehenden körperlichen Beschwerden und Schmerzen sind immer auch von psychischen Symptomen begleitet. Darunter fallen unter anderem Ärger, Wut, Angst, Niedergeschlagenheit, Trauer, Verzweiflung oder Resignation. Jedoch nicht nur Gefühle und Emotionen, sondern auch Gedanken über die Verletzung spielen eine entscheidende Rolle in diesem Prozess. Welche Vorstellungen hat ein Sportler von seiner Verletzung? Wie malt er sich die Zukunft aus? Welche Ziele scheinen noch möglich? All diese Gefühle und Gedanken prägen die Art und Weise, wie der Athlet auf seine Umwelt wirkt. Demnach ist ein gut funktionierendes Umfeld von großer Bedeutung für den Athleten. Neben dem Partner, den Freunden, der Familie und den Mannschaftskollegen wird das soziale Umfeld des Verletzten vor allem durch das Betreuungsteam gebildet (vgl. Kleinert, 2003).

Für die meisten Sportler stellen Sportverletzung nicht nur ein physisches, sondern auch ein psychisches Problem dar. Verletzungen führen zwangsläufig zu physiologischen Stressreaktionen, wie Schmerzen oder Adrenalinausschüttung, im weiteren Ver-

lauf aber auch zum Abbruch vom Training bzw. vom Wettkampf, sowie zu einer Störung der Lebensbalance. Sie führen zu vorübergehenden Leistungseinbußen und körperlichen Beeinträchtigungen. Sportverletzungen und ihre Konsequenzen können das Selbstvertrauen, das Selbstwertgefühl und die Identität des Athleten beeinflussen. Andere negative Folgen, die damit verbunden sind, sind Angst, Ärger, ein vermindertes Wohlbefinden bis hin zu Depression bzw. Burnout (vgl. Stoll, Pfeffer & Alfermann, 2010).

Verletzungen bergen Kleinert (2003) zur Folge immer ein großes Maß an Ungewissheit in sich. Denn kein Arzt kann genau vorhersagen, wie die Heilung verlaufen wird und kein Trainer weiß, wie schnell der Sportler wieder wettkampfbereit ist. Ungewissheit ist ein großer und sehr entscheidender Faktor für die Entstehung von Angst. Angst zeigt sich nach der Verletzung in Form von Befürchtungen, nicht richtig gesund zu werden, den sportlichen Anschluss zu verlieren oder sogar die Karriere aufgeben zu müssen und eine soziale Stellung oder finanzielle Sicherheit zu verlieren. Depression und Verletzungen sind ebenfalls eng miteinander verbunden und typisch für eine Verletzungsdepression ist die Tatsache, dass viele alltägliche und berufliche Tätigkeiten nicht mehr ausgeübt werden können. Berufliche Leistungseinschränkung, Fehlzeiten und soziale Abkapselungen sind hierfür häufig die Anzeichen. In schweren Fällen weitert sich die Symptomatik auf körperliche Bereiche aus. Von Schlafstörungen bis Gewichtsverlust hin zu verletzungsbedingten Schmerzen und Beschwerden oder vermehrte Infektionsgefahren ist alles möglich.

Crust (2008b) fügt an, dass nicht nur physische Faktoren eine Hauptursache für Verletzungen im Sport spielen, sondern auch Gedanken, Wahrnehmungen und Aspekte der Persönlichkeit, also auch psychische Faktoren, mit Verletzungen verknüpft sind. Der Autor schreibt über Stress als subjektives Konzept, weil nicht alle Menschen negativ auf potenzielle Stresssituationen reagieren. Die Reaktionen hängen von den Wesenszügen eines Individuums und seinen Bewältigungsreaktionen ab. Das Erlernen von Stressbewältigungsstrategien kann negative Reaktionen wie Aufmerksamkeitsunterbrechung und muskuläre Spannung verhindern, die beide im Verdacht stehen, das Verletzungsrisiko zu steigern. Ebenso verstärkt Stress muskuläre Spannungen, stört somit die Koordination und erhöht das Verletzungsrisiko.

6.8 Drang zu Perfektionismus

Perfektionismus wird als ein Verhaltensmuster gesehen, dass ein Streben nach absoluter Leistung und Fehlervermeidung fordert (Mack, 2006). Eine präzise Definition von

Perfektionismus ist schwer erfassbar (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). In der Literatur werden einige wichtige Eigenschaften und Charakterzüge hervorgehoben. Einer der bekanntesten Züge rund um Perfektionismus sind die extrem hohen persönlichen Standards der Leistungsfähigkeit (vgl. Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hollander, 1965; Pacht, 1984). Eines der Hauptprobleme an einer Definition von Perfektionismus liegt darin, dass es schwer fällt perfektionistisch geprägte Menschen von jenen, mit extrem hoher Kompetenz, Qualifikation und Erfolg zu unterscheiden. Denn die Festlegung von und das Streben nach hohen Standards ist mit Sicherheit nicht krankhaft, sondern bewirkt grundsätzlich Gegenteiliges und spiegelt eine positive Perspektive für das Leben wieder (Blatt, D'Afflitti & Quinlan, 1976).

Bereits im Jahre 1978 konnte Hamachek (1978) in seinen Studien feststellen, dass es zwei Ausprägungen von Perfektionismus beim Menschen gibt. Er teilt diese in eine normale positive funktionale Dimension und einen neurotisch negative dysfunktionale Dimension. Unter normalem Perfektionismus versteht er, sich selbst hohe Standards zu setzen, sich selbst aber auch zu erlauben ungenauer zu sein, wenn es die Situation zulässt. Im Vergleich dazu setzt neurotischer Perfektionismus ebenfalls hohe Standards, erlaubt aber nur einen sehr geringen bzw. keinen Spielraum für Fehler und Abweichungen. Diejenigen Personen, die unter dieser Art von Perfektionismus leiden, tragen ein ständiges Gefühl mit sich, etwas nicht gut genug oder nicht vollständig erfüllt zu haben. Der größte Unterschied zwischen normalem und neurotischem Perfektionismus liegt Hamachek (1987) zur Folge in den Punkten Spielraum und Akzeptanz. Personen mit gewöhnlichen perfektionistischen Ausprägungen lassen einen größeren Spielraum bei Fehlern in ihrer eigenen Leistung zu und akzeptieren die Performance auch bei nicht hundertprozentig korrekter Durchführung als erfolgreich. Neurotisch geprägte Menschen sind so übermäßig betroffen und beunruhigt von Fehlern, dass sie in ihrer eigenen Wahrnehmung der Meinung sind, die gesetzten Standards nicht erreicht zu haben. Hamachek (1978) ist der Meinung, dass es einen Zusammenhang zwischen hohem Perfektionismus und Stress, Depression, Angst, gestörtem Essverhalten, Alkoholismus und sexuellen Funktionsstörungen gibt.

Das Ungleichgewicht von Anforderung und vorhandenen Möglichkeiten zu langfristiger oder wiederholter Über- bzw. Unterforderung, führt in der Bewertung der Situation durch den Athleten zu einer Abwertung der eigenen Aktivitäten, sowie zu Hilflosigkeit oder zum Bewusstwerden der eigenen Überlastung. Das Wechselspiel verschiedenster Stressoren im modernen Leistungssport kann zu unzureichender Erholung und Frustration führen. Dies kann durch unerfüllte Erwartungen hervorgerufen werden, die durch

negativen Perfektionismus, sowie durch zu hochgesteckte Ziele bedingt sind (Stoll, Pfeffer & Alfermann, 2010).

Burns (1980) und Pacht (1984) betonen die Wichtigkeit von Angst vor Fehlern im Zusammenhang mit Perfektionismus. Die Leistung bzw. die Performance muss perfekt sein, ansonsten ist sie wertlos, denn jeder geringfügige Makel stellt für diese Menschen ein Versagen dar (vgl. Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990).

In der Literatur werden Perfektionisten als Menschen gesehen, die großen Wert auf Bewertungen von außen, sowie elterliche Erwartungen legen und diese Verbindung wird als Kern der Störung angenommen. Perfektionismus entsteht in Umgebungen, wo Liebe, Zuneigung und Zustimmung konditioniert werden. Um Liebe und Fürsorge zu erhalten, müssen diejenigen Menschen immer weiter nach Vollkommenheit und Perfektion streben. Jeder noch so kleine Fehler birgt die Gefahr von Ablehnung und Abweisung durch die Eltern. Perfektionisten haben das Gefühl, dass ihre Eltern ihnen Standards setzten, die sie nicht erreichen können, was den Verlust von elterlicher Liebe und Fürsorge zur Folge haben (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Eine andere Besonderheit, die Perfektionisten an sich haben ist eine Überbewertung an Genauigkeit, Präzision, Ordnung und Organisation (vgl. Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Hollander (1965) beschreibt diese Tendenz mit den Worten kleinlich, penibel und einer Überbewertung an Sorgfältigkeit.

Stoll, Pfeffer und Alfermann (2010) sehen Perfektionismus als ein psychisches Konstrukt, interpersoneller Differenzen bezüglich eines Strebens nach möglicher Perfektion und Fehlervermeidung. Dieses Konstrukt spielt vor allem im Leistungssport eine große Rolle und hat Ausprägungen auf zwei Dimensionen. Auf der einen Seite steht ein perfektionistisches Streben und auf der anderen Seite eine perfektionistische Besorgnis. Die Dimension des perfektionistischen Strebens fasst unter anderem die Eigenschaften eines Individuums zusammen, hohe persönliche Standards und eine innere Organisiertheit zu verfolgen. Die Dimension der perfektionistischen Besorgnis umfasst sowohl Leistungs Zweifel und Fehlersensibilität, als auch Bewertungsängstlichkeit, insbesondere durch Eltern oder durch signifikante Andere. Dabei wird Perfektionismus mit einer hohen Ausprägung auf der Dimension des perfektionistischen Strebens und einer niedrigen Ausprägung auf der Dimension der perfektionistischen Besorgnis als gesunder oder funktionaler Perfektionismus bezeichnet. Eine hohe Ausprägung auf beiden Dimensionen besagt einen ungesunden oder dysfunktionalen Perfektionismus.

Zentrale Bestimmungsstücke des Perfektionismus sind für Hewitt und Flett (1991) sowohl das Setzen unrealistisch hoher Standards, selektive Aufmerksamkeit gegenüber Fehlern und deren Übergeneralisierung, beständige Evaluation der eigenen Handlung, aber auch die Tendenz zum „Alles-oder-Nichts Denken“, indem nur absoluter Erfolg oder totales Versagen möglich ist. Diese Denkansätze stellen eine dysfunktionale Facette des Perfektionismus dar und wurden mit einer Reihe von klinischen Störungsbildern in Verbindung gebracht (Hewitt & Flett, 1991). Demnach gehen Hewitt und Flett (1991) davon aus, dass sich Perfektionismus aus drei Dimensionen zusammensetzt. Dem selbstorientierten Perfektionismus, dem sozial vorgeschriebenen Perfektionismus und dem fremdorientierten Perfektionismus.

Stoll (2008) führt aus, dass man gerade im Sport sehr häufig Athleten mit perfektionistischen Tendenzen findet. Diese können in bestimmten Sportarten durchaus hilfreich sein, haben aber auch ihre negativen Seiten. Dies wird im Besonderen dann deutlich, wenn Athleten in der Regel hohen, selbst definierten Zielen nicht gerecht werden. Oftmals reagieren sie dann mit Wut, Ärger und Frustration die in Verbindung mit Selbstzweifel und Besorgnis stehen.

Es existiert laut Stoeber und Otto (2006) ein Zusammenhang zwischen der Besorgnisdimension des Perfektionismus und negativen Affekten wie Depression. Gould, Dieffenbach und Moffett (2002) sehen Perfektionismus im Leistungssport als Schlüsseleigenschaft, über die ein Athlet oder eine Athletin verfügen muss, um außergewöhnliche Höchstleistungen im Sport erreichen zu können.

Das Wechselspiel verschiedenster Stressoren im modernen Leistungssport kann zu unzureichender Erholung und Frustration führen. Dies kann durch unerfüllte Erwartungen hervorgerufen werden, die durch negativen Perfektionismus, sowie durch zu hochgesteckte Ziele bedingt sind (Stoll, Pfeffer & Alfermann, 2010).

Vallance, Dunn und Causgrove-Dunn (2006) konnten bei 229 Nachwuchseishockeyspielern aus Kanada einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und einer Neigung zu Ärger erkennen. Dabei unterschieden sie zwischen niedrigem Perfektionismus, mittlerem Perfektionismus und hoch ausgeprägter Perfektionismus. Wobei sich jene Spieler aus der dritten Gruppe in einer signifikant höheren Neigung zu Ärger unterscheiden als Spieler aus den anderen beiden Gruppen.

Stoll, Lau und Stoeber (2008) zeigten in einer Feldstudie einen positiven Zusammenhang zwischen Perfektionismus und motorischer Leistung am Beispiel einer basketballähnlichen Aufgabe auf.

7 Ziel der Arbeit - Forschungslücke

Burnout ist in unserer Gesellschaft ein aktuelles und häufig auftretendes Phänomen, unter dem immer mehr Menschen leiden (vgl. Payk, 2013). Auch im Sport ist die Gefahr an einem Burnout zu erkranken längst zu einer alltäglichen Begleiterscheinung geworden, die jeden Sportler treffen kann (vgl. Petermann, 2004; Goos, 2014). Unter den unterschiedlichen Belastungsfaktoren, die in zahlreichen Studien definiert wurden findet sich auch der Perfektionismus wieder (vgl. Feigly, 1984; Juba, 1986; Smith, 1986; Cohn, 1990; Gould, Urdy, Tuffey & Loehr, 1996; Robinson & Caron, 1982). Besonders im Sport tritt Perfektionismus sehr häufig auf (Stoll, 2008). Einerseits ist es wichtig, dass Athleten perfektionistisch veranlagt sind, um Höchstleistungen zu erbringen, andererseits kann diese Veranlagung jedoch auch negative Folgen haben (Stoll, 2008; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Perfektionismus als Belastungsfaktor kommt besonders dann zum Vorschein, wenn sich Athleten unrealistisch hohe Ziele setzen, oder zu hohe Erwartungen an sich selbst haben (Stoeber, Stoll, Peschek & Otto, 2008). In der Literatur findet man einige Studien, die Perfektionismus mit unterschiedlichen Burnout Faktoren im Sport untersucht haben (vgl. Vallance, Dunn & Causgrove-Dunn 2006; Stoll, Lau & Stoeber, 2008; Chen, Kee & Tsai, 2012). Dabei zeigt sich zum Beispiel ein Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Frustration, sowie zwischen Perfektionismus und motorischen Leistungen (vgl. Vallance, Dunn & Causgrove-Dunn 2006; Stoll, Lau & Stoeber, 2008). Obwohl Frustration durchaus als Stadium eines Prozesses gesehen werden kann, der in Burnout mündet (vgl. Stoll, 2008; Edelwich & Brodsky, 1984; Pines, Aronson & Kafry, 1985; Gould, Urdy, Tuffey & Loehr, 1996), wurde jedoch ein direkter Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Burnout nicht untersucht. Genau hier setzt die aktuelle Studie an, die untersucht, ob es einen direkten Zusammenhang zwischen „Ausgebranntsein“ und perfektionistischer Veranlagung gibt. Inwiefern tritt Burnout auch im österreichischen Fußballsport auf und spielt der Belastungsfaktor Perfektionismus dabei eine tragende Rolle? Im Zuge der Studie soll auch untersucht werden, ob Perfektionismus im Fußball in den verschiedensten Ligen in Österreich unterschiedlich stark wahrgenommen wird.

Es sollen Antworten auf die folgenden forschungsleitenden Fragen gefunden werden, die im Zentrum der Diplomarbeit stehen:

1. Forschungsfrage

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Burnout bei männlichen Fußballern in Österreich?

1. Hypothese

Je höher die perfektionistische Veranlagung eines männlichen Fußballers in Österreich, desto höher ist die Gefahr ein Burnout zu erleiden.

2. Forschungsfrage

Perfektionismus ist einer der möglichen Belastungsfaktoren, der zu Burnout im Sport/Fußball führen kann. Empfindet ein männlicher Profifußballer in Österreich einen höheren Drang zu Perfektionismus als ein Leistungsfußballer und/oder ein Hobbyfußballer?

2. Hypothese

Ein männlicher Profifußballer hat einen höheren Drang zu Perfektionismus im Fußball als ein Leistungsfußballer und einen höheren Drang zu Perfektionismus im Fußball als ein Hobbyfußballer.

