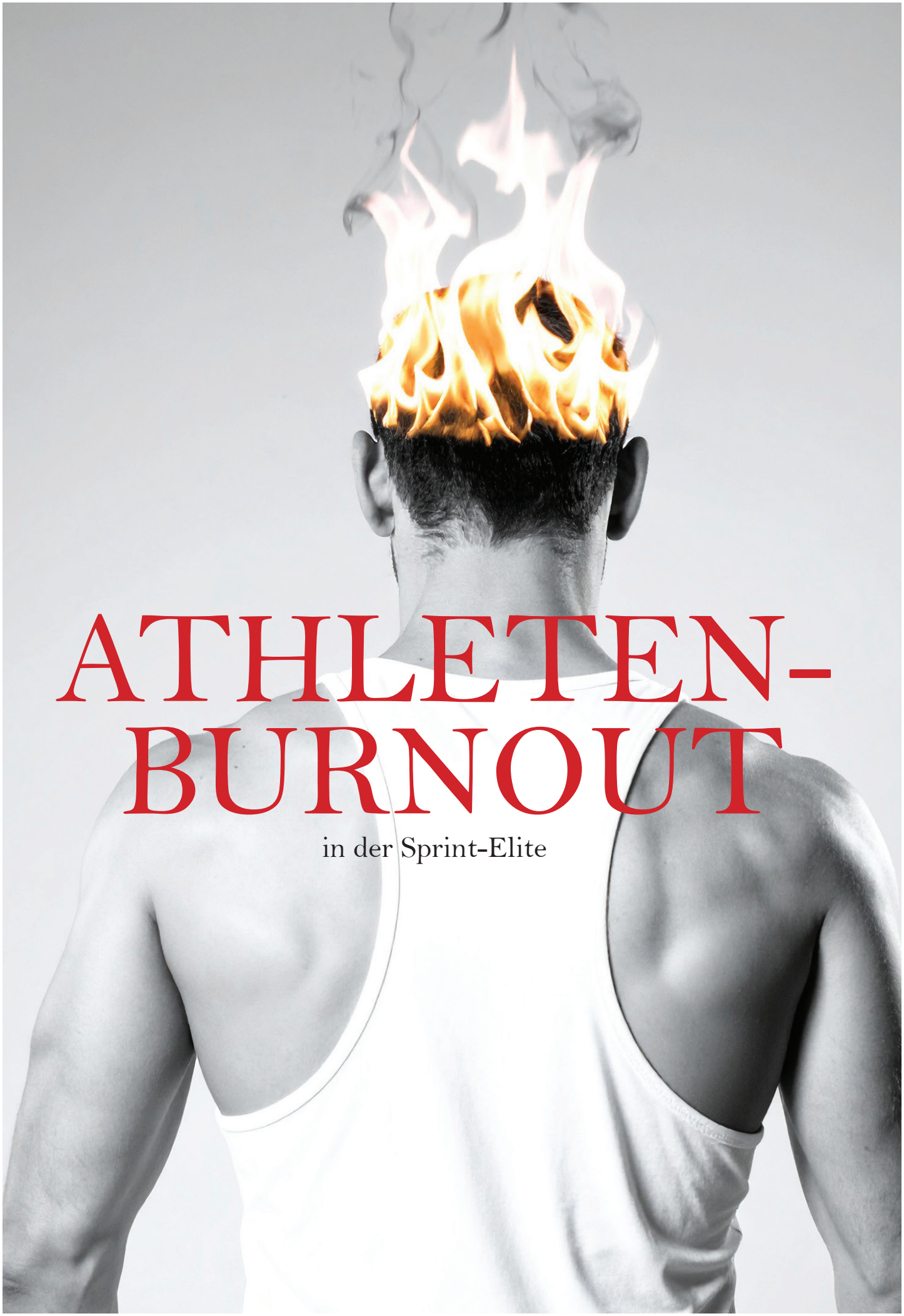


ATHLETEN-BURNOUT

in der Sprint-Elite

von Loa Oldani, G4k

2025

Liebe Leserin, Lieber Leser

Ready, Set, Go! Alles oder nichts: Nervosität, Energie, Explosivität – in diesem Augenblick trifft alles aufeinander. Hier ist er, der Moment, in den du alles investiert hast. Du spürst die Bahn unter dir, das Publikum am Rand. Dein Puls schnellt in die Höhe, die Muskeln sind angespannt, das Adrenalin schiesst durch deinen Körper. Alle warten gespannt auf das Startsignal, doch eine zweifelnde Stimme in dir flüstert: «Du darfst jetzt keinen Fehler machen.»

Was viele nicht sehen: Der Druck hinter solchen Momenten kann zerstörerisch sein. Aussenstehende sehen nur Ergebnisse, doch was sich im Innern eines Sprinters abspielt, bleibt oft verborgen. Im Sprint entscheiden Hundertstel-, manchmal gar Tausendstelsekunden. Technik, Schnelligkeit, Konzentration – alles muss stimmen. Doch auch der stärkste Körper versagt, wenn der Kopf blockiert.

Was passiert, wenn plötzlich alles zu viel wird? Athleten-Burnout im Leistungssport betrifft laut Studien jeden 10. Athleten, und doch wird kaum darüber gesprochen. Zu gross ist die Angst, schwach zu wirken oder versagt zu haben. «Ich schaffe das schon.» Dies die oft gehörte Aussage, bis irgendwann plötzlich der Stecker gezogen wird. Dann geht gar nichts mehr – Athleten verschwinden überraschend aus dem Wettkampfgeschehen.