8 Empirischer Teil

Ausgehend von den oben angeführten theoretischen Ausführungen soll nun die tatsächliche empirische Untersuchung erfolgen. Bei Untersuchungen, wie ich sie durchgeführt habe, spricht man von sogenannten Querschnittsuntersuchungen. Dies bedeutet, dass die Datenerhebung zu einem einmaligen und genau festgesetzten Zeitpunkt durchgeführt wurde. Im Gegensatz dazu erfolgt die Datenerhebung bei einer Längsschnittstudie an mehreren Messzeitpunkten.

8.1 Methode der Befragung

Auf der Suche nach den Problemfeldern eines Fußballers wird auf den verschiedensten Leistungsebenen unterschieden. Demnach gibt es die drei Ebenen, Breiterebene, Leistungsebene und Profiebene. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus? Empfindet ein Profifußballer / ein Leistungsfußballer / ein Hobbyfußballer in Österreich Unterschiede im Drang zu Perfektionismus?

Die Idee war es, in jeder Liga in Österreich eine Fußballmannschaft (mindestens 15 Personen) zu befragen. Grundvoraussetzung um an der Befragung teilnehmen zu können war es, die deutsche Sprache perfekt zu beherrschen, um die gestellten Fragen verstehen und beantworten zu können.

Wichtig ist es, bei den verschiedensten Leistungsstufen genau zu differenzieren, um die Profisportler von den Hobbysportlern zu unterscheiden. Dabei wurden die einzelnen Ligen in drei Ebenen unterteilt:

- **Professionalebene (Profisport)**

Darunter fallen alle Mannschaften die aktuell in der 1. Bundesliga und 2. Bundesliga in Österreich spielen und somit als offizielle Fußballprofis gemeldet sind. Petermann (2004) versteht unter Professional-Sport den Sport als Gewerbe, eben mit Profession gleichgesetzt. Der Sport muss dem betreffenden Sportler die finanzielle Existenz sichern.

In der Tipico Bundesliga wurden die Spieler des SV Mattersburg befragt, in der Sky Go ersten Liga die Mannschaften des SKN St. Pölten.

- **Leistungsebene (Leistungssport)**

Unter die Leistungsebene fallen die Regionalliga und die 1. Landesliga. Dabei besteht durchaus die Möglichkeit, dass Mannschaften sowohl Profispieler, als auch Amateurspieler in ihren Reihen haben. Petermann (2004) ist der Meinung, dass auch hier der Sportler seine Höchstleistungen bringt, sichert sich aber nicht unbedingt seinen finanziellen Lebensunterhalt damit.

Aus der Regionalliga Ost werden die Spieler des Wiener Sportklubs befragt, in der Landesliga die Mannschaft des SC Herz Pinkafeld.

- **Breitenebene (Freizeitsport)**

Zur Ebene des Breitensports zählen die Mannschaften aus der 2. Landesliga, sowie der 1. Klasse und 2. Klasse. In dieser Ebene sind die Spieler ausschließlich Amateure. Fußball wird als Hobby in der Freizeit betrieben.

Dazu wird der SC Buchschachen für die 2. Landesliga befragt. Vertreter der 1. Klasse ist der SV Oberwart 1b. Außerdem wird aus der 2. Klasse die Mannschaft des SC Mariasdorf befragt.

In meiner Stichprobe wurden insgesamt 107 männliche Fußballer aus unterschiedlichen österreichischen Fußballligen befragt. Die Gesamtstichprobe ergibt sich aufgrund der Befragung von 39 Fußballern aus der Profiebene (19 Spieler von Mattersburg, 20 Spieler von St. Pölten) 35 aus der Leistungsebene (20 Spieler vom Wiener Sportklub, 15 Spieler vom SC Pinkafeld) und 33 aus der Hobbyebene (9 Spieler vom SC Buchschachen, 11 Spieler vom SV Oberwart 1b, 13 Spieler vom SC Mariasdorf).

Die Fragebögen wurden von mir persönlich ausgeteilt, wobei ein Großteil der Teilnehmer keinerlei Vorinformationen hatten. Lediglich meine Kontaktpersonen zu den Vereinen wussten über die bevorstehende Befragung bescheid und auch die Spieler des Wiener Sportklubs hatten eine gewisse Vorahnung, weil ich selbst aktiver Spieler bei diesem Verein bin und meine Befragung in der Kabine Tage zuvor angekündigt habe. Die Fragebögen wurden vor einem Training in den Kabinen der Mannschaften ausgeteilt und ich als Durchführender sorgte auch dafür, dass jedem Spieler gleichzeitig mit dem austeilen des Fragebogens auch ein Stift zu schreiben ausgehändigt wurde.

Aufgrund meiner Ausschlusskriterien, die bei der Erarbeitung des Fragebogens festgelegt wurden, war es jenen Spielern, die über keine perfekten Deutschkenntnisse verfügten nicht gestattet, an der Befragung teilzunehmen. Aus diesem Grund wurde ausländischen Spielern kein Fragebogen ausgehändigt. Die Befragung dauert ca. 20 Minuten und wurde sehr kritisch aufgefasst. Teilweise beschwerten sich die Teilnehmer über ständig ähnelnde Fragen und über die große Anzahl der Fragen. Ihrer Meinung nach dauert die Befragung eindeutig zu lange und wurde als schwer und anstrengend eingestuft.

Möhring und Schlütz (2003) definieren eine standardisierte Befragung, die auch in meiner Arbeit angewandt wurde, als eine besondere Form geplanter Kommunikation, die auf einem Fragebogen basiert. Ihr Ziel ist es, viele individuelle Antworten zu generieren, die in Ihrer Gesamtheit zur Klärung einer wissenschaftlichen Fragestellung beitragen. Sie sehen die Befragung als sinnvolles Instrument zur Ermittlung von Meinungen, Einstellungen, Gefühlen, Wissen und Wertvorstellungen. Vor allem kognitive Inhalte oder Verhaltensweisen aus der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, subjektive Einschätzungen, Interpretationen und Einstellungen können mit einer Befragung gut abgefragt und danach interpretiert und analysiert werden. Jedoch gibt es auch Kritik an dieser Methode. Beispielsweise nennen die Autoren die Problematik der sozialen Erwünschtheit. Damit meinen sie, dass die Studienteilnehmer oft dazu verleitet werden, den Normen und Erwartungen unserer Gesellschaft und der Umwelt entsprechend zu antworten. Die Antworten werden oft nach der sozialen Erwünschtheit und der sozialen Anerkennung gegeben, wodurch die ehrliche Meinung in den Hintergrund rückt.

Erkenntnisinteresse der Befragung:

Ich erwarte mir nach meiner Befragung bzw. nach der Auswertung einen genauen Einblick darin zu bekommen, ob:

- sich Perfektionismus bei österreichischen Fußballspielern tatsächlich auf Burnout auswirkt.

- die Gefahr an Burnout zu erkranken erhöht ist, wenn Sportler verstärkt zu Perfektionismus neigen.
- es einen Unterschied im Drang zu Perfektionismus bei Fußballern der verschiedensten Leistungsstufen gibt.

8.2 Empirische Untersuchung

In dieser Diplomarbeit wurde eine empirische Untersuchung durchgeführt. Dabei wurden insgesamt 107 Probanden untersucht. Die Untersuchung wurde mittels schriftlicher Befragung durchgeführt, wodurch es gelang eine große Zahl von Befragten zu erreichen. Der Untersuchungszeitraum beschränkte sich auf den Monat Februar im Jahr 2016.

Allgemein hat die Befragung zum Ziel, relevante Aussagen über einen Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus bei männlichen Fußballspielern in Österreich zu erheben.

Die Auswertungen wurden mit Hilfe des Statistikprogramms SPSS durchgeführt. Dabei wurden Zusammenhänge und Unterschiede einzelner Variablen genauestens analysiert, beobachtet und interpretiert.

Ziel dieser Studie ist es, sowohl einen möglichen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Burnout bei Fußballspielern in Österreich zu erforschen, als auch eine Antwort auf die Frage zu bekommen, wie ein Fußballer auf der unterschiedlichsten Leistungsebene den Drang zu Perfektionismus empfindet.

Anhand der Forschungsfragen wurden Hypothesen formuliert, die mithilfe der erhaltenen Daten aus der Befragung falsifiziert bzw. verifiziert werden.

8.3 Auswertung der Ergebnisse

In diesem Kapitel geht es um die Auswertung der Ergebnisse aus der durchgeführten Befragung.

8.3.1 Fragebogen

Um die Hypothesen überprüfen zu können, werden Untersuchungen mittels einer strukturierten Befragung in Form von schriftlichen standardisierten Fragebögen durchgeführt. Der Fragebogen ist in vier Teile gegliedert und besteht aus 107 Fragen. Die ersten sechs Fragen beschäftigen sich mit den soziodemographischen Daten der Teilnehmer.

Von Frage sieben bis Frage 21 befasst sich mein Fragebogen mit dem spezifischen Befinden der Fußballer in ihrer Sportart. Dafür wird die deutsche Fassung des Athlet Burnout Questionnaire von Ziemainz, Abu-Omar, Raedeke und Krause (2004) herangezogen, der aus insgesamt 15 Items besteht. Dieser Fragebogen weist drei Subskalen auf: Physische und Emotionale Erschöpfung (PE), Vermindertes Leistungsstreben (VL) und Zweifel an der Bedeutung des Sports (ZB). Dazu ist eine Fünf-Punkte-Skala angegeben, die von 1=Fast nie, 2=Selten, 3=Manchmal, 4= Oft und 5=Sehr oft reicht. Laut dem Fragebogen sind Frage 8, 10, 14, 16 und 18 der Variable PE zuzuordnen, Frage 7, 11, 13, 19 und 20 zur Variable ZB zugehörig und Frage 9, 12, 15, 17 und 21 können der Variable VL zugeordnet werden.

Der dritte Teil beschäftigt sich mit dem Perfektionismus, der in der Literatur als ein möglicher Belastungsfaktor für ein Burnout im Sport gesehen wird. Dabei wird auf das Mehrdimensionale Inventar zu Perfektionismus im Sport (MIPS) von Stöber, Otto und Stoll (2004) zurückgegriffen, das aus insgesamt 72 Items besteht. Jedoch wurden in dieser Befragung nur 64 Items verwendet. Es weist neun Unterskalen auf: (a) „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training“, (b) „Selbstbezogenen perfektionistischen Ansprüche im Wettkampf“, (c) „Selbstbezogene negative Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Training“, (d) „Selbstbezogene negative Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Wettkampf“, (e) „Wahrgenommener Druck vom Trainer“, (f) „Wahrgenommener Druck von der Mannschaft“, (g) „Wahrgenommener Druck von den Eltern“ (diese Unterskala wird in meiner Befragung vernachlässigt, weil bei mir ausschließlich Erwachsenen befragt werden), sowie (h) „Mannschaftsbezogene perfektionistische Ansprüche“ und (i) „Mannschaftsbezogenen negative Reaktionen auf nichtperfektionistische Leistungen“. Von Frage 22 bis Frage 85 gibt es eine sechs Punkte Skala, von 1=Nie, 2=Selten, 3=Manchmal, 4=Oft, 5=Meistens bis 6=Immer. Der Subskala (a) wurden dabei die Fragen 22-29 im Fragebogen zugeordnet, der Subskala (b) die Fragen 30-37, der Subskala (c) die Fragen 38-45, der Subskala (d) die Fragen 46 bis 53, der Subskala (e) die Fragen 54-61, der Subskala (f) die Fragen 62-69, der Subskala (h) die Fragen 70-77 und der Subskala (i) wurden die Fragen 78-85 im Fragebogen zugeordnet.

Der vierte Teil befragt die allgemeine Verfassung der Athleten. Hierbei wird die deutsche Fassung des Tedium Measure Fragebogens von Pines, Aronson und Kafry (2006) verwendet der aus 21 Items besteht und nur hinsichtlich ihrer Häufigkeit zu beantworten ist. Von Frage 86 bis Frage 106 besteht die Möglichkeit von 1="Trifft gar nicht zu" bis 7="Trifft völlig zu" zu wählen. Hier findet man in der Literatur keine Angaben zu einem Chronbachs Alpha Wert.

Frage 107 in meinem Fragebogen stellt die letzte Frage dar und fragt nach dem durchschnittlichen Jahreseinkommen durch Fußball. Dabei haben die Probanden die Möglichkeit zwischen sechs verschiedenen Eurobeträgen zu wählen, oder keine Angaben darüber zu machen.

8.3.2 Ein- und Ausschlusskriterien

Um an dieser Befragung teilnehmen zu können müssen folgende Einschlusskriterien erfüllt sein:

- Männlicher Fußballspieler
- Zugehörigkeit in einem Kampfmannschaftskader in einer der befragten Fußballmannschaften in Österreich

Ein Ausschluss aus dieser Umfrage ist unter folgenden Umständen gegeben:

- Keine perfekten Deutschkenntnisse

8.3.3 Stichprobe

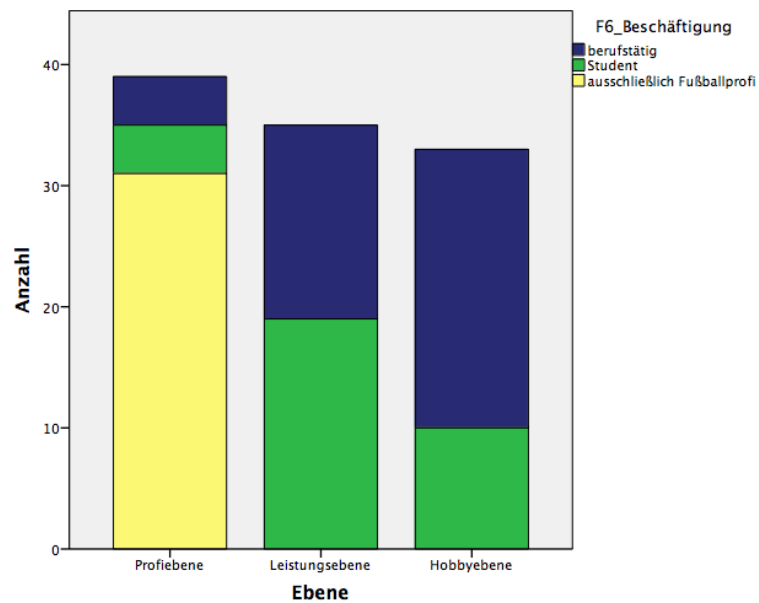
Insgesamt nahmen 107 männliche Fußballspieler an meiner Befragung teil. Die Umfrage wurde im Februar 2016 in Ostösterreich durchgeführt und erstreckt sich von St. Pölten, über Wien bis ins Mittel- und Südburgenland.

Während 39 der 107 befragten Fußballer der Profiebene angehören, können 35 der Leistungsebene und 33 der Hobbyebene zugeordnet werden.

Das Durchschnittsalter der befragten Person beträgt rund 23 Jahre ($M=23,19$, $SD=4,47$). Dabei kommt zum Vorschein, dass in der Profiebene das Durchschnittsalter mit rund 25 Jahren ($M=24,69$, $S=3,66$) am höchsten ist, danach folgt die Hobbyebene mit 23 Jahren ($M=23,00$, $SD=5,26$) und die Leistungsebene mit ca. 22 Jahren ($M=21,69$ $SD=4,04$).

Wie Tabelle 1 zeigt, befinden sich die Fußballprofis ausschließlich in der Profiebene. In den beiden anderen Ebenen gehen die Teilnehmer entweder einem Beruf nach, oder studieren.

Tab. 1 Beschäftigung neben Fußball



8.3.4 Analyse

Der Gesamtwert Burnout berechnet sich beim Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) aus dem Durchschnitt der drei Subskalen „Physische und emotionale Erschöpfung“ (PE), „Vermindertes Leistungsstreben“ (VL) und „Zweifel an der Bedeutung des Sports“ (ZB) (vgl. Grobbelaar, Malan, Steyn & Ellis, 2011; Lemrey, Treasure & Roberts, 2006).

Die Folgende Tabelle werden Mittelwerte und Standardabweichung der Untersuchung dargestellt.