Aus meiner Sicht ist es an der Zeit, offen über dieses Tabu zu sprechen. Mentale Gesundheit darf keinesfalls ein Tabu-Thema sein – es ist wichtig, AthletInnen bereits im jungen Alter zu sensibilisieren.
Ich schreibe dieses Magazin im Rahmen meiner Maturaarbeit, aber vor allem, weil ich selbst mitten im Leistungssport stehe. Das Thema liegt mir am Herzen, und ich möchte mit diesem Magazin zur Aufklärung beitragen. Es soll informieren, sensibilisieren und Mut machen, genauer hinzuschauen.

Ich wünsche viel Freude beim Lesen und hoffe, dass mit dem vorliegenden Magazin ein Mehrwert geschaffen wird.

Loa Oldani

Inhalt

1 EDITORIAL
ZIEL & RELEVANZ
Einführung

2 Definition
ATHLETEN-BURNOUT
Worum geht es?

3 URSACHEN
ÜBERTRAINING
Rück- statt Fortschritt

4 URSACHEN
SPORTSUCHT
Badertschers Geschichte

5 URSACHEN
LEISTUNGSDRUCK
Michelle Huber erzählt

6 URSACHEN
LIMITENJAGD
Leistungsdruck im Wettkampf

7 WARNSIGNALE
ALARMSTUFE ROT
Schauen Sie jetzt hin!

8 PRÄVENTION
ACHTSAMKEITSTRAINING
Mit innerer Ruhe zum Erfolg

9 PRÄVENTION
ERHOLUNGSMANAGEMENT
Physiotherapeut Max Baroke erzählt

10 ÜBERSICHT
ZITATE UND TIPPS
Hilfreiche Ratschläge

11 DANKSAGUNG
SCHLUSSWORT
Der Blick in die Zukunft

12 ÜBERSICHT
IMPRESSUM
Mitarbeitende, Betroffene

Athleten-Burnout

So nah und doch unbekannt

Ein Drittel aller Erwerbstätigen und ein Zehntel aller SportlerInnen erleiden mindestens einmal während ihrer Laufbahn ein Burnout. Eine spezifische Form des Burnout-Syndroms ist das Athleten-Burnout, das SportlerInnen betrifft.

Athleten-Burnout bezeichnet einen Zustand, bei dem SportlerInnen trotz gleichbleibendem oder steigendem Training einen Leistungsabfall erleiden und eine tiefe Erschöpfung verspüren.

Meist ist jedoch nicht der Sport selbst, sondern die damit verbundenen Belastungen wie Übertraining, Sportsucht oder Leistungsdruck das zentrale Problem. Was einst mit Leidenschaft und Motivation begonnen hat, wird zur (unüberwindbaren) Belastung.

Das Athleten-Burnout lässt sich in drei Dimensionen aufteilen:

1. Emotionale und körperliche Erschöpfung: Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Leere

2. Verminderte Erfolgserlebnisse: Unzufriedenheit, Erfolglosigkeit, Frustration

3. Sportabwertung: Verlust von Freude, Begeisterung, Interesse

Das Athleten-Burnout entsteht still und bleibt (zu) lange unbemerkt. Es ist daher besonders wichtig, Warnzeichen ernst zu nehmen und der eigenen mentalen Gesundheit Sorge zu tragen.

Abb. 1: Athletin mit Burnout, sinnbildlich. Datenquelle: Adobe Firefly, 03.07.2025.

Ursachen

Der Anfang vom Ende

Ein Burnout entwickelt sich über einen längeren Zeitraum, also schleichend. Um es verhindern zu können, ist das Erkennen der zugrunde liegenden Ursachen besonders wichtig. Denn nur wer die Ursachen kennt, kann dieser Belastung gezielt entgegenwirken und vor der kompletten Erschöpfung die rettende Pause einlegen. Im Sprintbereich gelten Übertraining, Sportsucht und Leistungsdruck als häufigste Burnout-Auslöser.

Meine Aufklärungsarbeit beleuchtet nur diese drei Ursachen. Es ist aber wichtig zu erwähnen, dass es unzählige weitere Ursachen gibt, die individuell sind.

Haben Sie also das Gefühl, Sie seien Burnout-gefährdet, können die Gefühle aber keiner dieser drei Ursachen zuordnen – zögern Sie bitte nicht und klären Sie dies gründlich ab.

Übertraining: Rück- statt Fortschritt

Viel Sport zu treiben ist gesund, doch besonders im Leistungssport kann es schnell zu viel werden. Der Grat zwischen zielstrebigem Training und enormer Über(be)lastung ist schmal. Wer seinem Körper die nötige Regeneration nicht ermöglicht, riskiert ein Übertraining. Dies beschreibt eine Verschlechterung der sportlichen Leistungen über eine längere Zeitspanne, obwohl das Trainingspensum unverändert blieb oder gar gesteigert wurde.

Im Sprint steht unumstritten die Schnelligkeit im Fokus. Ein müder Körper kann keine schnellen Sprintzeiten laufen. Hier gilt also: weniger ist mehr.

Bei jungen SprinterInnen macht sich ein Übertraining häufig durch leichte Ermüdbarkeit, innere Unruhe, Druckschmerz, Appetitstörungen, Gewichtsverlust, Kopfschmerzen und verzögerte Erholung bemerkbar. Diese Anzeichen sind alarmierend und sollten auf keinen Fall verharmlost werden. SportlerInnen, die sich über eine grössere Zeitdauer erschöpft fühlen, sollten einen Arzt aufsuchen.

AthletInnen, die sich über einen längeren Zeitraum in einem Übertraining befinden, sind besonders Burnout-gefährdet, denn das Übertrainingssyndrom ist ein ständiger körperlicher Erschöpfungszustand, der sich durch die fehlenden Erfolge auch auf die Psyche auswirkt. Sind sowohl Körper als auch Geist erschöpft, ist die Gefahr eines Athleten-Burnouts besonders gross, vor allem, wenn trotzdem weitere Trainingsreize gesetzt werden. Bei einer ganzheitlichen Erschöpfung wird jede Trainingseinheit zur Qual – die Freude schwindet, die Motivation fehlt.

"Wer seinem Körper nicht die nötige Regeneration ermöglicht, riskiert ein Übertraining."

Sportsucht: Wenn Sport zum Zwang wird

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was wohl passiert, wenn Sport nicht mehr befreit, sondern belastet? Wenn der nächste Sprint wichtiger ist als die eigene Gesundheit? Wenn aus Training ein Zwang wird, dann sind wir bereits mitten in der Sportsucht. Es geht nicht mehr um Ziele und Ambitionen, sondern vielmehr um eine ungesunde Abhängigkeit - Sportsucht ist ein gefährlicher und unsichtbarer Gegner, der AthletInnen ins Burnout treiben kann.

Übermässiges und krankhaftes Sporttreiben ist gefährlich, denn die menschlichen Grenzen werden deutlich überschritten. Sportsüchtige SprinterInnen fühlen sich vom Bewegungsdrang kontrolliert und gesteuert und haben Mühe, sich eine Auszeit zu nehmen.

Der Grat zwischen ehrgeizigen LeistungssportlerInnen und sportsüchtigen AthletInnen ist schmal.
Ausschlaggebende Punkte sind Motivation und Zielsetzung. Bei der sportsüchtigen Person ist kein konkretes Ziel vorhanden, jegliche Warnsignale des eigenen Körpers werden ignoriert.
Der Sport dient praktisch als Droge gegen Angst, Stress und Unsicherheiten. Betroffene benötigen den Sport vermeintlich, um zufrieden und erfüllt zu sein.

Sportsucht entsteht häufig durch Perfektionismus oder Selbstwertdefizite – dies sollte dann durch übermässig viel Sport kompensiert werden. Sportsucht ist zurzeit keine offizielle Erkrankung, sie weist jedoch viele Parallelen zu anderen Verhaltenssüchten auf.

Hinter solchen erschütternden Fakten stehen echte Menschen. Um besser zu verstehen, wie sich dieser Prozess anfühlt, reichen Zahlen und Definitionen nicht aus. Es braucht laute Stimmen von Menschen, die diese Erfahrung selbst machen mussten und nun bereit sind, offen und ehrlich darüber zu sprechen.

Einer von ihnen ist Adrian Badertscher. Er hat am eigenen Leib erfahren, wie Sport zum Zwang werden kann. Heute spricht er offen über seine persönlichen Erfahrungen, um Betroffenen zu helfen.

Bei unserem Interview in Spiez durfte ich tiefer in seine eindrückliche und zugleich berührende Geschichte eintauchen. Im folgenden Bericht haben nun auch Sie die Möglichkeit, die Stimme von Betroffenen zu hören und dadurch sensibilisiert zu werden.

«Wir reden lieber über das Wetter als darüber, wie es uns wirklich geht. Themen der mentalen Gesundheit haben noch keinen Platz in unserer Gesellschaft.»

Eine Leidenschaft, die Leiden schafft: Adrian Badertscher über seine Sportsucht

Ambitioniert, sportlich und diszipliniert – das ist der Sportler Adrian Badertscher. Doch was zunächst nach einem Ideal klingt, wurde für ihn zum Albtraum. Der ehemalige Mittelstreckenläufer geriet immer tiefer in eine Sportsucht. Aus Leidenschaft wurde Zwang, aus Zwang resultierte Erschöpfung und letztlich der völlige Zusammenbruch.

Lange blieb Adrians Zustand verborgen, auch er selber bemerkte es nicht. Damals habe er die Klarheit verloren. Der Sport stellte für ihn eine zusätzliche Verpflichtung und einen Zwang dar. Er trainierte nicht etwa auf ein sportliches Ziel hin, sondern vielmehr, um sich besser zu fühlen und negative Gefühle zu unterdrücken. «Es ging nicht mehr um den Sport, sondern darum, negativen Gefühlen zu entfliehen. Ich war gefangen im Teufelskreis.» Rückblickend sagt er, er habe zu wenig darüber gesprochen, er habe sich selbst nicht mehr erkannt und sei permanent im Überlebensmodus gefangen gewesen. Klar ist: Dieser Zustand ist keineswegs gesund.

"Ich war gefangen im Teufelskreis."

Der erste Wendepunkt kam (zu) spät: Diagnose «Erschöpfungsdepression». Seither habe sich vieles verändert. «Ich habe das Gefühl, es ist kein Stein auf dem anderen geblieben. Ich habe mich selbst hinterfragt – genauso mein Verhalten und meine Motivation. Als leidenschaftlicher Analyst hatte ich den Drang, alles verstehen zu wollen.» Erst mit einem Fragebogen und der Diagnose Erschöpfungsdepression wurde ihm ernsthaft klar, wie gross der Leidensdruck wirklich war. Er habe sich in das Thema der Sportsucht eingelesen und sich mit Fragebögen (QR-Code auf der folgenden Seite) zur Bestimmung des Risikos einer Sportsucht auseinandergesetzt. Viel wichtiger jedoch war es, sein Verhalten zu hinterfragen und dabei den Leidensdruck und die Einseitigkeit zu erkennen.

Frühzeitig handeln: Warte nicht, bis die Belastung zu viel wird. Nimm die Anzeichen ernst und hinterfrage deine Motivation und Zielsetzungen.