Tab. 2 Mittelwerte und Standardabweichung der Subskalen des ABQ und des errechneten Gesamtwertes

Variable	Mittelwert	SD
Burnout Gesamt	2,29	0,57369
Emotionale Erschöpfung	2,20	0,70202
Vermindertes Leistungsstreben	2,00	1,15677
Zweifel an der Bedeutung	2,67	0,36629

Die oben dargestellten Mittelwerte und Standardabweichungen der einzelnen Dimensionen und dem Faktor „Burnout gesamt“ lassen erkennen, dass die Mehrzahl der Athleten selten unter physischen/emotionalen Erschöpfung ($M=2,20$, $SD=0,70$) und unter vermindertem Leistungsstreben ($M=2,00$, $SD=1,16$) leiden. Des Weiteren haben die befragten Personen auch manchmal Zweifel an der Bedeutung des Sports ($M=2,67$, $SD=0,37$). Sieht man sich die Variable „Burnout gesamt“ an, die sich aus den drei Subskalen zusammensetzt, sieht man, dass der Mittelwert in einem niedrigen Bereich ($M=2,29$, $SD=0,57$) liegt. Dies zeigt, dass die befragten Fußballer in Österreich eher weniger gefährdet sind, an einem Burnout zu erkranken.

Gleichzeitig habe ich untersucht ob es einen Unterschied zwischen „Burnout gesamt“ in den unterschiedlichen Leistungsebenen gibt. Dabei kommt man zum Ergebnis, dass es in keiner der drei Ligen einen signifikanten Unterschied gibt. Weder zwischen Profiebene ($M=37,95$) und Leistungsebene ($M=37,00$, $p=0,850$), noch zwischen der Profiebene ($M=35,44$) und der Hobbyebene ($M=37,76$, $p=0,638$) gibt es keinen signifikanten Unterschied. Ebenfalls lässt sich kein signifikanter Unterschied ($p=0,487$) zwischen

der Leistungsebene ($M=32,89$) und der Hobbyebene ($M=36,21$) erkennen (siehe Anhang 5, 6, und 7).

Zur Beantwortung der Forschungsfrage 1 wäre ein regressionsanalytischer Zugang denkbar. Mit Hilfe der linearen Regression besteht die Möglichkeit, die Art des Zusammenhangs zwischen einer Prädiktorvariablen und einer Kriteriumsvariablen zu beschreiben. Bei der multiplen linearen Regression ist es typisch, dass die Kriteriumsvariable nicht von einer, sondern von mehreren Prädiktorvariablen beeinflusst wird. Sehr oft werden dabei nur jene Werte ausgewählt, die zur Vorhersage der Kriteriumsvariablen optimal geeignet sind, oder aufgrund von inhaltlich strukturierten Merkmalsmengen untersucht werden. Die Voraussetzungen sind ein linearer Zusammenhang zwischen abhängiger und unabhängiger Variablen, metrische Daten und eine Normalverteilung der Daten (Rudolf & Müller, 2012). Jedoch sind in dieser Arbeit die vorgegebenen Voraussetzungen nicht gegeben. Aus diesem Grund habe ich mich daher entschieden, den Spearman Test durchzuführen. Für ordinalskalierte Variablen wird häufig der Rangkorrelationskoeffizient „Roh“ nach Charles Spearman berechnet. Der Rangkorrelationskoeffizient nach Spearman ist für beliebige Zusammenhänge von zwei Variablen geeignet, weil nur die Rangreihenfolge und nicht die Höhe berücksichtigt wird. Deshalb stellt er auch ein robustes Maß gegen Ausreißer dar (vgl. Kuckartz, Rädiker, Ebert & Schehl, 2013).

In der Methodenlehre der Statistik stellt der Mann-Whitney-Test, oder auch U-Test genannt, das Pendant zum t-Test für zwei unabhängige Stichproben dar. Der U-Test ist ein Zwei-Stichproben-Test, mit dem man auf einem vorgegebenen Signifikanzniveau prüft, ob zwei beliebige stetige Verteilungen aus zwei disjunkten statistischen Grundgesamtheiten in ihrer mittleren Lage übereinstimmen. Der U-Test sollte immer dann zur Anwendung kommen, wenn zwei unabhängige Stichproben nicht sehr groß sind und/oder beide Stichproben aus nicht normalverteilten Grundgesamtheiten stammen (Eckstein, 2006). Zur Beantwortung der Forschungsfrage 2 wurde ein U-Test durchgeführt, weils jeweils zwei Ligen miteinander verglichen wurden.

8.3.5 Ergebnisse, Interpretation und Beantwortung der Forschungsfragen

Forschungsfrage 1

Mit dieser Forschungsfrage wird geklärt, ob es einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Burnout bei männlichen Fußballspielern in Österreich gibt?

Laut den Ergebnissen, die man aufgrund der Datenauswertung erhält, kann man erkennen, dass es einen signifikanten Zusammenhang ($p=0,000$, $r=0,335$) zwischen „Physische und emotionale Erschöpfung (PE)“ eines Athleten und dem „Zweifel an der Bedeutung des Sports (ZB)“ gibt. Der Korrelationskoeffizienten ($r=0,335$) zeigt einen geringen Zusammenhang zwischen den beiden Variablen. Dies könnte darauf hindeuten, dass körperlichen Symptome, die einem Burnout zugeordnet werden können, wie Ermüdung und Erschöpfung durch den Trainingsalltag, in einem Zusammenhang mit dem Zweifel an der Bedeutung des Sports stehen. Der Zweifel an der Bedeutung des Sports könnte also durch typische Burnout Symptome eingeschränkt. Typische Symptome für Burnout könnten den Zweifel erhöhen, erstrebenswerte Dinge im Fußball zu erreichen.

Ebenfalls kann man einen signifikanten Zusammenhang ($p=0,000$, $r=0,486$) zwischen den Variablen „Physische und emotionale Erschöpfung (PE)“ und „Vermindertes Leistungsstreben (VL)“ beobachten. Der Zusammenhang weist geringer Stärke auf. Dies deutet darauf hin, dass Burnout Symptome ein vermindertes Leistungsstreben verursachen.

Ein signifikanter Zusammenhang lässt sich auch zwischen den Variablen „Physische und emotionale Erschöpfung (PE)“ und „Selbstbezogenen perfektionistischen Ansprüchen im Training (SpAT, Subskala (a))“ ($p=0,014$, $r=-0,238$), sowie „Physische und emotionale Erschöpfung (PE)“ und „Selbstbezogenen perfektionistischen Ansprüchen im Wettkampf (SpAW, Subskala (b))“ ($p=0,000$, $r=-0,350$) erkennen. Auffällig ist, dass bei beiden Ergebnissen ein geringer aber negativer Zusammenhang besteht. Dies könnte darauf hindeuten, dass je höher die emotionale Belastung ist, desto niedriger die selbstbezogenen perfektionistischen Ansprüche sowohl im Training als auch im Wettkampf sind. Aufgrund dieser Informationen lässt sich interpretieren, dass auftretende Burnout Symptome, wie Ermüdung und Erschöpfung, einen Fußballer zur Gleichgültigkeit führen. Sie empfinden augenscheinlich keinen Drang, Übungen, Torabschlüsse und ähnliches im Training perfekt ausführen zu wollen. Ebenfalls lässt dieses Ergebnis

auf eine gewisse Gleichgültigkeit im Wettkampf erschließen. Der Drang zum Perfektionismus verringert sich bei emotionaler Erschöpfung eines Athleten.

Auch zwischen den Variablen „Physischer und emotionaler Erschöpfung (PE)“ und „Selbstbezogene negative Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Training (SnRnLT, Subskala (c))“ kann man einen Zusammenhang erkennen ($p=0,022$, $r=0,221$), der aus geringer Stärke besteht. Daraus lässt sich schließen, dass es einen möglichen Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus gibt. Je erschöpfter die befragten Fußballer sind, desto eher kann man negative Reaktionen auf nicht perfekte Leistungen im Training erkennen.

Die Analyse der Ergebnisse zeigt, dass dieser Zusammenhang nur im Training zum Vorschein kommt. Denn bei den Variablen „Physischer und emotionaler Erschöpfung (PE)“ und „Selbstbezogene negative Reaktion auf nicht perfekte Leistungen im Wettkampf (SnRnLW, Subskala (d))“ kann man keinen Zusammenhang erkennen ($p=0,517$).

Ein möglicher Grund für den signifikanten Zusammenhang zwischen physischer und emotionaler Erschöpfung und selbstbezogene negative Reaktion auf nicht perfekte Leistungen im Training liegt darin, dass die Spieler sich in jedem Training profilieren müssen, um in die Startelf zu kommen. Dabei sind keine Fehler erlaubt, weil aufgrund von großen Spielerkaderen ein enormer Konkurrenzdruck herrscht und jeder zeigen will, dass er der richtige Mann für das Wochenende ist. An Spieltagen bzw. im Wettkampf scheint es, als würden sich die Athleten mit der Situation abgefunden haben, entweder auf der Bank zu sitzen, oder sie gehen sowieso davon aus, dass sie in der Startelf auflaufen. Somit ist ihre Aufgabe für dieses Wochenende bereits klar verteilt und möglicherweise ist das ein Grund, warum es bei emotional erschöpften Spielern bei nicht perfekten Leistungen, zu keiner negativen Reaktion im Wettkampf kommt.

Aus der Auswertung kommt hervor, dass es auch einen Zusammenhang ($p=0,000$, $r=0,429$) zwischen „Zweifel an der Bedeutung des Sports (ZB)“ und der Komponente „Vermindertes Leistungsstreben (VL)“ gibt. Der Zusammenhang ist dabei von geringer Stärke und gibt an, dass ein Fußballer, für den der Sport keinen hohen Stellenwert hat, einem verminderten Leistungsstreben ausgesetzt sein kann.

Ebenfalls gibt es einen geringen negativen Zusammenhang ($p=0,028$, $r=-0,214$) zwischen „Zweifel an der Bedeutung des Sports (ZB)“ und „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf (SpAW, Subskala (b))“. Dies deutet darauf hin, dass je höher der Zweifel an der Bedeutung des Sports, desto niedriger die perfektionistischen Ansprüche im Wettkampf. Wenn den befragten Personen der Fußball nicht wichtig ist, scheint es den Athleten auch egal, ob sie perfekte Leistungen im Wettkampf bringen oder nicht.

Im Training lässt kein Zusammenhang ($p=0,368$) zwischen den Faktoren „Zweifel an der Bedeutung des Sports (ZB)“ und „Selbstbezogenen perfektionistischen Ansprüchen im Training (SpAT, Subskala (a))“ erkennen.

Der nächste Punkt, der hier untersucht wird handelt von einem Zusammenhang ($p=0,011$, $r=0,246$) zwischen den beiden Variablen „Zweifel an der Bedeutung des Sports (ZB)“ und „Wahrgenommener Druck vom Trainer (WDT, Subskala (e))“. Im Vergleich dazu ist ebenfalls ein Zusammenhang ($p=0,038$, $r=0,201$) zwischen „Zweifel an der Bedeutung des Sports (ZB)“ und „Wahrgenommener Druck von der Mannschaft (WDM, Subskala (f))“ zu erkennen. Bei diesen beiden Untersuchungen lässt sich feststellen, dass der Zusammenhang jeweils von geringer Stärke ist. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass je höher der Zweifel an der Bedeutung des Fußballsports ist, desto mehr Druck erfahren die Spieler von ihrem Trainer bzw. von ihrer Mannschaft. Ein Grund dafür könnte unter anderem sein, dass der Trainer bzw. die Mannschaftskameraden das Spiel unbedingt gewinnen oder im Training eine gute Leistung zeigen wollen. Fußball ist und bleibt aber ein Mannschaftssport, wo man 11 Spieler braucht um einen Sieg zu erringen. Somit wächst der Druck auf jeden einzelnen, eine nahezu perfekte Leistung abzurufen, um so den Grundstein für einen Erfolg zu legen. Dementsprechend lastet auch auf jenen Spielen der Druck, perfekte Leistungen im Training und Wettkampf abzuliefern, die einen Zweifel an der Bedeutung des Sports haben.

Zwischen den Faktoren „Vermindertes Leistungsstreben (VL)“ und „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training (SpAT, Subskala (a))“ kann man aufgrund der Auswertungen ebenfalls einen negativen Zusammenhang ($p=0,000$, $r=-0,421$) von geringer Stärke beobachten. Je höher das verminderte Leistungsstreben ist, desto niedriger erscheinen die eigenen Ansprüche, perfekte Leistungen im Training zu zeigen. Zwischen den Variablen „Vermindertes Leistungsstreben (VL)“ und „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf (SpAW, Subskala (b))“ kann man ein ähn-

liches Ergebnis feststellen. Auch hier gibt es einen negativen Zusammenhang von geringer Stärke ($p=0,000$, $r=-0,458$). Dies deutet an, dass je höher das verminderte Leistungsstreben eines Fußballers ist, desto niedriger sind seine persönlichen Ansprüche, ein perfektes Spiel zu absolvieren.

Wie bereits erwähnt, wurde der Faktor „Burnout gesamt“ berechnet und ebenfalls in die Auswertung miteingeschlossen. Dabei kommt zum Vorschein, dass es beim Faktor „Burnout gesamt“, wie bei den drei Subskalen, einen negativen Zusammenhang mit den Variablen „Selbstgezogene perfektionistische Ansprüche im Training und Wettkampf“ gibt. Daraus lässt sich schließen, je niedriger die perfektionistischen Ansprüche im Training und Wettkampf sind, desto höher ist Burnout. Man erkennt einen ähnlichen negativen Zusammenhang wie er auch bei den drei Subskalen von Burnout auftritt. Augenscheinlich wirkt sich diese Dimension von Perfektionismus nicht negativ auf Burnout aus.

Beim Vergleich der Variablen „Burnout gesamt“ und „Selbstgezogene negative Reaktion auf nichtperfekte Leistungen“ gibt es ebenfalls einen Zusammenhang. Je höher die selbstgezogenen negativen Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen bei den Athleten sind, desto höher ist die Gefahr, ein Burnout zu erleiden.

Die Ergebnissen der Auswertung zeigen, dass es einen hohen Zusammenhang ($p=0,000$, $r=0,738$) zwischen den Faktoren „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training (SpAT, Subskala, (a))“ und „Selbstbezogenen perfektionistische Ansprüche im Wettkampf (SpAW, Subskala (b))“ gibt. Daraus lässt sich interpretieren, je höher die eigenen perfektionistischen Ansprüche im Training sind, desto höher sind auch die Ansprüche im Spiel. Dieser Zusammenhang erscheint grundsätzlich logisch, wenn ein Fußballer im Training eine perfekte Leistung abrufen möchte, will er selbstverständlich auch am Wochenende eine möglichst perfekte Performance abliefern und einen Sieg für seine Mannschaft holen.

Diese beiden oben genannten Variablen „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training (SpAT, Subskala, (a))“ und „Selbstbezogenen perfektionistische Ansprüche im Wettkampf (SpAW, Subskala (b))“ korrelieren auch mit der Variable „Mannschaftsbezogene perfektionistische Ansprüche (MpA, Subskala (h))“. Hierbei weisen „SpAT“ und „MpA“ einen geringen Zusammenhang ($p=0,006$, $r=0,264$) auf. „SpAW“ und „MpA“ korrelieren ebenfalls mit einem Zusammenhang von geringer Stärke ($p=0,001$, $r=0,320$). Auch dieses Ergebnis kann man aufgrund der Logik nachvollzie-

hen, weil wahrscheinlich jeder Spieler der an sich selbst hohe perfektionistische Erwartungen stellt, auch davon ausgeht, dass seine Mannschaftskollegen ebenfalls nahezu perfekte Leistungen bringen.

Tabelle 3 zeigt den Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus und bietet einen Überblick über die festgehaltenen Ergebnisse.

Tab. 3 Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus

Subskala Burnout	Subskala Perfektionismus	Signifikanz (p)	Stärke des Zusammenhangs (r)
PE	SpAT	0,014	-0,238
PE	SpAW	0,000	-0,350
PE	SnRnLT	0,022	0,221
ZB	SpAW	0,028	-0,214
ZB	WDT	0,011	0,246
ZB	WDM	0,038	0,201
VL	SpAT	0,000	-0,421

VL	SpAW	0,000	-0,458
Burnout gesamt	SpAT	0,000	-0,344
Burnout gesamt	SpAW	0,000	-0,449
Burnout gesamt	SnRnLT	0,009	0,250

PE=Physische und emotionale Erschöpfung, ZB=Zweifel an der Bedeutung des Sports, VL=Vermindertes Leistungsstreben, SpAT=Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training, SpAW=Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf, SnRnLT=Selbstbezogene negative Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Training, WDT=Wahrgenommener Druck vom Trainer, WDM=Wahrgenommener Druck von der Mannschaft, „Burnout gesamt“=setzt sich aus den 3 Subskalen PE, ZB und VL zusammen

Alles in allem kann man für die Beantwortung der Forschungsfrage 1 festhalten, dass man durchaus einen Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus erkennen kann. Unter anderem zeigen die Ergebnisse, wenn ein Fußballer Symptome aufweist, die einem Burnout ähnlich sind, kann man eine gewisse Gleichgültigkeit im Drang zu einer perfekten Leistung erkennen. Der Fußball hat nicht mehr diese Bedeutung und Wichtigkeit wie er sie einmal hatte. Des Weiteren zeigt uns das Ergebnis der Befragung, dass ein Fußballer, für den der Sport keinen hohen Stellenwert hat, ein vermindertes Streben nach Leistung hat. Ebenso lässt sich erkennen, je höher der Zweifel an der Bedeutung des Sports ist, desto niedriger sind die perfektionistischen Ansprüche im Wettkampf. Auch der Druck von Trainer und Mannschaft spielen hier eine Rolle. Je höher der Zweifel an der Bedeutung des Sports für den einzelnen Athleten ist, desto mehr Druck erfährt er von Trainer bzw. Mannschaftskollegen. Die eigenen Ansprüche auf perfekte Leistungen im Wettkampf sinken, je höher das verminderte Leistungsstreben eines Fußballers ist.

Forschungsfrage 2

Mit dieser Forschungsfrage wird geklärt, ob ein männlicher Profifußballer in Österreich einen höheren Drang zu Perfektionismus empfindet als ein Leistungsfußballer und ein Hobbyfußballer?

Zu Beginn wird untersucht, ob es einen Unterschied zwischen der Profiebene und der Leistungsebene hinsichtlich Perfektionismus gibt. Anhand den Ergebnissen der Befragung kann man feststellen, dass es einen signifikanten Unterschied ($p=0,010$) zwischen den beiden Ebenen hinsichtlich der Variable „Mannschaftsbezogene negative Reaktion auf nichtperfekte Leistungen (MnRnL, Subskala (i))“ gibt. Demnach ist die mannschaftsbezogene negative Reaktion auf nichtperfekte Leistungen in der Leistungsebene höher (Mittlerer Rang=44,24) als bei den befragten Mannschaften in der Profiebene (Mittlerer Rang=31,45). Somit kann man festhalten, dass die Enttäuschung, der Frust und der Ärger über nichtperfekte Leistungen der eigenen Mannschaft in der Leistungsebene deutlich höher ausfallen als bei den Teams in der Profiebene. Möglicherweise hätte man das Ergebnis hier eher umgekehrt erwartet. Denn man kann davon ausgehen, dass der Druck im Profigeschäft doch um einiges höher sein sollte. Schließlich lebt ein Großteil der Spieler von dem Geld, dass sie durch Fußball verdienen. Wenn einige Mannschaftskameraden dann keine perfekten Leistungen auf dem Platz bringen, ist es um einiges schwerer, zu gewinnen. Dementsprechend wandert auch weniger Siegesprämie, die doch einen beträchtlichen Teil des monatlichen Entgeltes eines Fußballers ausmacht, auf die Konten der Sportler.

Zwischen diesen beiden Ebenen gibt es laut Auswertung keine weiteren signifikanten Ergebnisse. Jedoch lassen sich einige Tendenzen erkennen, die aufzeigen, dass es beispielsweise einen Unterschied in den mittleren Rängen bei den Variablen „Selbstgezogene perfektionistische Ansprüche im Training (SpAT, Subskala (a))“ gibt, der jedoch, wie bereits erwähnt, nicht signifikant ($p=0,340$) ist. Die Fußballer aus der Profiebene (Mittlerer Rang=39,76) haben demnach höhere perfektionistische Ansprüche im Training als jene Kollegen aus der Leistungsebene (Mittlerer Rang=34,99).

Auch im Wettkampf ist hier eine ähnliche Tendenz zu erkennen, die jedoch ebenfalls keine Signifikanz ($p=0,667$) aufweist. Bezüglich der Subskala (b) „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf (SpAW)“ haben Profifußballer (Mittlerer Rang=37,99) höhere perfektionistische Ansprüche als Fußballer in der Leistungsgruppe (Mittlerer Rang=35,87, $p=0,667$).

Bei den beiden Variablen „Wahrgenommener Druck von Trainer (WDT, Subskala (e))“ und „Wahrgenommener Druck von Mannschaft (WDM, Subskala (f))“ kann man erkennen, dass die Leistungsebene (Mittlerer Rang=38,70, Mittlerer Rang=39,36) bei beiden Variablen eine höhere Erwartungshaltung hinsichtlich perfekter Leistungen verspürt als die Profiebene (Mittlerer Rang=36,42, Mittlerer Rang=35,83). Hier gibt es allerdings wiederum kein signifikantes Ergebnis ($p=0,649$, $p=0,481$), sondern nur eine Tendenz. Sowohl vom Trainer, als auch von den Mannschaftskollegen werden perfekte Leistungen erwartet, was die Fußballer in der dritten und vierten Leistungsstufe in Österreich augenscheinlich mehr unter Druck setzt als jene Fußballer aus der ersten und zweiten Bundesliga. Dieses Ergebnis entspricht wiederum nicht wirklich den Erwartungen, weil der Druck für einen Profifußballer, der mit Fußball seinen Lebensunterhalt finanzieren muss, doch höher sein sollte, als es für einen Leistungsfußballer ist, der im Normalfall einem Beruf nachgeht und sich somit sein Einkommen sichert.

Als zweiter Punkt werden nun die Ergebnisse der Profiebene mit jenen der Hobbyebene verglichen.

Mit Hilfe des Statistikprogramms SPSS lässt sich feststellen, dass es einen signifikanten Unterschied ($p=0,009$, $p=0,004$) zwischen der Profiebene und der Hobbyebene hinsichtlich den Variablen „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training (SpAT, Subskala (a))“ und „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf (SpAW, Subskala (b))“ gibt. Den Ergebnissen zu Folge hat die Profiebene (Mittlerer Rang=42,42, Mittlerer Rang=42,99) weitaus höhere perfektionistische Ansprüche im Training und Wettkampf, als die Kollegen in der Hobbyebene (Mittlerer Rang=29,50, Mittlerer Rang=28,38). Diese Ergebnis konnte durchaus erwartet werden, da man davon ausgehen kann, dass die Fußballer in der Hobbyebene Fußballspielen, um sich sportlich fit zu halten und das Zusammensein mit Freunden genießen. Dabei geht es weniger um den sportlichen Erfolg und daher auch weniger um perfektionistische Ansprüche. Selbstverständlich will man im Training und Wettkampf sein Bestes geben und gewinnen, jedoch ist der Drang zum Perfektionismus in den unteren Ligen in Österreich doch ein anderer als in den Profiligen.

Bei allen anderen Variablen ist kein signifikanter Unterschied zu erkennen. Was jedoch zu erkennen ist, dass es eine Tendenz bei der Subskala (e) „Wahrgenommener Druck von Trainer (WDT)“ und bei der Subskala (f) „Wahrgenommener Druck von Mannschaft (WDM)“ gibt, die aber nicht signifikant ($p=0,211$, $p=0,298$) ist. Die Sportler aus

der Profiebene (Mittlerer Rang=39,33, Mittlerer Rang=38,86) haben dabei höhere Werte als die jene in der Hobbyebene (Mittlerer Rang=33,15, Mittlerer Rang=33,71). Daraus lässt sich schließen, dass die Profifußballer einem höheren Erwartungsdruck von Trainer und Mannschaft hinsichtlich einer perfekten Leistung ausgesetzt sind, als Hobbyfußballer. Auch dieses Ergebnis ist durchaus nachvollziehbar, weil man von einem Profifußballer eher perfekte Leistungen erwarten kann als von einem Hobbyfußballer.

Ein weiterer auffälliger Punkt ist der Vergleich zwischen den beiden Ebenen bezüglich der Variablen „Mannschaftsbezogene perfektionistische Ansprüche (MpA, Subskala (h))“ und „Mannschaftsbezogene negative Reaktion auf nichtperfekte Leistungen (MnRnL, Subskala (i))“. Beim Faktor „MpA“ ist insofern eine Tendenz festzustellen, indem die Werte in der Profiebene (Mittlerer Rang=38,53) höher sind als die Werte in der Hobbyebene (Mittlerer Rang=34,11). Jedoch ist der Unterschied nicht signifikant ($p=0,372$, $p=0,482$). Somit kann man festhalten, dass die perfektionistischen Ansprüche an die eigene Mannschaft bei den Profis doch um einiges höher ist, als bei den jenen Fußballern, die nur in ihrer Freizeit dem Ball nachjagen. Im Vergleich dazu kristallisiert sich heraus, dass die Werte auf der Subskala „MnRnL“ bei den Hobbyathleten (Mittlerer Rang=38,38) höher ist als bei den Profiathleten (Mittlerer Rang=34,91). Daraus kann man schließen, dass Ärger und Unzufriedenheit mit den Mannschaftskameraden bei nichtperfekten Leistungen in der Hobbyebene höher sind.

Als dritter Punkt, erfolgt ein Vergleich zwischen der Leistungsebene und Hobbyebene.

Es ist zwischen der Leistungsebene (Mittlerer Rang=39,65) und der Hobbyebene (Mittlerer Rang=28,18) ein signifikanter Unterschied ($p=0,016$) bezüglich dem Faktor „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf (SpAW, Subskala (b))“ festzustellen. Die perfektionistischen Ansprüche im Wettkampf sind demnach bei Fußballer in der Leistungsstufe höher als bei jenen in der Hobbyebene.

Beim Faktor „Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training (SpAT, Subskala (a))“ nimmt das Ergebnis ähnliche Tendenzen an, auch wenn hier von keiner Signifikanz ($p=0,78$) gesprochen werden kann. Auch hier erreicht die Leistungsebene (Mittlerer Rang=38,60) bei den mittleren Rängen höhere Werte als die Hobbyebene (Mittlerer Rang=30,15).

Man kann hier festhalten, dass Leistungsfußballer gegenüber Hobbyfußballern ein höheres Bedürfnis verspüren, sowohl im Training, als auch im Spiel perfekte Leistungen zu bringen. Dies hat möglicherweise auch damit zu tun, das man als Fußballer in der

dritten und vierten Liga in Österreich durchaus die Möglichkeit hat etwas Geld zu verdienen und sich somit sein Budget neben dem Beruf aufbessern kann. Um Siegesprämien einfahren zu können und Geld zu verdienen, muss man natürlich gute bis perfekte Leistungen erbringen. In den unteren Ligen ist weniger Geld im Spiel und daher der Sieg eher nebensächlich. Hier steht eher die Freude, die Gemeinschaft und die sportliche Aktivität im Vordergrund, was zugleich den Drang zu Perfektionismus etwas in den Hintergrund rücken lässt.

Einen signifikanten Unterschied ($p=0,033$, $p=0,029$) zwischen den beiden Ebenen gibt es auch bei den Variablen „Wahrgenommener Druck von Trainer (WDT, Subskala (e))“ und „Wahrgenommener Druck von Mannschaft (WDM, Subskala (f))“. Hierbei kommt die Leistungsebene auf Werte von Mittlerer Rang=39,47 und Mittlerer Rang=39,59, die Hobbyebene hingegen nur auf Werte von Mittlerer Rang=29,23 und Mittlerer Rang=29,11. Daraus kann man schließen, dass der wahrgenommene Druck von Trainer und Mannschaft hinsichtlich perfekter Leistungen bei Fußballern in der Leistungsebene um einiges höher ist, als bei Fußballern aus der Hobbyebene. Der Trainer und die Mannschaftskameraden erwarten nahezu perfekte Leistungen von den befragten Personen und setzen sie so unter einen gewissen Erwartungsdruck. Dieses Ergebnis stellt keine wirkliche Besonderheit dar, weil der Erwartungsdruck von Trainer und Mannschaft mit Zunahme des fußballerischen Levels steigt. Wenn man in der dritten Liga in Österreich spielt, sind die Erwartungen von Außenstehenden verständlicherweise höher, als in der siebenten Liga in Österreich. Verständlicherweise geht man davon aus, dass bessere Fußballer in höheren Ligen spielen. Dementsprechend stellt man an bessere Athleten auch höhere Erwartungen.

Tabelle 4 zeigt den Unterschied in den verschiedenen Leistungsebenen im Drang zu Perfektionismus auf und verschafft so noch einmal einen kurzen Überblick über die bereits erwähnten Ergebnisse.

Tab. 4 Unterschied in den Leistungsebenen im Drang zu Perfektionismus

Untersuchte Ebene	Untersuchungsmerkmal	Signifikanz (p)	Mittlerer Rang	Interpretation
Profiebene / Leistungsebene	MnRnL	0,010	44,24=(Profi) 31,45=(Leistung)	Profiebene weist höhere Enttäuschung, Frust und der Ärger über nichtperfekte Leistungen der eigenen Mannschaft auf, als Leistungsebene.
Profiebene / Hobbyebene	SpAT	0,009	42,42= (Profi) 29,50= (Hobby)	Die Profiebene weist höhere selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training und auch im Wettkampf auf als die Hobbyebene.
	SpAW	0,004	42,99= (Profi) 28,38= (Hobby)	
Leistungsebene / Hobbyebene	SpAW	0,016	39,65=(Leistung) 28,18=(Hobby)	Die Leistungsebene weist höhere selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Wettkampf auf als die Hobbyebene.

MnRnL= Mannschaftsbezogenen negative Reaktionen auf nichtperfektionistische Leistungen, SpAT= Selbstbezogene perfektionistische Ansprüche im Training, SpAW= Selbstbezogenen perfektionistische Ansprüche im Wettkampf, M=Mittelwert, Profi=Profiebene, Leistung=Leistungsebene, Hobby= Hobbyebene

Um die Forschungsfrage 2 zu beantworten kann man abschließend festhalten, dass es keinen signifikanten Unterschied im Drang zu Perfektionismus zwischen Profifußballern und Leistungsfußballer gibt. Was man auch herauslesen kann ist, dass der Frust

und Ärger über nicht perfekte Leistungen der eigenen Mannschaft bei Leistungsfußballern höher ausfällt als bei Profis. Ebenfalls sind Tendenzen erkennbar, die aufzeigen, dass Fußballer in der Profiebene höhere perfektionistische Ansprüche im Training und Wettkampf an sich selbst haben, als Leistungsfußballer. Jedoch sind diese Ergebnisse, wie bereits erwähnt, nicht signifikant.

Vergleicht man nun die Profiebene mit der Hobbyebene, ist festzustellen, dass es hier einen signifikanten Unterschied bezüglich den perfektionistischen Ansprüchen im Training und Wettkampf gibt. Dem Ergebnis zu Folge haben die Fußballer in der Profiebene einen weitaus höheren Drang zu Perfektionismus als jene Kollegen aus der Hobbyebene. Des Weiteren ist die Tendenz zu erkennen, dass die Profifußballer einem höheren Druck hinsichtlich ihrer Erwartungen von Trainer und Mannschaft ausgesetzt sind als die Hobbyfußballer. Jedoch ist auch diese Ergebnis nicht signifikant.

Zwischen der Leistungsebene und der Hobbyebene kann man feststellen, dass es einen signifikanten Unterschied bezüglich den perfektionistischen Ansprüchen gibt. Das heißt also, dass die perfektionistischen Ansprüche bei Fußballern in der Leistungsstufe höher sind als bei Fußballern in der Hobbystufe. Auch der Erwartungsdruck von Trainer und Mannschaft hinsichtlich perfekter Leistungen ist bei Fußballer in der Leistungsebene um einiges höher, als bei den Kickern aus der Hobbyebene.

Zusammenfassend kann man sagen, dass ein Profifußballer keinen höheren Drang zu Perfektionismus verspürt als ein Leistungsfußballer, jedoch ist festzustellen, dass er einen höheren Drang zum Perfektionismus verspürt als ein Hobbyfußballer. Ebenfalls verspürt ein Fußballer auf der Leistungsebene einen höheren Drang zu Perfektionismus als ein Fußballer auf der Hobbyebene.

8.3.6 Einschränkungen

Da ich in jeder Liga in Österreich nur eine Mannschaft befragt habe, ist hier eine gewisse Einschränkung in der Interpretation vorhanden. Man kann aus meiner Befragung keine genauen Rückschlüsse auf die restlichen Mannschaften in jeder Liga anstellen. Aus diesem Grund wäre es sinnvoll, in einer anderen Befragung in jeder einzelnen Liga alle Mannschaften zu befragen, um konkrete Rückschlüsse auf die Thematik Burnout im Fußballsport zu bekommen. Des Weiteren müsste man diese Studie zukünftig auch auf andere Länder ausweiten, sodass man die Ergebnisse innerhalb der einzelnen Länder vergleichen kann. Möglicherweise spielen hierbei die unterschiedlichsten Mentalitäten und Grundeinstellungen der Gesellschaften zum Leben und zum Fußball eine wichtige Rolle.