Rückblickend gesteht sich Adrian ein, dass das Schweigen ein Fehler war. Vieles hätte verhindert werden können. In der akuten Phase war er auf sich allein gestellt. Durch das Coronavirus hatte er praktisch keinen Kontakt zu seinem Umfeld. Anfangs war er jedoch noch offen, hatte dann das Gefühl, sein Umfeld zu stark zu überfordern. «Ich fühlte mich nicht verstanden, deshalb habe ich versucht, allein mit meinem Problem zurecht zu kommen.»
Aus unserem Gespräch wird aber klar: Dieses Schweigen ist gefährlich. Adrian sagt: «Wir reden lieber über das Wetter als darüber, wie es uns wirklich geht.»
Themen der mentalen Gesundheit haben noch keinen Platz in unserer Gesellschaft.» Gefeiert wird nur die Leistung, nicht aber das Sprechen über Schwächen. Doch solange Zweifel und Schwächen als Fehler gelten, bleiben viele Betroffene allein.

Ehrlich sein und Grenzen setzen: Du musst nicht alles alleine meistern. Bleibe stets ehrlich zu dir selber und setze dich mit deiner aktuellen Situation auseinander.

Abb. 2: Adrian Badertscher. Frutigen, 02.03.2025.

“Doch solange Zweifel und Schwächen als Fehler gelten, bleiben viele Betroffene allein.”

Genau für diese Themen setzt sich Adrian heute ein. Nach seiner persönlichen Geschichte hatte er viele offene Fragen. Er hat sich intensiv damit auseinandergesetzt und selbst nach Antworten gesucht.

Nun will er aufklären und so anderen die nötige Unterstützung bieten. Er habe sich damals einsam und verloren gefühlt. Heute möchte er seine Erfahrungen nutzen und diese in Form von Wissen, Tools und Erfahrungsaustausch als Selbstständiger anbieten. Zurzeit führt Adrian das Projekt mit reduzierter Energie fort, da sein Fokus auf einer beruflichen Neuorientierung liegt. Sein Ziel behält er aber stets vor Augen. Von meiner Aufklärungsarbeit zeigt er sich begeistert: «Ich finde deine Projektwahl beeindruckend und wichtig. Genau das braucht es, um wirksam zu sensibilisieren.»

«Anzeichen und Äusserungen des Umfelds ernst nehmen. Offen sein, Grenzen setzen und respektieren. Mit nahen Bezugspersonen ehrlich darüber sprechen. Sich immer wieder die Frage stellen: Warum mache ich, was ich tue? Was ist meine Motivation?» Dies ein eindrücklicher Ratschlag von Adrian Badertscher. «Ehrlichkeit und Achtsamkeit können vieles verändern.»

Leistungsdruck: Freund oder Feind?

Sie stehen im entscheidenden Rennen an der Startlinie und wissen genau: alles oder nichts. Die Eltern stehen an der Seite, die Stimme in Ihrem Kopf flüstert: «Sie haben alles für mich getan, ich schulde ihnen eine gute Leistung. Sonst sind sie enttäuscht.» Der Blick schweift weiter entlang der Zuschauertribüne und bleibt beim Trainerteam hängen. Hier schweifen Ihre Gedanken wieder ins Negative ab: «Sie haben stundenlang an der Trainings- und Wettkampfplanung gesessen, jede Bewegung optimiert und alles investiert. Jetzt muss ich liefern.» Doch die höchsten Erwartungen stellen Sie an sich selbst.

Freund und Feind zugleich: Leistungsdruck in gesundem Mass kann sogar helfen, die beste Leistung abzurufen, indem manche besser in den Fokus finden. Doch häufig gelingt es leider nicht rechtzeitig, das Gleichgewicht zu finden. So nimmt der Druck überhand und beeinflusst die Psyche der AthletInnen negativ. Häufig entwickelt sich daraus die bekannte «Versagensangst». Betroffene haben Angst, nicht zu genügen oder einen Fehler zu machen. Dies hat grosse Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und führt zu Burnout-Syndromen. Dieses ist eine häufige Folge von Dauerstress, der in Verbindung mit dem Leistungssport nicht nur mental, sondern auch körperlich vorhanden ist.

Auf die Theorie folgt die Praxis: Im folgenden Erfahrungsbericht lässt uns Michelle Huber, eine junge Sprinterin auf Leistungssportniveau, in ihre Welt eintauchen. Hier zeigt sich, wie ein Alltag, der von stetigem Leistungsdruck geprägt ist, erlebt werden kann.

Michelle Huber (Name geändert) ist 19 Jahre alt, hat als junges Mädchen die Leichtathletik entdeckt und ist nun seit vier Jahren im Leistungssport.

«Als ich in jungen Jahren mit Leichtathletik begann, hat mir der Sport grosse Freude bereitet. Er war immer ein guter Ausgleich und grosser Bestandteil meines Alltags. Auch als in der Oberstufe das Trainingspensum zunahm, tat mir der Sport gut. Mich stetig zu verbessern, hat mir grosse Freude bereitet – damals verspürte ich wenig Druck. Dieser kam dann erst, als ich den nächsten Schritt in Richtung Spitze wagte: Der Leistungssport begann, die Trainings wurden anspruchsvoller und die mentalen Anforderungen stiegen.

"Ich war enormem Druck ausgesetzt, ohne je gelernt zu haben, wie man damit umgehen kann."