Als weitere Einschränkung muss genannt werden, dass in meiner Befragung nur jene Fußballer teilnehmen konnten, die der deutschen Sprache mächtig waren, weil nur jene mit nahezu perfekten Deutschkenntnissen die Fragen verstehen und sinnvoll und richtig beantworten können.

Ebenso ist zu beachten, dass an meiner Studie nur Mannschaften aus dem Osten Österreichs befragt wurden und man somit keine genauen Rückschlüsse auf das gesamte Land Österreich machen kann.

Was den Rahmen der Datenerhebung betrifft, nahm die Untersuchung für den Großteil der Probanden zu viel Zeit in Anspruch. Die vorgegebenen Fragen der Autoren ähnelten sich in der Formulierung und man hatte ständig das Gefühl, diese Frage weiter oben bereits beantwortet zu haben. Aus diesem Grund war es für die meisten eine anstrengende und zu aufwendige Untersuchung. Dies könnte die Daten etwas verzerren, weil, laut Feedback der befragten Personen, gegen Ende des Fragebogens die Konzentration nach lies.

9 Zusammenfassung

Diese Arbeit hatte zum Ziel das Burnout-Syndrom inklusive dem möglichen Belastungsfaktor Perfektionismus sowohl theoretisch als auch empirisch zu untersuchen und mögliche Zusammenhänge zwischen Burnout und Perfektionismus bei männlichen Fußballspielern in Österreich aufzuzeigen.

Eingangs soll die Arbeit einen Überblick über den Stand der Burnout-Forschung geben und dabei Forschungsdefizite aufzeigen. Als wesentlicher Aspekt kann festgehalten werden, dass für Burnout bis heute keine einheitliche und wissenschaftliche Definition vorliegt die als Standard akzeptiert und anerkannt wird (vgl. Maslach, 1982; Hedderich, 2009; Payk, 2013). Somit kommt man zur Erkenntnis, dass Burnout ein vielfältiges Gesicht hat und eine Art emotionale Erschöpfung verursacht (vgl. Jaggi, 2008; Maslach & Jackson, 1981a, 1981b). Aktuell besteht bei Forschern nur dahingehend Einigung, dass Burnout eine Stresserkrankung ist, die sich schleichend entwickelt – niemand brennt über Nacht aus (Burisch, 2010).

Auch im Sport ist Burnout an sich nichts Neues und bereits seit rund 20 Jahren Gegenstand sportpsychologischer Forschung (Petermann, 2004). Unter Burnout im Sport wird ein psychologisches, emotionales und physisches Zurückziehen vom Sport aufgrund von chronischem Stress verstanden. In unserer heutigen Leistungsgesellschaft

nehmen Stress und stressbedingte Faktoren immer mehr zu. Erfolgsdruck und hohe Erwartungen von außen belasten Athleten und führen zu Leistungsangst und Burnout (vgl. Smith, 1986; Raedeke, Lunney, & Venables, 2002; Baker, Cote´ & Abernethy, 2003).

Es wurden bereits unterschiedliche Belastungsfaktoren definiert, die im Fußballsport eine tragende Rolle spielen und zu Burnout führen können (vgl. Feigly, 1984; Juba, 1986; Smith, 1986; Cohn, 1990; Gould, Urdy, Tuffey & Loehr, 1996; Robinson & Caron, 1982). In dieser Arbeit wurde der Fokus vor allem auf den Belastungsfaktor „Drang zu Perfektionismus“ gelegt. Unter Perfektionismus wird ein Verhaltensmuster verstanden, welches ein Streben nach absoluter Leistung und Fehlervermeidung fordert. Gerade im Sport sind häufig Athleten mit perfektionistischen Tendenzen zu finden. Diese können durchaus hilfreich sein, um gesteckte Ziele zu erreichen, können bei übertriebener Ausprägung jedoch schnell unerwünschte Folgen haben (vgl. Mack, 2006; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990; Burns, 1980; Hamachek, 1978; Hollander, 1965; Pacht, 1984).

Ziel des empirischen Teils meiner Arbeit war es festzustellen, ob es einen Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus bei männlichen Fußballspielern in drei unterschiedlichen Leistungsstufen (Profiebene, Leistungsebene, Hobbyebene) in Österreich gibt. Im Zuge dessen wurde auch untersucht, ob der Belastungsfaktor Perfektionismus in den untersuchten Leistungsstufen des österreichischen Fußballs unterschiedlich stark wahrgenommen wird. Dazu wurden 107 Fußballer mittels standardisierten Fragebogens (107 Fragen) befragt. Die Daten wurden mit Hilfe des Statistikprogramms SPSS ausgewertet. Für die Analyse der vorhandenen Daten wurden die statistischen Testverfahren Mann-Whitney-Test sowie die Rangkorrelation nach Spearman herangezogen.

Die Ergebnisse der Untersuchung lassen darauf schließen, dass es in der Tat einen Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus gibt, wenn auch nicht alle Dimensionen von Perfektionismus Burnout-Erkrankungen begünstigen. Ebenfalls können Unterschiede im Leistungsdruck in den einzelnen Ligen festgestellt werden. Die Ergebnisse der Studie lassen unter anderem keinen Unterschied im Drang zu Perfektionismus zwischen Profifußballern und Leistungsfußballern erkennen. Im Vergleich zu Hobbyfußballern verspüren jedoch beide, Profifußballer und Leistungsfußballer, einen höheren Drang zu Perfektionismus. Weitere Erkenntnisse, die aus der empirischen Untersuchung gewonnen werden konnten, werden im folgenden Kapitel diskutiert.

10 Diskussion

Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautet, gibt es einen Zusammenhang zwischen Burnout und dem Belastungsfaktor Perfektionismus. Außerdem soll untersucht werden ob es einen Unterschied in den drei untersuchten Leistungsebenen des österreichischen Fußballes gibt. Meine Arbeit soll einen kleinen Teil zur bestehenden Forschung von Burnout und Perfektionismus beitragen und helfen, den bestehenden Forschungsstand zu erweitern.

Stoll (2008) ist der Meinung, dass Perfektionismus gerade im Sport sehr häufig auftritt. Auf der einen Seite stellt die perfektionistische Veranlagung bei Athleten die Grundlage für Höchstleistungen dar, auf der anderen Seite hingegen kann diese Veranlagung auch negative Folgen mit sich bringen (vgl. Stoll, 2008; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Einige Studien haben bereits gezeigt, dass Perfektionismus möglicherweise einen kritischen Faktor rund um Burnout im Sport darstellt (vgl. Chen, Kee, Chen & Tsaim, 2008; Gould, Udry, Tuffey & Loehr, 1996; Hill, Hall, Appleton & Kozub, 2007; Lemyre, Hall & Roberts, 2008; Tashman, Tenenbaum & Eklund, 2008). Auch diese Studien konnten Zusammenhänge zwischen Burnout und den unterschiedlichen Ausprägungen von Perfektionismus feststellen (vgl. Gould, Udry, Tuffey & Loehr, 1996; Hill, Hall, Appleton & Kozub, 2007, Appleton, Hall & Hill, 2009). Die Ergebnisse meiner Studien befinden sich größtenteils im Einklang mit den Ergebnissen in der Literatur, weil auch hier Zusammenhänge zwischen Dimensionen von Burnout und jene von Perfektionismus abgeleitet werden können.

Ein interessanter Zusammenhang konnte zwischen den einzelnen Subskalen von Burnout und den selbstbezogenen Ansprüchen sowohl im Training, als auch im Wettkampf festgestellt werden. Alle Auswertungen weisen einen schwachen bis mittleren negativen Zusammenhang auf (siehe Tabelle 3). Ein ähnlicher Zusammenhang lässt sich auch bei den Ergebnissen der Variable "Burnout gesamt" und den selbstbezogenen Ansprüchen erkennen. Man würde erwarten, dass ein positiver Zusammenhang zwischen Burnout und selbstbezogenen perfektionistischen Ansprüchen existiert – denn, je höher die perfektionistischen Ansprüche, desto eher könnte man davon ausgehen, an einem Burnout zu erkranken. Die negativ korrelierenden Ergebnisse meiner Untersuchung befinden sich jedoch im Einklang mit bestehender Literatur, die ebenfalls auf einen negativen Zusammenhang verweist (vgl. Hill, Hall, Appleton & Kozub, 2007; Appleton, Hall & Hill, 2009). Zusätzlich zu den selbstbezogenen perfektionistischen Ansprüchen haben Appleton, Hall und Hill (2009) auch noch den Zusammenhang zwischen Burnout und den gesellschaftlich vorgegebenen perfektionistischen

Ansprüche untersucht und hierbei einen positiven Zusammenhang entdeckt. Diese Dimension von Perfektionismus wurde in der vorliegenden Arbeit jedoch nicht untersucht. Betrachtet man die Ergebnisse meiner Studie mit den vorhanden in der Literatur (vgl. Hill, Hall, Appleton & Kozub, 2007; Appleton, Hall & Hill, 2009), kann man daraus schließen, dass es scheinbar einen Zusammenhang zwischen Perfektionismus und Burnout gibt, jedoch nicht alle Dimensionen von Perfektionismus (z.B.: selbstbezogene perfektionistische Ansprüche) Burnout begünstigen.

Ein weiterer Zusammenhang konnte zwischen Burnout (Subskala Zweifel an der Bedeutung des Sports) und den perfektionistischen Dimensionen „Wahrgenommener Druck von Trainer bzw. Mannschaft“ festgestellt werden. Je höher der Druck von Trainern bzw. Mannschaftskollegen, desto größer der Zweifel an der Bedeutung des Sports (Subskala für Burnout). Diese Ergebnisse stimmen wiederum mit vorhandener Literatur überein. Auch die Arbeiten von Gould, Udry, Tuffey und Loehr (1996, 1997) haben gezeigt, dass Athleten aufgrund hoher Erwartungen ihrer Trainer unter erhöhter Burnoutgefahr leiden. Bestätigt wurden diese Ergebnisse weiters von Dunn, Causgrove-Dunn und Syrotuik (2002).

Außerdem zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Variablen „Physische und emotionale Erschöpfung“ und den „Selbstbezogenen negativen Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Training“. Vergleicht man die Variable „Burnout gesamt“ mit der Variable „Selbstbezogenen negativen Reaktionen auf nichtperfekte Leistungen im Training“ kann man ebenfalls einen Zusammenhang erkennen. Je eher Spieler negativ auf nicht perfekte Leistung reagieren desto größer die Gefahr einer Burnout Erkrankung. Betrachtet man die Ergebnisse der vorliegenden Studie mit der Literatur (vgl. Gould, Udry, Tuffey und Loehr, 1996, 1997; Hill, Hall, Appleton & Kozub, 2007; Appleton, Hall & Hill, 2009), kann man bezüglich Forschungsfrage 1 sagen, dass es einen Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus gibt, jedoch nicht jede Dimension von Perfektionismus die Erkrankung an Burnout begünstigt.

Forschungsfrage 2 beschäftigt sich mit dem Unterschied von Perfektionismus in den drei untersuchten österreichischen Leistungsebenen. Es zeigt sich, dass es keinen signifikanten Unterschied im Drang zu Perfektionismus zwischen Profifußballern und Leistungsfußballern gibt. Sowohl Profifußballer als auch Fußballer der Leistungsebene verspüren jedoch einen höheren Drang zum Perfektionismus als Hobbyfußballer. Diese Ergebnisse waren durchaus zu erwarten, da Perfektionismus als Schlüsseleigenschaft im Leistungssport definiert wird (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Sportler müssen Drang zu Perfektionismus verspüren um im Sport Höchstleistungen zu erreichen (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Es scheint daher nachvollziehbar, dass

sich jene Spieler in höheren, professionelleren Ligen von jenen unterscheiden, die Fußball nur als Hobby in der Freizeit betreiben.

Außerdem zu erwähnen ist das steigende Interesse der Medien und Fans – je erfolgreicher ein Fußballer ist bzw. je „weiter oben“ er spielt, desto interessanter wird er für die Öffentlichkeit. Schon Kleinert und Mickler (2003) schreiben von einem zunehmenden Einfluss der Medien im Sport. Dieses öffentliche Interesse, das Profifußballer und teilweise auch Halbprofis (in der Leistungsebene) begleitet, erhöht natürlich auch den Drang zu perfekter Leistung. Den Druck den Medien auf Sportler ausüben betrachtet auch Petermann (2004) schon als einen kritischen Faktor, der unter anderem auch an einer Burnout-Erkrankung erheblichen Anteil haben kann. Zu Forschungsfrage 2 kann abschließend gesagt werden, dass ein Unterschied im Drang zu Perfektionismus in den untersuchten Leistungsebenen zu erkennen ist, speziell im Vergleich zur Hobbyebene, und dieser Unterschied auch plausibel scheint. Interessant wäre es jedoch der Frage nachzugehen, warum zwischen österreichischer Profi- und Leistungsebene kein Unterschied im Drang zu Perfektionismus gefunden werden konnte.

Die Resultate der vorliegenden Arbeit bestätigen vorhanden Ergebnisse der Literatur und liefern Anreize für nachfolgende Untersuchungen. Interessant wäre es zum Beispiel in zukünftige Studien neben Perfektionismus auch andere Burnout-relevante Belastungsfaktoren bei österreichischen Fußballspielern zu untersuchen, beziehungsweise auch das Zusammenspiel mehrerer, unterschiedlicher Faktoren gleichzeitig.

Literaturverzeichnis

- Allmer, H. (1996). *Erholung und Gesundheit. Grundlagen, Ergebnisse und Maßnahmen*. Göttingen: Verlag für Psychologie.
- Andresen, M. & Altmann, T. (2006). Diversity und Erfolg im Profifußball. *Zeitschrift Führung + Organisation*, 75 (6), 325-332.
- Appleton, P. R., Hall, H. K. & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
- Baker, J., Cote´, J. & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expertise decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Bangert, C. (2002). *Wenn Lehrer nicht mehr leben wollen. Depressionen verstehen, vorbeugen, überwinden*. Berlin: Tenea Verlag für Medien.
- Barth, A.R. (1992). *Burnout bei Lehrern. Theoretische Aspekte und Ergebnisse einer Untersuchung*. Göttingen, Toronto, Zürich: Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Baumann, S. (2006). *Psychologie im Sport*. (4. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.
- Beckmann, J. & Elbe, A. M. (2011). *Praxis der Sportpsychologie. Mentales Training im Wettkampf und Leistungssport*. (2. überarbeitete und erweiterte Auflage). Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.
- Bette, K.H. & Schimank, U. (2000). Doping als Konstellationsprodukt: Eine soziologische Analyse. In M. Gamper; J. Mühlethaler & F. Reihaar (Hrsg.), *Doping – Spitzensport als gesellschaftliches Problem* (91-112). Zürich.

- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P. & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 383-389.
- Bloch, A. (1977). The battered teacher. *Today's Education*, 66, 58-62.
- Bona, I. (2001). *Sehnsucht nach Anerkennung? Zur sozialen Entwicklung jugendlicher Leistungssportlerinnen- und Sportler*. (1. Auflage). Köln: Sport und Buch Strauß.
- Brand, R. (2010). *Sportpsychologie*. (1. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Brandt, C., Hertel, F. & Stassek, C. (2012). Einleitung – Zur Popularität des Fußballs. In C. Brand, F. Hertel & Stassek, C. (Hrsg.), *Gesellschaftsspiel Fußball. Eine sozialwissenschaftliche Annäherung* (9-17). Wiesbaden: Springer VS
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Paediatrics*, 119, 1242-1245.
- Brinkhoff, K. P. (1997). Sportliches Engagement und soziale Unterstützung im Jugendalter. In J. Baur (Hrsg.), *Jungendsport. Sportengagement und Sportkarrieren* (9-39). Aachen: Meyer & Meyer.
- Buchka, M. & Hackenberg, J. (1987). *Das Burnout-Syndrom bei Mitarbeitern in der Behindertenhilfe. Ursachen - Formen – Hilfen*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.
- Burisch, M. (2010). *Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung*. (4. aktualisierte Auflage). Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 34-51.