Obwohl ich meine Trainingsleistung deutlich steigern konnte, wurden die Wettkämpfe immer mehr zu meinem Albtraum. Dadurch, dass meine Ergebnisse aus den Trainings vielversprechend waren, stiegen meine eigenen Erwartungen enorm. Ich dachte mir: «Ich habe alles investiert, es muss jetzt funktionieren.» Meine Leistung konnte ich bisher an keinem Wettkampf abrufen – das ist deprimierend. Auch der äussere Leistungsdruck ist nicht zu unterschätzen: Ich hatte zwar das Glück, dass weder meine Eltern noch meine Trainer verbal Druck auf mich ausübten. Trotzdem geschieht vieles unterbewusst.

Ich wusste, meine Eltern haben alles für mich getan, damit ich diesen Sport ausüben und meinen Träumen nachgehen kann – dann denkt man sich schnell mal, dass auch sie bessere Leistungen erwarten würden. Dasselbe beim Trainerteam: Nicht nur ich, sondern auch sie standen jeden Tag auf dem Trainingsplatz. Als Athletin fühlte ich mich verantwortlich dafür, ihnen ein gutes Ergebnis zu liefern und niemanden zu enttäuschen. Jahrelang zog sich dieser innere und äussere Leistungsdruck durch meinen Trainings- und Wettkampfalltag. Dies hatte eine mentale Blockade zur Folge. An Wettkämpfen ging gar nichts mehr. Ich verlor den Kampf gegen meinen Kopf – bis zum völligen Zusammenbruch.

Abb. 3: Sprinterin am Start. Datenquelle: Adobe Firefly, 04.08.2025.

“Als Athletin fühlte ich mich verantwortlich dafür, ihnen ein gutes Ergebnis zu liefern und niemanden zu enttäuschen.”

Weg waren sie: meine Motivation, die Freude und auch mein Lächeln. Alles war zu viel geworden. Ich war enormem Druck ausgesetzt, ohne je gelernt zu haben, wie man damit umgehen kann. Rückblickend hätte ich bereits in jungen Jahren mit mentalem Training beginnen sollen, so hätte alles anders ausgesehen.»

Heute versucht sich Michelle mithilfe von Mentaltraining wieder die Freude für ihre ehemalige Leidenschaft zurückzuergattern. Mehrmals erwähnt sie, wie wichtig der mentale Aspekt – besonders im Sprint – sei. Sie ist davon überzeugt, dass die frühe Auseinandersetzung mit dem Leistungsdruck vieles hätte verhindern können, und legt deshalb allen AthletInnen ans Herz, dass sie dies frühestmöglich angehen sollten.

Wer früh lernt, mit Leistungsdruck umzugehen, stärkt nicht nur seine sportliche Leistung, sondern auch seine mentale Gesundheit. Die frühe und individuelle Auseinandersetzung mit diesem wichtigen Thema ist für alle SportlerInnen unausweichlich. Der Umgang kann mithilfe von Trainern, Mentalcoaches, Therapeuten und anderen psychologischen und sportlichen Fachpersonen erlernt werden.

Die Limitenjagd: Wenn jeder Hundertstel zählt und der Druck steigt

Eine Reportage über das IFAM-Outdoor Meeting 2025 in Brüssel

Der Grat im Sprint ist schmal: Anspannung im falschen Moment, ein Selbstzweifel – schon ist die Chance vorbei. Jedes Rennen ist nicht nur ein Kampf gegen die Uhr, sondern auch gegen den eigenen Kopf. Eine einzige Unsicherheit kann alles kosten, was über Monate oder Jahre aufgebaut wurde.

Besonders stark steigt der Druck, sobald es um Startplätze an internationalen Grossanlässen geht. In dieser Freiluftsaison standen unter anderem die Europameisterschaften der U23 in Bergen (NOR) auf dem Programm. Pro Disziplin vergibt Swiss Athletics drei Startplätze. In Frage kommen alle, die in der Qualifikationsperiode vom April bis im Juli die geforderte Limite erreicht haben. Wer sich am nationalen Qualifikationswettkampf – den Trials – im Finallauf auf den Rängen 1-3 klassiert, wird selektioniert und darf im Nationaldress nach Bergen reisen. Klar ist: Wer die Schweiz international vertreten möchte, muss ein perfektes Rennen auf die Bahn bringen – und dies genau im richtigen Moment.

Abb. 4: Stade Roi Baudouin: Brüssel. Belga, 10.06.2025.

Es ist Samstag, der 24. Mai 2025. Graue Wolken hängen über dem eindrücklichen Stadion Stade Roi Baudouin in Brüssel, Regentropfen treffen auf die rote Tartanbahn. Doch die 100m-Sprinterinnen lassen sich nicht aus der Ruhe bringen.

In der Warm-Up-Area treffe ich auf Fabienne Hoenke, die aktuelle Schweizerrekordhalterin und EM-Fünfte in der Kategorie U20. Sie steht allein in der Ecke, dehnt ihre Muskeln sorgfältig. Kein Blick nach links, keiner nach rechts. Sie zieht ihre Regenjacke an, setzt die Kapuze auf den Kopf und sagt entschlossen: «Regen gehört dazu, die Bedingungen sind für alle AthletInnen gleich.»

"In meinem eigenen Tunnel sein, locker bleiben, die Technik wie trainiert abrufen."

Auch Selina Furler ist im Stadion. Gelassen und mit einem breiten Lachen bereitet sie sich auf den Wettkampf vor. Doch je näher der Call Room rückt, desto stiller wird auch sie. «Wenn ich mich verkrampfe, verliere ich den Rhythmus. Ich laufe dann wie mit angezogener Handbremse», lässt mich Selina wissen. Deshalb schaue sie stets darauf, am Wettkampftag ihre Lockerheit beizubehalten. Ihr persönlicher Trick: lächeln und geniessen.

Die Spannung steigt, immer mehr Zuschauer treffen ein und blicken neugierig auf die Rundbahn. Da sind sie, die acht Sprinterinnen, die heute gegeneinander antreten. Für Fabienne und Selina geht es um mehr als nur die Medaillen – die Beiden wollen die Limite für die U23-EM in Bergen laufen. Es gilt, die Zeit von 11.68s zu unterbieten.

Die Anspannung an der Startlinie ist bis auf die Tribüne spürbar. Konzentriert, nervös. Blick ins Leere, Muskeln angespannt.

«On your marks», ertönt es aus dem Startbereich. Der Kampfrichter wartet geduldig, bis alle Startenden ruhig in den Blöcken sind. Kein Zucken, kein Geräusch, gar nichts mehr. «Set» – die Spannung steigt. Mit dem Schuss schnellen die Athletinnen in vollem Tempo aus den Blöcken. 30m Beschleunigung, dann geht es in die fliegende Phase. «In meinem eigenen Tunnel sein, locker bleiben, die trainierte Technik wie gewohnt abrufen», wiederholt Fabienne vor und während des Wettkampfs. «Wenn man an die Europameisterschaften will, muss alles zusammenpassen, du darfst dir keinen Fehler erlauben», erzählt sie mir.

“Wenn man an die Europameisterschaften will, muss alles zusammenpassen, du darfst dir keinen Fehler erlauben.”

Leider hat es am IFAM-Outdoor-Meeting in Brüssel bei Beiden noch nicht gereicht. Sie bleiben über der geforderten Zeit. «Es bleibt noch etwas Zeit bis zum Ende der Qualifikationsperiode. Wir können es noch immer schaffen, aber der Druck steigt von Rennen zu Rennen, da die Zeit immer knapper wird.» Selina und Fabienne zeigen sich aber zuversichtlich und freuen sich auf die kommenden Wettkämpfe. Mit ihren Mental-Coaches lernen sie, gezielt mit dem Leistungsdruck in diesem Bereich umzugehen.

«Nicht aufgeben, sich dem Druck stellen und es das nächste Mal besser machen.» So das Motto, mit dem sich die zwei Sprinterinnen in Richtung U23-EM in Bergen bewegen.

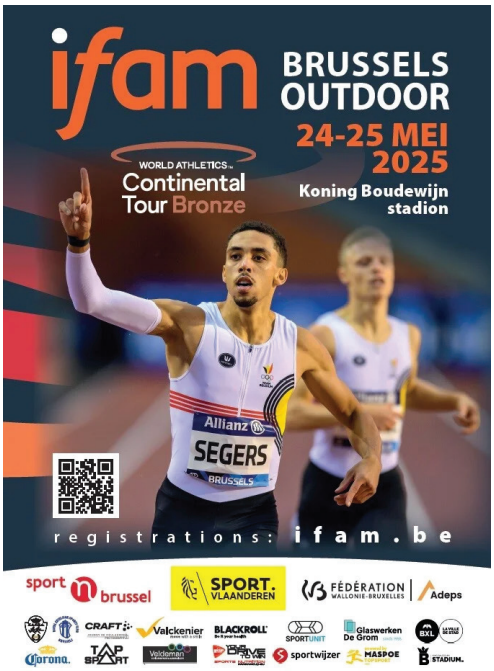


Abb. 5: Flyer: IFAM-Outdoor, 05.06.2025.

Athletenporträts

In der vorangegangenen Reportage standen sie im Fokus: Fabienne Hoenke und Selina Furler. Die Beiden gehören zu den grössten Schweizer Sprinthoffnungen und befinden sich aktuell an der nationalen Spitze. Nun folgen ihre Athletenporträts.

Fabienne Hoenke

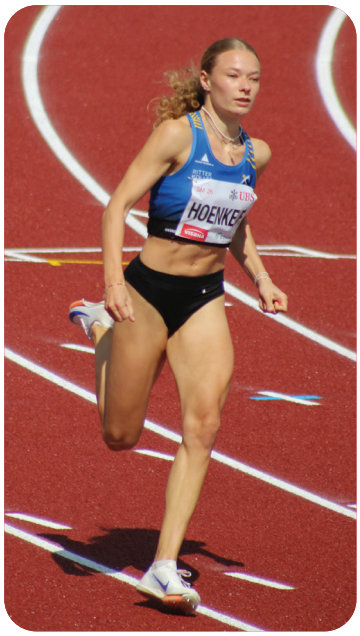


Abb. 6: Fabienne Hoenke. Frauenfeld, 02.07.2024.

Jahrgang: 2004
Trainingsorte: Aarau, Basel, Magglingen
Verein: LV Fricktal
Disziplinen: 100m, 200m, 4x100m Staffel

Grösste Erfolge: 4. Rang an der U23-EM, Vizeeuropameister Staffel 4x100m (2025)

Motto: "Lass dich nicht von anderen runterziehen, sondern fokussiere dich auf dich selbst."

Fabiennes Tipp gegen Leistungsdruck: "Behalte deine Freude und fokussiere dich auf dich selbst. Es sollte dir egal sein, was andere von dir denken."

Selina Furler

Abb. 7: Selina Furler. Magglingen, 01.03.2024.

Jahrgang: 2003
Trainingsorte: Aarau, Gränichen, Magglingen
Verein: Satus Gränichen
Disziplinen: 100m, 200m, 4x100m Staffel

Grösste Erfolge: Teilnahme U20-WM in Cali über 200m und 4x100m (2022)

Motto: "Mit Spass geht alles besser."