- Butler, J. & Baumeister, R. F. (1998). The trouble with friendly faces: Skilled performance with a supportive audience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1213-1230.
- Cardinell, C. F. (1981). Burnout? Mid-Life-Crisis? Let's Understand Ourselves. *Contemporary Education*. 52 (2), 103-108.
- Chen, L. H., Kee, Y. H., Chen, M. & Tsaim, Y. (2008). Relation of perfectionism with athletes burnout: further examination. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 811-820.
- Chen, L. H., Kee, Y. H. & Tsai, Y-M. (2012). An Examination of the Dual Model of Perfectionism and Adolescent Athlete Burnout: A Short-Term Longitudinal Research. *International Journal of Accounting and Fincancial Managament (IJAFM)*, 3, 114-121.
- Cherniss, C. (1980a). *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. Beverly Hills, London: Sage Publications.
- Cherniss, C. (1980b). *Professional Burnout in the human service organizations*. New York: Praeger.
- Cherniss, C. (1982). Cultural Trends: Political, Economic and Historical Roots of the Problem. In W. S. Paine (Ed.), *Job Stress and Burnout: Research, Theory, and Intervention Perspectives* (83-94). Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Cherniss, C. (1988). Observed supervisory behaviour and teacher burnout in special education. *Exceptional Children*, 54, 449-454.
- Cohn, P. J. (1990). Pre-performance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.

- Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 219-239.
- Crust, L. (2008a). Flow: Um im Sport Spitzenleistungen zu erbringen, müssen Sie im Flow bleiben. In D. Koenig (Hrsg.), *Sportpsychologie. Der Wille zum Sieg* (51-60). Bonn: Orgenda Sport Fachverlag.
- Crust, L. (2008b). Verletzungen: Wie viel tragen psychische Faktoren zum Risiko einer Sportverletzung bei? In D. Koenig (Hrsg.), *Sportpsychologie. Der Wille zum Sieg* (93-99). Bonn: Orgenda Sport Fachverlag.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P. & Hall, H. K. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sport Sciences*, 31 (6), 597-606.
- Dilling, H., Mombour, W. & Schmidt, M. H. (1991). *Internationale Klassifikation Psychischer Störungen. ICD-10*. Bern, Göttingen: Hans Huber.
- Dunn, J. G. H., Causgrove-Dunn, J. & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 376–395.
- Eckstein, P. (2006). *Angewandte Statistik mit SPSS. Praktische Einführung für Wirtschaftswissenschaftler*. (5. aktualisierte Auflage). Wiesbaden: Gabler.
- Edelwich, J. & Brodsky, A. (1984). *Ausgebrannt. Das Burn-Out-Syndrom in den Sozialberufen*. Salzburg: AVM.
- Enzmann, D. & Kleiber, D. (1989). *Helfer-Leiden. Stress und Burnout in psychosozialen Berufen*. Heidelberg: Asanger Verlag.

- Farber, B. A. (Ed.), (1983). *Stress und Burnout in the human services professions*. New York: Pergamon.
- Farber, B. A. (1991). „Burnout“ bei Lehrern: Annahmen, Mythen, Probleme. In E. Terhart (Hrsg.), *Unterrichten als Beruf* (217-230). Köln: Böhlau.
- Feigly, D. S. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Psychician and Sports Medicine*, 12 (10), 109-112, 115-119.
- Filaire, E., Lac, G. & Pequignot, J.M. (2003). Biological, hormonal, and psychological parameters in professional soccer players throughout a competitive season. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1061-1072.
- Frank, R., Nixdorf, I. & Beckmann, J. (2013). Depression im Hochleistungssport: Prävalenzen und psychologische Einflüsse. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 64 (11), 320-326.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30 (1). 159-165.
- Freudenberger, H. J. & North, G. (1992). *Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins*. Frankfurt am Main: Krüger.
- Freudenberger, H. J. & Richelson, G. (1980). *Burn-Out. The High Cost of High Achievement*. Garden City, N.Y: Anchor Press.
- Freudenberger, H. J. & Richelson, G. (1983). *Ausgebrannt: Die Krise der Erfolgreichen - Gefahren erkennen und vermeiden*. München: Kindler.
- Fromm, E. (2003). *Wege aus einer kranken Gesellschaft: Eine sozialpsychologische Untersuchung*. München.

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14 (5), 449-468.
- Geissler, J. (1977). *Psychologie der Karriere: Neurosen im Beruf und ihre Überwindung*. München.
- Gillespie, D. F. (1983). *Understanding and combatting burnout*. Public administration bibliographie. Monticello, IL: Vance Bibliographies.
- Glass, D. C. (1977). *Behavior patterns, stress and coronary disease*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Goodger, K., Wolfenden, L. & Lavalley, D. (2007). Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 342-364.
- Goos, M. (2014). Burnout im Sport. In A. Hildebrandt (Hrsg.), *CSR und Sportmanagement. Jenseits von Sieg und Niederlage: Sport als gesellschaftliche Aufgabe verstehen und umsetzen* (205-215). Heidelberg: Springer Verlag.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-340.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. & Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11 (3), 257-276.

- Gould, D. & Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (25-35). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Greer, D. L. (1983). Spectator booing and the home advantage: A study of social influence in the basketball arena. *Social Psychology Quarterly*, 46, 252-261.
- Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmen, P. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816.
- Hagemann, W. (2009). *Burnout bei Lehrern. Ursachen, Hilfen, Therapien*. (1. Auflage). München: Beck.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic *perfectionism*. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 15, 27-33.
- Hautzinger, M. (1998). *Depression. Fortschritte der Psychotherapie*. (Band 4). Göttingen: Hogrefe.
- Hedderich, I. (2009). *Burnout. Ursachen, Formen, Auswege*. München: Verlag C. H. Beck oHG.
- Hermann, H. D. (2006). Psychische Belastungsreaktionen im leistungsorientierten Fußball – Übersicht und Trainingsmöglichkeiten. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 57 (5) 138-141.

- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualisation, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R. & Kozub, S. A. (2007). Perfectionism and burn-out in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (5). 630-644.
- Hillert, A. & Marwitz, M. (2006). *Die Burnout Epidemie oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus?* München: C. H. Beck.
- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 6, 94-103.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Holz, P. (1982). *D-Kader Baden-Württemberg. Eine wissenschaftliche Untersuchung zur Förderung des Leistungssports im Nachwuchsbereich*. Echterdinger: Heigis.
- Jaggi, F. (2008). *Burnout praxisnah*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- Juba, N. (1986). The requirements of competitiv swimming – the effect on children: A coach's perspective. In G. Gleeson (Ed.), *The growing child in competitive sport* (173-178). London: Hogger & Stroughton.
- Kahn, R. L. (1978). Job burnout. Prevention and remedies. *Public Welfare*, 36, 61-63.
- Kaminski, G., Mayer, R. & Ruoff, B. A. (1984). *Kinder und Jugendliche im Hochleistungssport. Eine Längsschnittuntersuchung zur Frage eventueller Auswirkungen*. Schorndorf: Hofmann.

- Kleiber, D. & Enzmann, D. (1990). *Burnout. Eine internationale Bibliographie*. Göttingen, Toronto, Zürich: Verlag für Psychologie, Dr. C. J. Hogrefe.
- Kleinert, J. (2003). Verletzungsspech. Wenn nicht nur der Körper streikt. In J. Kleinert (Hrsg.), *Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen* (55-92). München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Kleinert, J. & Mickler, W. (2003). Erfolgsdruck. Wenn Ansprüche über den Kopf wachsen. In J. Kleinert (Hrsg.), *Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen* (93-124). München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Knauder, H. (1996, 2005). *Burn-out im Lehrberuf. Verlorene Hoffnung und wiedergewonnener Mut*. Graz: Leykam.
- Krüger, A. (2000). Die Paradoxien des Dopings: ein Überblick. In M. Gamper; J. Mühlethaler & F. Reihaar (Hrsg.), *Doping – Spitzensport als gesellschaftliches Problem* (11-33). Zürich.
- Kuckartz, U., Rädiker, S., Ebert, T & Schehl, J. (2013). *Statistik. Eine verständliche Einführung*. (2. überarbeitete Auflage). Wiesbaden: Springer Verlag.
- Kuipers, H. & Keizer, H. A. (1988). Overtraining in elite athletes. Review and directions for the future. *Sports. Med.*, 6, 79-92.
- Lalouschek, W. (2011). *Burnout-Manual für Klinik und Praxis*. (1. Auflage). Wien: Verlagshaus der Ärzte GmbH.
- Lasch, C. (1979). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing returns*. New York: Norton.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion*. New York: Springer.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.

Leiter, M. P. & Maslach, C. (2007). *Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern*. Wien: Springer-Verlag.

Lemyre, P. N., Hall, H. K. & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221–224.

Levinson, D. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.

Luhmann, N. (2009). *Die Realität der Massenmedien*. (4. Auflage). Wiesbaden: VS.

Mack, C. (2006). *Endlich frei von Perfektionismus*. Holzgerlingen: Hänssler Verlag.

Maslach, C. (1978). Job Burnout. How People cope. *Public Welfare*, 36, 56-58.

Maslach, C. (1982). Burnout: A social psychological analysis. In J. W. Jones (Ed.), *The Burnout Syndrom* (30-53). Park Ridge: London House.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981a). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2 (2), 99-113.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981b). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organisational setting. In St. Oskamp (Ed.), *Applied Social Psychology Annual* (133-154). Beverly Hills, CA: Sage
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997). *The Truth about Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass. (Dt.: Die Wahrheit über Burnout. Berlin: Springer, 2001.)
- Maslach, C. & Schaufeli, W. B. (1993). Historical and Cenceptual Development of Burnout. In W. B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek (Ed.), *Professional burnout. Recent Developments in Theory and Research* (1-18). Washington: Taylor a. Francis.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 397-422.
- Maslach, C. Jackson, S. E. & Leiter, M. P. (1996). *MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Meidinger, H. & Enders, C. (1997). *Burnout-Seminare für Lehrer. Ausgebrannt und aufgebaut. Arbeits- und Nachdenkbuch*. Neuwied: Luchterhand.
- Möhring, W. & Schlütz, D. (2003). *Die Befragung in der Medien- und Kommunikationswissenschaft. Eine praxisorientierte Einführung. Studienbücher zur Kommunikations- und Medienwissenschaft*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Neckel, S. & Wagner, G. (2013a). Einleitung: Leistung und Erschöpfung. In S. Neckel. & G. Wagner (Hrsg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft* (7-25). Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Neckel, S. & Wagner, G. (2013b). Erschöpfung als „schöpferische Zerstörung“. Burnout und gesellschaftlicher Wandel. In S. Neckel. & G. Wagner (Hrsg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft* (203-217). Berlin: Suhrkamp Verlag.

- Neumann, G. (2003). Formtief. Wenn Leistungseinbrüche unerklärbar scheinen. In J. Kleinert (Hrsg.), *Erfolgreich aus der sportlichen Krise. Mentales Bewältigen von Formtiefs, Erfolgsdruck, Teamkonflikten und Verletzungen* (33-54). München: BLV Verlagsgesellschaft.
- Oerter, R. (1982). Hochleistungssport unter entwicklungspsychologischer *Perspektive*. *Leistungssport*, 12, (1), 6-12.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Paine, W. S. (1982). *Burnout interventions: Personal and organizational considerations*. (Paper presented at the Meeting of the New Jersey Association of Mental Health Agencies, Tinton Falls, NJ, March 30, 1982).
- Patrick, P. K. S. (1979). Burnout: Job hazard for health workers. *Hospitals*, Nov., 87-90.
- Payk, T. R. (2013). *Burnout. Basiswissen und Fallbeispiele*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Petermann, F. T. (2004). Burnout im Professional-Sport. *Sport international. Causa-Sport*, 1, 70-77.
- Pines, A. M. (1983). On Burnout and the Buffering Effects of Social Support. In B. A. Farber (Ed.), *Stress and Burnout in the Human Service Professions* (155-174). New York: Pergamon.
- Pines, A. M., Aronson, E. & Kafry, D. (1985). *Ausgebrannt: Vom Überdruß zur Selbstentfaltung*. Stuttgart: Klett.

- Pollard, R. & Pollard, G. (2005). Long-term trends in home advantage in professional team sports in North America and England 1876-2003. *Journal of Sports Sciences*, 23, 337-350.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Raedeke, T. D., Lunney, K. & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behaviour*, 25, 181-206.
- Rearick, M, Creasy, J. & Buriak, J. (2011). Avoid Overtraining in Young Athletes. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82 (5), 25-36.
- Richartz, A. (2000). *Lebenswege von Leistungssportlern: Anforderungen und Bewältigungsprozesse der Adoleszenz, eine qualitative Längsschnittstudie*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Robinson, T. T. & Carron, A. V. (1982). Personal and situation factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. *Journal of Sport Psychology*, 4, 354-378.
- Rook, M. (1998). *Theorie und Empirie in der Burnout-Forschung. Eine wissenschaftstheoretische und inhaltliche Standortbestimmung*. Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Rösing, I. (2003). *Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt? Analyse und Kritik der internationalen Burnout-Forschung*. Heidelberg, Kröning: Asanger Verlag.

- Rudolf, M. & Müller, J. (2012). *Multivariate Verfahren. Eine praxisorientierte Einführung mit Anwendungsbeispielen in SPSS*. (2. Überarbeitete und erweiterte Auflage). Göttingen, Bern, Wien Paris, Oxford, Prag, Toronto; Cambridge MA, Amsterdam, Kopenhagen, Stockholm: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Rudow, B. (1994). *Die Arbeit des Lehrers. Zur Psychologie der Lehrertätigkeit, Lehrbelastungen und Lehrergesundheit*. (1. Auflage). Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber.
- Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2001). *Bewältigungsmuster im Beruf. Persönlichkeitsunterschiede in der Auseinandersetzung mit der Arbeitsbelastung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schrott, M. (2014). Gewinn mit Sinn – das Leben „danach“. In A. Hildebrandt (Hrsg.). *CSR und Sportmanagement. Jenseits von Sieg und Niederlage: Sport als gesellschaftliche Aufgabe verstehen und umsetzen* (221-225). Heidelberg: Springer Verlag.
- Seligman, M. E. P. (1979). *Erlernte Hilflosigkeit*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen*. München: Knaur.
- Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*, 1, 37-44.
- Smith, J. (1986). My son used to enjoy tennis. In G. Gleeson (Ed.), *The growing child in competitive sport* (179-183). London: Hodder & Stroughton.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.

- Strauß, B. (1999). *Wenn Fans ihre Mannschaft zur Niederlage klatschen*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Stoll, O. (2008). Perfektionismus im Sport – Fluch oder Segen? *medicalsports network*, 4, 36-38.
- Stoll, O., Lau, A. & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 620-629.
- Stoll, O., Pfeffer, I. & Alfermann, D. (2010). *Lehrbuch Sportpsychologie*. (1. Auflage). Hogrefe: Verlag Hans Huber.
- Stollenwerk, H. J. (1996). *Sport – Zuschauer - Medien*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Stoeber, J. & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence and challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E. & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (2), 102-121.
- Süleyman, M. Y. (2011). Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sport Sciences*, 29 (14), 1493-1502.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2008). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*. 23 (2). 195-212.

- Thiele, I. (2011). *Sozialpsychologische Aspekte der Nachwuchsleistungsförderung im Fußball*. (Band 5). Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Tietjens, M. (2001). *Sportliches Engagement & sozialer Rückhalt im Jugendalter: eine repräsentative Surveystudie in Brandenburg und Nordrhein – Westfalen*. Lengerich: Pabst.
- Unterholzer, R. (2008). *Motiviert statt ausgebrannt. Eine berufsunspezifische Studie zum Burnout-Phänomen in Österreich*. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller
- Vallance, J. K. H., Dunn, J. G. H. & Causgrove-Dunn, J. L. (2006). Perfectionism, anger, and situation criticality in competitive youth ice hockey. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 383-406.
- Waad, M. & Acker, J. (2013). *Burnout. Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen*. (1. Auflage). Bern: Verlag Hans Huber
- Weisbarth, B. & Henkel, C. (2011). *Karriereziel Fußballprofi. Bildung und Sport im Einklang*. Heidelberg: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Literatur von Fragebögen

- Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (2006). *Ausgebrannt. Vom Überdruß zur Selbstentfaltung* (10. Ausgabe). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Stöber, J., Otto, K., Pescheck, E. & Stoll, O. (2004). *Skalendokumentation" Perfektionismus im Sport"*. Virtuelle Fachbibliothek Psychologie an der Saarländischen Universitäts-und Landesbibliothek/Erziehungswissenschaft.
- Ziemainz, H., Abu-Omar, K., Raedeke, T. D. & Krause, K. (2004). Burnout im Sport. Zur Prävalenz von Burnout aus bedingungsbezogener Perspektive. *Leistungssport*, 34 (6), 12-17.

Internetquellen

<http://www.duden.de/rechtschreibung/feuilletonistisch> (Zugriff: 20.10.2015)

Verzeichnisse

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wichtigsten Burnout Definitionen (Kleiber & Enzmann, 1990, S. 20)	23
Abbildung 2: Überschneidung von Burnout mit anderen Messgrößen (Jaggi, 2008, S. 6)	28
Abbildung 3: Burnout als eigenständiges Konzept (Jaggi, 2008, S. 6)	29
Abbildung 4: Der Burnout-Zyklus (Freudenberger & North, 1992, S. 123)	48
Abbildung 5: Transaktionale Burnout-Definition (Cherniss, 1980a, S. 18)	65
Abbildung 6: Burnout-Modell von Cherniss 1980a (Burisch, 2010, S. 66)	67

Tabellenverzeichnis

Tab. 1 Beschäftigung neben Fußball	105
Tab. 2 Mittelwerte und Standardabweichung der Subskalen des ABQ und des errechneten Gesamtwertes	106
Tab. 3 Zusammenhang zwischen Burnout und Perfektionismus	112
Tab. 4 Unterschied in den Leistungsebenen im Drang zu Perfektionismus	118

Anhang

Anhang 1: Spearman Korrelationstabelle

Nicht parametrische Korrelationen

			Korrelationen										
			PE	WDT	ZB	VL	SpAT	SpAW	SnRnLT	SnRnLW	WDM	MpA	MnRnL
Spearman-Rho	PE	Korrelationskoeffizient	1,000	,079	,335**	,486**	-,238*	-,350**	,221*	,063	,121	-,109	,114
		Sig. (2-seitig)	.	,420	,000	,000	,014	,000	,022	,517	,214	,267	,244
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107
	WDT	Korrelationskoeffizient	,079	1,000	,246*	,110	,236*	,200*	,173	,173	,805**	,594**	,397**
		Sig. (2-seitig)	,420	.	,011	,258	,014	,039	,074	,075	,000	,000	,000
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107
	ZB	Korrelationskoeffizient	,335**	,246*	1,000	,429**	-,088	-,214*	,185	,082	,201*	,090	,072
		Sig. (2-seitig)	,000	,011	.	,000	,368	,028	,057	,400	,038	,360	,459
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107
	VL	Korrelationskoeffizient	,486**	,110	,429**	1,000	-,421**	-,458**	,206*	,167	,085	-,065	,186
		Sig. (2-seitig)	,000	,258	,000	.	,000	,000	,033	,085	,382	,510	,056
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107
	SpAT	Korrelationskoeffizient	-,238*	,236*	-,088	-,421**	1,000	,738**	,082	-,022	,185	,264**	-,026
		Sig. (2-seitig)	,014	,014	,368	,000	.	,000	,402	,820	,057	,006	,792
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107
	SpAW	Korrelationskoeffizient	-,350**	,200*	-,214*	-,458**	,738**	1,000	-,038	,147	,159	,320**	-,019
		Sig. (2-seitig)	,000	,039	,028	,000	,000	.	,701	,133	,103	,001	,849
		N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
	SnRnLT	Korrelationskoeffizient	,221*	,173	,185	,206*	,082	-,038	1,000	,610**	,234*	,072	,222*
		Sig. (2-seitig)	,022	,074	,057	,033	,402	,701	.	,000	,015	,461	,021
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107
	SnRnLW	Korrelationskoeffizient	,063	,173	,082	,167	-,022	,147	,610**	1,000	,280**	,172	,224*
		Sig. (2-seitig)	,517	,075	,400	,085	,820	,133	,000	.	,004	,078	,021
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107
	WDM	Korrelationskoeffizient	,121	,805**	,201*	,085	,185	,159	,234*	,280**	1,000	,774**	,580**
		Sig. (2-seitig)	,214	,000	,038	,382	,057	,103	,015	,004	.	,000	,000
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107
	MpA	Korrelationskoeffizient	-,109	,594**	,090	-,065	,264**	,320**	,072	,172	,774**	1,000	,564**
		Sig. (2-seitig)	,267	,000	,360	,510	,006	,001	,461	,078	,000	.	,000
		N	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106	106
	MnRnL	Korrelationskoeffizient	,114	,397**	,072	,186	-,026	-,019	,222*	,224*	,580**	,564**	1,000
		Sig. (2-seitig)	,244	,000	,459	,056	,792	,849	,021	,021	,000	,000	.
		N	107	107	107	107	107	106	107	107	107	106	107

**, Korrelation ist bei Niveau 0,01 signifikant (zweiseitig).

*, Korrelation ist bei Niveau 0,05 signifikant (zweiseitig).

Anhang 2: Mann-Whitney-U-Test für Leistungsebene und Hobbyebene

Mann-Whitney-Test

Ränge				
Ebene		H	Mittlerer Rang	Summe der Ränge
SpAT	Leistungsebene	35	38,60	1351,00
	Hobbyebene	33	30,15	995,00
	Gesamtsumme	68		
SpAW	Leistungsebene	34	39,65	1348,00
	Hobbyebene	33	28,18	930,00
	Gesamtsumme	67		
SnRnLT	Leistungsebene	35	35,21	1232,50
	Hobbyebene	33	33,74	1113,50
	Gesamtsumme	68		
SnRnLW	Leistungsebene	35	36,49	1277,00
	Hobbyebene	33	32,39	1069,00
	Gesamtsumme	68		
WDT	Leistungsebene	35	39,47	1381,50
	Hobbyebene	33	29,23	964,50
	Gesamtsumme	68		
WDM	Leistungsebene	35	39,59	1385,50
	Hobbyebene	33	29,11	960,50
	Gesamtsumme	68		
MpA	Leistungsebene	34	37,26	1267,00
	Hobbyebene	33	30,64	1011,00
	Gesamtsumme	67		
MnRnL	Leistungsebene	35	38,49	1347,00
	Hobbyebene	33	30,27	999,00
	Gesamtsumme	68		

Teststatistiken ^a								
	SpAT	SpAW	SnRnLT	SnRnLW	WDT	WDM	MpA	MnRnL
Mann-Whitney-U-Test	434,000	369,000	552,500	508,000	403,500	399,500	450,000	438,000
Wilcoxon-W	995,000	930,000	1113,500	1069,000	964,500	960,500	1011,000	999,000
U	-1,763	-2,417	-,307	-,854	-2,137	-2,187	-1,393	-1,718
Asymp. Sig. (2-seitig)	,078	,016	,759	,393	,033	,029	,164	,086

a. Gruppierungsvariable: Ebene

Anhang 3: Mann-Whitney-U-Test für Profiebene und Hobbyebene

Mann-Whitney-Test

Ränge

Ebene	H	Mittlerer Rang	Summe der Ränge
SpAT	Profiebene	39	42,42
	Hobbyebene	33	29,50
	Gesamtsumme	72	1654,50
SpAW	Profiebene	39	42,99
	Hobbyebene	33	28,83
	Gesamtsumme	72	1676,50
SnRnLT	Profiebene	39	37,76
	Hobbyebene	33	35,02
	Gesamtsumme	72	1472,50
SnRnLW	Profiebene	39	36,58
	Hobbyebene	33	36,41
	Gesamtsumme	72	1426,50
WDT	Profiebene	39	39,33
	Hobbyebene	33	33,15
	Gesamtsumme	72	1534,00
WDM	Profiebene	39	38,86
	Hobbyebene	33	33,71
	Gesamtsumme	72	1515,50
MpA	Profiebene	39	38,53
	Hobbyebene	33	34,11
	Gesamtsumme	72	1502,50
MnRnL	Profiebene	39	34,91
	Hobbyebene	33	38,38
	Gesamtsumme	72	1361,50

Teststatistiken^a

	SpAT	SpAW	SnRnLT	SnRnLW	WDT	WDM	MpA	MnRnL
Mann-Whitney-U-Test	412,500	390,500	594,500	640,500	533,000	551,500	564,500	581,500
Wilcoxon-W	973,500	951,500	1155,500	1201,500	1094,000	1112,500	1125,500	1361,500
U	-2,615	-2,873	-,555	-,034	-1,250	-1,041	-,893	-,704
Asymp. Sig. (2-seitig)	,009	,004	,579	,973	,211	,298	,372	,482

a. Gruppierungsvariable: Ebene

Anhang 4: Mann-Whitney-U-Test für Profiebene und Leistungsebene

Mann-Whitney-Test

Ränge

	Ebene	H	Mittlerer Rang	Summe der Ränge
SpAT	Profiebene	39	39,76	1550,50
	Leistungsebene	35	34,99	1224,50
	Gesamtsumme	74		
SpAW	Profiebene	39	37,99	1481,50
	Leistungsebene	34	35,87	1219,50
	Gesamtsumme	73		
SnRnLT	Profiebene	39	37,91	1478,50
	Leistungsebene	35	37,04	1296,50
	Gesamtsumme	74		
SnRnLW	Profiebene	39	36,04	1405,50
	Leistungsebene	35	39,13	1369,50
	Gesamtsumme	74		
WDT	Profiebene	39	36,42	1420,50
	Leistungsebene	35	38,70	1354,50
	Gesamtsumme	74		
WDM	Profiebene	39	35,83	1397,50
	Leistungsebene	35	39,36	1377,50
	Gesamtsumme	74		
MpA	Profiebene	39	35,44	1382,00
	Leistungsebene	34	38,79	1319,00
	Gesamtsumme	73		
MnRnL	Profiebene	39	31,45	1226,50
	Leistungsebene	35	44,24	1548,50
	Gesamtsumme	74		

Teststatistiken^a

	SpAT	SpAW	SnRnLT	SnRnLW	WDT	WDM	MpA	MnRnL
Mann-Whitney-U-Test	594,500	624,500	666,500	625,500	640,500	617,500	602,000	446,500
Wilcoxon-W	1224,500	1219,500	1296,500	1405,500	1420,500	1397,500	1382,000	1226,500
U	-,954	-,430	-,174	-,619	-,455	-,705	-,675	-,2563
Asymp. Sig. (2-seitig)	,340	,667	,862	,536	,649	,481	,500	,010

a. Gruppierungsvariable: Ebene

Anhang 5: Mann-Whitney-U-Test für „Burnout gesamt“ Profiebene und Leistungsebene

Nichtparametrische Tests

Deskriptive Statistiken

	H	Mittelwert	Standardabweichung	Minimum	Maximum	Perzentile		
						25.	50. (Median)	75.
Burnoutfaktor	107	2,2885	,57369	1,20	4,87	1,8667	2,2667	2,5333
Ebene	107	1,94	,822	1	3	1,00	2,00	3,00

Mann-Whitney-Test

Ränge

Ebene		H	Mittlerer Rang	Summe der Ränge
Burnoutfaktor	Profiebene	39	37,95	1480,00
	Leistungsebene	35	37,00	1295,00
	Gesamtsumme	74		

Teststatistiken^a

	Burnoutfaktor
Mann-Whitney-U-Test	665,000
Wilcoxon-W	1295,000
U	-,190
Asymp. Sig. (2-seitig)	,850

a. Gruppierungsvariable: Ebene

Anhang 6: Mann-Whitney-U-Test für „Burnout gesamt“ Profiebene und Hobbyebene

Nichtparametrische Tests

Deskriptive Statistiken

	H	Mittelwert	Standardabweichung	Minimum	Maximum	Perzentile		
						25.	50. (Median)	75.
Burnoutfaktor	107	2,2885	,57369	1,20	4,87	1,8667	2,2667	2,5333
Ebene	107	1,94	,822	1	3	1,00	2,00	3,00

Mann-Whitney-Test

Ränge

Ebene		H	Mittlerer Rang	Summe der Ränge
Burnoutfaktor	Profiebene	39	35,44	1382,00
	Hobbyebene	33	37,76	1246,00
	Gesamtsumme	72		

Teststatistiken^a

	Burnoutfaktor
Mann-Whitney-U-Test	602,000
Wilcoxon-W	1382,000
U	-,470
Asymp. Sig. (2-seitig)	,638

a. Gruppierungsvariable: Ebene

Nichtparametrische Tests

Deskriptive Statistiken

	H	Mittelwert	Standardabweichung	Minimum	Maximum	Perzentile		
						25.	50. (Median)	75.
Burnoutfaktor Ebene	107	2,2885	,57369	1,20	4,87	1,8667	2,2667	2,5333
	107	1,94	,822	1	3	1,00	2,00	3,00

Mann-Whitney-Test

Ränge

Ebene		H	Mittlerer Rang	Summe der Ränge
Burnoutfaktor	Leistungsebene	35	32,89	1151,00
	Hobbyebene	33	36,21	1195,00
	Gesamtsumme	68		

Teststatistiken^a

	Burnoutfaktor
Mann-Whitney-U-Test	521,000
Wilcoxon-W	1151,000
U	-,695
Asymp. Sig. (2-seitig)	,487

a. Gruppierungsvariable: Ebene

Anhang 8: Spearman Korrelationstabelle „Burnout gesamt“

Korrelationen											
			Burnoutfaktor r	SpAT	SpAW	SnRnLT	SnRnLW	WDT	WDM	MpA	MnRnL
Spearman-Rho	Burnoutfaktor	Korrelationskoeffizient	1,000	-,344**	-,449**	,250**	,132	,149	,150	-,071	,141
		Sig. (2-seitig)	.	,000	,000	,009	,175	,127	,124	,472	,146
		N	107	107	106	107	107	107	107	106	107
	SpAT	Korrelationskoeffizient	-,344**	1,000	,738**	,082	-,022	,236*	,185	,264**	-,026
		Sig. (2-seitig)	,000	.	,000	,402	,820	,014	,057	,006	,792
		N	107	107	106	107	107	107	107	106	107
	SpAW	Korrelationskoeffizient	-,449**	,738**	1,000	-,038	,147	,200*	,159	,320**	-,019
		Sig. (2-seitig)	,000	,000	.	,701	,133	,039	,103	,001	,849
		N	106	106	106	106	106	106	106	106	106
	SnRnLT	Korrelationskoeffizient	,250**	,082	-,038	1,000	,610**	,173	,234*	,072	,222*
		Sig. (2-seitig)	,009	,402	,701	.	,000	,074	,015	,461	,021
		N	107	107	106	107	107	107	107	106	107
	SnRnLW	Korrelationskoeffizient	,132	-,022	,147	,610**	1,000	,173	,280**	,172	,224*
		Sig. (2-seitig)	,175	,820	,133	,000	.	,075	,004	,078	,021
		N	107	107	106	107	107	107	107	106	107
	WDT	Korrelationskoeffizient	,149	,236*	,200*	,173	,173	1,000	,805**	,594**	,397**
		Sig. (2-seitig)	,127	,014	,039	,074	,075	.	,000	,000	,000
		N	107	107	106	107	107	107	107	106	107
	WDM	Korrelationskoeffizient	,150	,185	,159	,234*	,280**	,805**	1,000	,774**	,580**
		Sig. (2-seitig)	,124	,057	,103	,015	,004	,000	.	,000	,000
		N	107	107	106	107	107	107	107	106	107
	MpA	Korrelationskoeffizient	-,071	,264**	,320**	,072	,172	,594**	,774**	1,000	,564**
		Sig. (2-seitig)	,472	,006	,001	,461	,078	,000	,000	.	,000
		N	106	106	106	106	106	106	106	106	106
MnRnL	Korrelationskoeffizient	,141	-,026	-,019	,222*	,224*	,397**	,580**	,564**	1,000	
	Sig. (2-seitig)	,146	,792	,849	,021	,021	,000	,000	,000	.	
	N	107	107	106	107	107	107	107	106	107	

** . Korrelation ist bei Niveau 0,01 signifikant (zweiseitig).

* . Korrelation ist bei Niveau 0,05 signifikant (zweiseitig).



Liebe Studienteilnehmer,

im Rahmen meiner Diplomarbeit an der Universität Wien führe ich eine schriftliche Befragung zum Thema „Belastungsfaktoren im österreichischen Fußball“ durch.

Ich möchte euch um eure Mitarbeit ersuchen, da die Informationen von entscheidender Bedeutung für meine Diplomarbeit sind. Die Gültigkeit und Verwertbarkeit der Untersuchungsergebnisse hängt wesentlich von der Anzahl korrekt und engagiert ausgefüllter Fragebögen ab. Die Bearbeitung wird ca. 10 Minuten in Anspruch nehmen. Es gibt hier weder richtige, noch falsche Antworten. Es geht ausschließlich um eure subjektive Meinung zu ausgewählten Fragestellungen. Die Teilnahme ist **freiwillig**. Die Datenerfassung erfolgt **anonym**. Die Darstellung der Daten erfolgt in einer Weise, in der keine Rückschlüsse auf einzelne Personen geschlossen werden können.