Selinas Tipp gegen Leistungsdruck: "Denk stets daran, was dir Freude bereitet und weshalb du diesen Sport ausübst. Denke nicht ständig an Ziele - dadurch entsteht hoher Druck."

Warnsignale

Ein Athleten-Burnout kommt auf leisen Sohlen. Sofern Sie wissen, auf welche Anzeichen Sie achten müssen, und diese ernst nehmen, sollten Sie rasch handeln. Denn nur wer ehrlich hinschaut, kann seine mentale und körperliche Gesundheit schützen und frühzeitig gegensteuern - bevor das Feuer ganz erlischt.

Psychisch

Alle SprinterInnen werden hie und da mal auf Selbstzweifel und Enttäuschungen treffen, doch sobald diese zur Gewohnheit werden, gilt Alarmstufe rot. Zunehmende Konzentrationsschwierigkeiten, Gedankenkarussell, Selbstzweifel, Versagensangst und steigender innerer Leistungsdruck sind die häufigsten psychischen Frühsignale, die nach einer Pause schreien.
Typisch sind zudem mentale Blockaden, die besonders vor Wettkämpfen auftreten, und der Motivationsverlust für die eigentliche Leidenschaft. Wird dieser Zustand zu lange nicht behandelt, sondern wie gewohnt weiter trainiert, steigt die Gefahr, vollständig auszubrennen.

Körperlich

Schlafstörungen, ständige Müdigkeit trotz ausreichender Erholung, Körperschmerzen, die ohne Verletzung auftreten, geschwächtes Immunsystem, zunehmende Magen-Darm-Beschwerden – das sind alles ernstzunehmende körperliche Frühwarnsignale, die auf ein Athleten-Burnout hinweisen können.

Burnout kündigt sich an: Hören Sie jetzt hin!

Emotional

Die emotionalen Frühsignale sind häufig die ersten spürbaren Veränderungen. Bahnt sich ein Athleten-Burnout an, stehen sowohl eine Reizbarkeit und sowie eine Überforderung als auch depressive Verstimmungen und Hilflosigkeit im Vordergrund. Besonders die hohen und perfektionistischen Ansprüche im Sprint bestärken diese emotionale Überlastung. SprinterInnen verspüren häufig das Gefühl, mehr perfektionieren zu müssen, anstatt sich eine Auszeit zu nehmen, wodurch diese Anzeichen verstärkt werden. Hier gilt also: Wenn Sie bemerken, dass Sie über emotionale Frühsignale verfügen, so planen Sie spätestens dann mentale Entlastung bewusst in Ihren Trainingsplan ein. Erholung soll nämlich nicht das Gegenteil von Leistung, sondern eine wichtige Komponente des Leistungssports sein.

Leistungsfähigkeit

Sprint bedeutet Schnelligkeit, Fokus und Technik – auch hier macht sich ein anbahnendes Burnout früh bemerkbar. Die Leistung nimmt rasant ab, die technische Ausführung wird unsauber, die Ergebnisse werden stetig schlechter und dies, obwohl die Trainingsintensität unverändert bleibt.

Je schlechter die Leistung, desto mehr AthletInnen versuchen, dies mit harten Trainings zu kompensieren. Dies ist jedoch kontraproduktiv und hat lediglich eine Verschärfung des Erschöpfungszustands zur Folge.

Prävention

Der beste Schutzschild

Viele einschüchternde Fakten auf den vergangenen Seiten, nicht wahr? Aber keine Sorge, es gibt einen Schutzschild, den Sie sich aufbauen können. Ein Burnout kann vermieden werden – wer die richtigen und wirksamen Strategien kennt, kann gezielt vorbeugen. Ziel muss es sein, Gefahren und Risiken rechtzeitig zu erkennen oder die Auswirkungen zu reduzieren.

Achtsamkeitstraining: mit innerer Ruhe zum Erfolg

Besonders vielversprechend bei der Burnout-Prävention bei SportlerInnen soll das Achtsamkeitstraining sein. Es geht darum, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Die Kunst der Achtsamkeit besteht nämlich darin, zu lernen, auf die Signale des Körpers zu hören und im Einklang mit diesem zu sein. Zudem trägt Achtsamkeit zur Reduktion von Stress bei und kann chronische Schmerzen, Ängste und Depressionen verhindern – ein wahrer Superheld also.

SportlerInnen berichten häufig vom Gefühl, in einem endlosen Hamsterrad gefangen zu sein. Gezieltes Achtsamkeitstraining kann hier die Lösung sein: Dieses bringt den Fokus zurück auf das Hier und Jetzt und bietet die Möglichkeit, die innere Ruhe zu finden und so die Erholung zu fördern. Zudem lehrt es SportlerInnen, mit Emotionen umzugehen und die eigenen Gedanken zu steuern.

Dadurch wird die Möglichkeit geschaffen, **Warnsignale** rechtzeitig zu erkennen und ernst zu nehmen. Statt das Training stur durchzuziehen, kann auf den eigenen Körper gehört und so einem **Übertraining** vorgebeugt werden. Auch die Gefahr der **Sportsucht** kann durch gezieltes Achtsamkeitstraining verringert werden, indem es gelingt, den Kreislauf des ungesunden Sportdrangs zu durchbrechen. Gefördert werden vielmehr die ehrliche Selbstwahrnehmung und die bewusste Reflexion, ob und aus welchem Grund das Bedürfnis nach Sport besteht. Auch im Umgang mit dem **Leistungsdruck** ist diese Präventionsmöglichkeit wirksam: Sie hilft SportlerInnen, mit ihren Emotionen umzugehen, ohne davon überwältigt zu werden. Schritt für Schritt ermöglicht dies eine innere Gelassenheit und eine bessere Konzentration im Wettkampf.