Soziodemographische Daten:

1. Alter in Jahren:
2. Jugendalter indem ich bei einem Verein zum Fußballspielen begonnen habe:
3. Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche:
4. Ich spiele seit Jahren in meinem jetzigen Verein.
5. Durchschnittliche Dauer einer Trainingseinheit in Minuten:
6. Neben dem Fußballsport bin ich ...

☐ berufstätig

☐ Student

☐ ausschließlich Fußballprofi

a. Für Berufstätige:

Beruf:

Durchschnittliche Stundenanzahl/Woche, die für den Beruf
aufgewandt wird:

b. Für Studenten:

Studienrichtung:

Durchschnittliche Stundenanzahl/Woche, die für das Studium
aufgewandt wird:

Belastungsfaktoren

Folgend findest du einzelne Aussagen zu deinem subjektiven Empfinden. Bitte beurteile jeweils wie sehr die Aussagen auf dich zutreffen: Kreuze hierfür bitte eine der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten an, wobei (1) „Fast nie“, (2) „selten“, (3) „manchmal“, (4) „oft“ und (5) „sehr oft“ bedeutet.

	<i>Fast nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>
7. Ich erreiche viele erstrebenswerte Dinge in meiner Sportart.	1	2	3	4	5
8. Das Training ermüdet mich so stark, dass ich kaum noch Energie für andere Dinge habe.	1	2	3	4	5
9. Die Energie, die ich in meine Sportart stecke, sollte ich besser für andere Dinge verwenden.	1	2	3	4	5
10. Ich fühle mich übermäßig erschöpft durch meine sportliche Betätigung.	1	2	3	4	5
11. Ich erreiche nicht viel in meiner Sportart.	1	2	3	4	5

	<i>Fast nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>sehr oft</i>
12. Ich Sorge mich nicht so sehr um meine Leistungen in meiner Sportart, wie ich es früher getan habe.	1	2	3	4	5
13. Ich schaffe es nicht, in meiner Sportart meine Leistungsfähigkeit voll auszuschöpfen.	1	2	3	4	5
14. Ich fühle mich ausgelaugt von meiner Sportart.	1	2	3	4	5
15. Ich kann mich nicht mehr so für meine Sportart interessieren, wie ich es mal getan habe.	1	2	3	4	5
16. Ich fühle mich körperlich erschöpft von meiner Sportart.	1	2	3	4	5

	Fast nie	selten	manchmal	oft	sehr oft
17. Der Erfolg in meiner Sportart ist mir nicht mehr so wichtig, wie er es mal war.	1	2	3	4	5
18. Die geistigen und körperlichen Anforderungen in meinem Sport erschöpfen mich.	1	2	3	4	5
19. Es erscheint mir, dass, egal was ich tue, ich nicht das leiste, was ich leisten sollte.	1	2	3	4	5
20. Ich fühle mich erfolgreich in meiner Sportart.	1	2	3	4	5
21. Bezüglich meiner Sportart habe ich negative Gefühle.	1	2	3	4	5

Bitte kreuze nun jeweils eine der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten von 1-6 an, wobei (1) „nie“, (2) „selten“, (3) „manchmal“, (4) „oft“ und (5) „meistens“, (6) „immer“ bedeutet.

	nie	selten	manchmal	oft	meistens	immer
22. Im Training habe ich das Bedürfnis, perfekt zu sein.	1	2	3	4	5	6
23. Im Training strebe ich danach, so perfekt wie möglich zu sein.	1	2	3	4	5	6
24. Im Training möchte ich alles perfekt machen.	1	2	3	4	5	6
25. Im Training ist es mir wichtig, in allem was ich versuche, perfekt zu sein.	1	2	3	4	5	6
26. Im Training verlange ich von mir nichts Geringeres als Perfektion.	1	2	3	4	5	6
27. Im Training habe ich extrem hohe Erwartungen an mich selbst.	1	2	3	4	5	6
28. Im Training bin ich perfektionistisch, was meine Zielsetzungen angeht.	1	2	3	4	5	6
29. Im Training habe ich den Wunsch, alles perfekt zu machen.	1	2	3	4	5	6

	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>meistens</i>	<i>immer</i>
30. Im Wettkampf habe ich das Bedürfnis, perfekt zu sein.	1	2	3	4	5	6
31. Im Wettkampf strebe ich danach, so perfekt wie möglich zu sein.	1	2	3	4	5	6
32. Im Wettkampf möchte ich alles perfekt machen.	1	2	3	4	5	6
33. Im Wettkampf ist es mir wichtig, in allem was ich versuche, perfekt zu sein.	1	2	3	4	5	6
34. Im Wettkampf verlange ich von mir nichts Geringeres als Perfektion.	1	2	3	4	5	6
35. Im Wettkampf habe ich extrem hohe Erwartungen an mich selbst.	1	2	3	4	5	6
36. Im Wettkampf bin ich perfektionistisch, was meine Zielsetzungen angeht.	1	2	3	4	5	6
37. Im Wettkampf habe ich den Wunsch, alles perfekt zu machen.	1	2	3	4	5	6

	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>meistens</i>	<i>immer</i>
38. Im Training fühle ich mich extrem gestresst, wenn nicht alles perfekt läuft.	1	2	3	4	5	6
39. Nach dem Training fühle ich mich niedergeschlagen, wenn ich nicht perfekt gewesen bin.	1	2	3	4	5	6
40. Im Training ärgere ich mich maßlos, wenn ich Fehler mache.	1	2	3	4	5	6
41. Ich stelle an mich im Training so hohe Ansprüche, dass ich sie nicht erfüllen kann.	1	2	3	4	5	6
42. Im Training setze ich mich durch meine extrem hohen Erwartungen unter Druck.	1	2	3	4	5	6
43. Nach dem Training bin ich enttäuscht, wenn ich nicht perfekte Leistungen gezeigt habe.	1	2	3	4	5	6

44. Wenn im Training eine Sache nicht perfekt läuft, dann bin ich mit dem gesamten Training unzufrieden.	1	2	3	4	5	6
45. Im Training bin ich frustriert, wenn ich meine extrem hohen Erwartungen nicht erfülle.	1	2	3	4	5	6

	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>meistens</i>	<i>immer</i>
46. Im Wettkampf fühle ich mich extrem gestresst, wenn nicht alles perfekt läuft.	1	2	3	4	5	6
47. Nach dem Wettkampf fühle ich mich niedergeschlagen, wenn ich nicht perfekt gewesen bin.	1	2	3	4	5	6
48. Im Wettkampf ärgere ich mich maßlos, wenn ich Fehler mache	1	2	3	4	5	6
49. Ich stelle an mich im Wettkampf so hohe Ansprüche, dass ich sie nicht erfüllen kann.	1	2	3	4	5	6
50. Im Wettkampf setze ich mich durch meine extrem hohen Erwartungen unter Druck.	1	2	3	4	5	6
51. Nach dem Wettkampf bin ich enttäuscht, wenn ich nicht perfekte Leistungen gezeigt habe.	1	2	3	4	5	6
52. Wenn im Wettkampf eine Sache nicht perfekt läuft, dann bin ich mit dem gesamten Wettkampf unzufrieden.	1	2	3	4	5	6
53. Im Wettkampf bin ich frustriert, wenn ich meine extrem hohen Erwartungen nicht erfülle.	1	2	3	4	5	6

	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>meistens</i>	<i>immer</i>
54. Mein Trainer erwartet von mir perfekte Leistungen.	1	2	3	4	5	6
55. Mein Trainer kritisiert mich bei allem, was ich nicht vollkommen perfekt mache.	1	2	3	4	5	6
56. Wenn ich keine absoluten Höchstleistungen bringe, ist mein Trainer unzufrieden mit mir.	1	2	3	4	5	6

57. Mein Trainer erwartet von mir, dass ich perfekt bin.	1	2	3	4	5	6
58. Mein Trainer verlangt von mir nichts Geringeres als Perfektion.	1	2	3	4	5	6
59. Mein Trainer stellt extrem hohe Anforderungen an mich.	1	2	3	4	5	6
60. Mein Trainer setzt extrem hohe Maßstäbe an mich an.	1	2	3	4	5	6
61. Mein Trainer ist enttäuscht von mir, wenn ich keine perfekten Leistungen bringe.	1	2	3	4	5	6

	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>meistens</i>	<i>immer</i>
62. Meine Mannschaftskameraden erwarten von mir perfekte Leistungen.	1	2	3	4	5	6
63. Meine Mannschaftskameraden kritisieren mich bei allem, was ich nicht vollkommen perfekt mache.	1	2	3	4	5	6
64. Wenn ich keine absoluten Höchstleistungen bringe, sind meine Mannschaftskameraden unzufrieden mit mir.	1	2	3	4	5	6
65. Meine Mannschaftskameraden erwarten von mir, dass ich perfekt bin.	1	2	3	4	5	6
66. Meine Mannschaftskameraden verlangen von mir nichts Geringeres als Perfektion.	1	2	3	4	5	6
67. Meine Mannschaftskameraden stellen extrem hohe Anforderungen an mich.	1	2	3	4	5	6
68. Meine Mannschaftskameraden setzten extrem hohe Maßstäbe an mich an.	1	2	3	4	5	6
69. Meine Mannschaftskameraden sind enttäuscht von mir, wenn ich keine perfekten Leistungen bringe.	1	2	3	4	5	6

	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>meistens</i>	<i>immer</i>
70. Ich verlange von meinen Mannschaftskameraden nichts Geringeres als Perfektion.	1	2	3	4	5	6
71. Ich habe extrem hohe Erwartungen an meine Mannschaftskameraden.	1	2	3	4	5	6
72. Die Leistungen meiner Mannschaftskameraden müssen für mich perfekt sein.	1	2	3	4	5	6
73. Ich erwarte von meinen Mannschaftskameraden perfekte Leistungen.	1	2	3	4	5	6
74. Ich möchte, dass meine Mannschaftskameraden möglichst alles perfekt machen.	1	2	3	4	5	6
75. Mir ist wichtig, dass meine Mannschaftskameraden alles perfekt machen.	1	2	3	4	5	6
76. Alles, was meine Mannschaftskameraden machen, muss von überragender Qualität sein.	1	2	3	4	5	6
77. Ich lege an meine Mannschaftskameraden extrem hohe Maßstäbe an.	1	2	3	4	5	6

	<i>nie</i>	<i>selten</i>	<i>manchmal</i>	<i>oft</i>	<i>meistens</i>	<i>immer</i>
78. Ich bin mit meinen Mannschaftskameraden unzufrieden, auch wenn ich weiß, dass sie ihr Bestes geben.	1	2	3	4	5	6
79. Wenn meine Mannschaftskameraden Fehler machen, halte ich sie für Versager.	1	2	3	4	5	6
80. Ich ärgere mich über meine Mannschaftskameraden, wenn diese keine erstklassigen Leistungen zeigen.	1	2	3	4	5	6
81. Ich bin frustriert, wenn meine Mannschaftskameraden meine extrem hohen Erwartungen nicht erfüllen.	1	2	3	4	5	6

82. Ich bin enttäuscht, wenn meine Mannschaftskameraden nicht perfekte Leistungen zeigen.	1	2	3	4	5	6
83. Ich werde wütend, wenn meine Mannschaftskameraden keine Höchstleistungen zeigen.	1	2	3	4	5	6
84. Ich ertrage es nicht, wenn meine Mannschaftskameraden Fehler machen.	1	2	3	4	5	6
85. Ich fühle mich extrem gestresst, wenn bei meinen Mannschaftskameraden nicht alles perfekt läuft.	1	2	3	4	5	6

Im letzten Teil würde ich dich ersuchen dir Gedanken über deine täglichen Tätigkeiten und Aufgaben zu machen: Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf dich zu? Kreuze eine der vorgegebenen Antwortmöglichkeiten von 1-7 an, wobei (1) „trifft gar nicht zu“ und (7) „trifft völlig zu“ bedeutet.

	<i>Trifft gar nicht zu</i>						<i>Trifft völlig zu</i>
86. Ich fühle mich müde	1	2	3	4	5	6	7
87. Ich fühle mich niedergeschlagen	1	2	3	4	5	6	7
88. Ich habe einen guten Tag	1	2	3	4	5	6	7
89. Ich fühle mich körperlich erschöpft	1	2	3	4	5	6	7
90. Ich fühle mich emotional erschöpft	1	2	3	4	5	6	7
91. Ich bin glücklich	1	2	3	4	5	6	7
92. Ich fühle mich erledigt	1	2	3	4	5	6	7

	<i>Trifft gar nicht zu</i>						<i>Trifft völlig zu</i>
93. Ich fühle mich ausgebrannt	1	2	3	4	5	6	7
94. Ich fühle mich unglücklich	1	2	3	4	5	6	7

95. Ich fühle mich überarbeitet	1	2	3	4	5	6	7
96. Ich fühle mich befangen (=nicht frei fühlen)	1	2	3	4	5	6	7
97. Ich fühle mich wertlos	1	2	3	4	5	6	7
98. Ich fühle mich überdrüssig (=Abneigung gegen jemanden oder etwas empfinden)	1	2	3	4	5	6	7
99. Ich fühle mich besorgt	1	2	3	4	5	6	7

	<i>Trifft gar nicht zu</i>				<i>Trifft völlig zu</i>		
100. Ich bin über andere verärgert oder von anderen enttäuscht	1	2	3	4	5	6	7
101. Ich fühle mich schwach und hilflos	1	2	3	4	5	6	7
102. Ich fühle mich hoffnungslos	1	2	3	4	5	6	7
103. Ich fühle mich zurückgewiesen	1	2	3	4	5	6	7
104. Ich fühle mich optimistisch	1	2	3	4	5	6	7
105. Ich fühle mich tatkräftig	1	2	3	4	5	6	7
106. Ich fühle mich manchmal ängstlich	1	2	3	4	5	6	7

107. Durchschnittliches Jahreseinkommen durch Fußball:

(Diese Angaben sind für mich wichtig, um einen Zusammenhang zwischen Einkommen und Leistungsdruck bestimmen zu können)

☐ < 10 000 Euro

☐ 10 000 – 15 000 Euro

☐ 15 000 – 20 000 Euro

☐ 20 000 – 25 000 Euro

☐ 25 000 – 30 000 Euro

☐ > 30 000 Euro

☐ Ich möchte die Frage nicht beantworten

Danke für deine Teilnahme!

Bei Fragen stehe ich euch gerne unter folgender Mailadresse zur Verfügung:

d.seper@gmx.at

Curriculum Vitae

Persönliche Daten:

Vor- und Zuname: Daniel Seper
Geburtstag/-ort: 29. Juli 1990, Oberwart
Adresse: Nestroygasse 13
7400 Oberwart
Staatsangehörigkeit: Österreich

Ausbildung:

10/2014 – 06/2016 Zweiter Studienabschnitt: Lehramtsstudium an der Universität Wien – Bewegung und Sport und Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung
10/2010 – 10/2014 Erster Studienabschnitt: Lehramtsstudium an der Universität Wien – Bewegung und Sport, Geschichte, Sozialkunde und Politische Bildung
09/2004 – 06/2009 Bundesoberstufenrealgymnasium für Leistungssportler und Leistungssportlerinnen – BG/BRG/BORG Oberschützen

Berufserfahrung

07/2008 – 06/2012 Fußballtrainer diverser Nachwuchsmannschaften beim SV Oberwart
07/2010 – 08/2010 Betreuer im „Kindersommer“ – Feriapraktikum der Stadtgemeinde Oberwart
07/2011 – 08/2011 Zivildienster in der Diakonie Südburgenland
10/2009 – 06/2010 Freizeitanimateur im Champion Feriencamp Klosterneuburg
07/2015 – 08/2015 Mitglied bei Sportsmonkeys Wien (Sportunterricht für Volksschulkinder)
seit 09/2015 Angestellter beim Stadtschulrat Wien (Lehrer am Rainergymnasium GRG 5)

Besondere Kenntnisse

Englisch (sehr gut in Wort und Schrift)
Französisch (Grundkenntnisse)
MS Office (sehr gut)

Zusatzqualifikationen

Lehrwart für Fitsport/Erwachsene

Ausgebildeter Fußballtrainer (Nachwuchstrainerlehrgang)

Tennistrainer Übungsleiter

Skilehrerausbildung

Schwimmen Helferschein

Schwimmen Retterschein

2 x Erste Hilfe Grundkurs (16 Stunden) (2007 + 2011)

Führerschein Klasse B

Oberwart, 10. Mai 2016

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht noch von anderen Personen vorgelegt.

Wien, Mai 2016

Daniel Seper