Was bewirkt Achtsamkeitstraining?

- Burnout-Prävention durch Erkennen der Warnsignale
- Stressreduktion
- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Förderung des Bewusstseins
- Schnellere Regeneration
- Förderung von Fokus
- Förderung der Konzentration
- Verbesserung von Umgang mit Leistungsdruck

Durch Scannen des QR-Codes gelangen Sie zu verschiedenen Übungen, die Sie für Ihr Achtsamkeitstraining verwenden können.

Erholungsmanagement:
Pause als Trainingseinheit

Die eigentliche Leistungssteigerung erfolgt nicht während der Belastung, sondern in der Regeneration. Ohne gezieltes Erholungsmanagement, das individuell auf den Athleten/die Athletin angepasst ist, kann selbst das härteste Training seine Wirkung nicht entfalten. Im Gegenteil:
Übertraining lauert dort, wo Erholung zu kurz kommt.

Physische und psychische Reize können nur in den Pausen verarbeitet werden. Dabei unterscheidet man aktive und passive Erholung.

Zur **aktiven Erholung** gehören leichte Bewegung wie Radfahren, Spazieren oder lockeres Laufen. Dadurch werden der Kreislauf angeregt und die Durchblutung gefördert.
Passive Erholung beinhaltet keine Bewegung, sondern gezielte Regeneration wie Dehnübungen, Massagen oder Meditationen. Hierzu gehört unter anderem auch das Achtsamkeitstraining.

Ein optimales Erholungsmanagement ist sehr individuell. Dennoch ist ein gut durchdachtes Programm unverzichtbar. Zur Orientierung können folgende Punkte helfen:

Ausreichend Schlaf

Sechs bis acht Stunden Schlaf sind ideal. Diese Schlafdauer hilft dem Körper, sich vollumfänglich zu erholen. Erholsamer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit, besonders im Leistungssport ist diese essenziell.

Sauna

Durch die Hitze in der Sauna wird das Gewebe im menschlichen Körper besser mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Dies ist wichtig für die schnelle Regeneration. Zudem führt Wärme zur Entspannung der Muskeln. So gelingt es, Trainingsreize schneller zu verarbeiten und Verspannungen zu lösen.

Cool-Down

Zu den beliebtesten Erholungsmassnahmen im Spitzensport zählt das Cool-Down. Dieses umfasst leichtes Dehnen, Auslaufen oder das Eisbaden. Diese Massnahmen helfen, nach intensiven Einheiten die Ruhe zu finden, die Herzfrequenz zu senken und die Muskeln zu entspannen.

Physiotherapeut Max Baroke über nachhaltiges Erholungsmanagement im Leistungssport

Welche konkreten Funktionen hat ein individuell abgestimmtes Erholungsmanagement? Weshalb ist das aus deiner Sicht so zentral?
Die Funktion des Erholungsmanagements ist es, für den Körper die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen, damit sich dieser von Trainings und anderen alltäglichen Belastungen optimal erholen kann.
Ein individuell abgestimmtes Erholungsmanagement ist enorm wichtig, da jeder Körper bzw. jeder Mensch anders auf Erholung reagiert und demnach unterschiedliche Erholungsmassnahmen benötigt.

Wie kann eine gute Erholung helfen, ein Übertraining zu verhindern?
Erholung ist für den Körper genau so wichtig wie das Training. Ein Übertraining hängt vom Trainingsvolumen und der Intensität, aber auch von der individuellen Verträglichkeit der Belastungen ab. Durch gezielte Erholung gibt man dem Körper mehr Möglichkeiten, sich von Trainingseinheiten zu erholen, und kann so ein Übertraining verhindern.

Abb. 8: Max Baroke. Aarau, 20.5.2021.

Kennst du bestimmte Regenerationsmassnahmen (aus dem Studium oder deinen persönlichen Erfahrungen als Leichtathlet), die besonders effektiv sind, um mentaler Erschöpfung/Stress vorzubeugen?
Effektivität ist immer individuell – was passt zu mir? Worauf reagiert mein Körper wie? Die Frage kann nicht verallgemeinert werden. Wichtig ist einfach, dass man etwas mind. vier Wochen ausprobiert, bevor man ein Fazit zieht.
Ich persönlich bevorzuge klar den Schlaf vor allen anderen Massnahmen. Es gibt aber auch viele andere Methoden, wie die Progressive Muskelrelaxation (PMR), Meditation, BodyScan oder Spazierengehen.
Meiner Meinung nach sind genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung das Wichtigste – was danach kommt, ist individuell.

Inwiefern kann aus deiner Sicht ein fehlendes bzw. schlecht geplantes Erholungsmanagement das Burnout-Risiko erhöhen? Wie wirkt sich ein schlecht geplantes Erholungsmanagement konkret auf Körper und Psyche aus?
Ohne Erholung arbeiten der Körper und das Gehirn ununterbrochen. Wenn man sich zu wenig Zeit für die Regeneration nimmt, wird der Körper mehr strapaziert, als er sollte, und kann deshalb nicht mehr optimal arbeiten. Früher oder später erfolgt dann das «Stopp»-Signal. Dies zeigt sich dann meist in einer Verschlechterung der Leistung oder einem Burnout.

Ein gezieltes Erholungsmanagement hilft, Burnout und Verletzungen vorzubeugen.

Welche Rolle spielt das Nervensystem (Sympathikus, Parasympathikus, …) bei der Erholung? Inwiefern hat das einen Einfluss auf die psychische Belastung?

Das Nervensystem spielt eine grosse Rolle bei der Erholung: Es steuert den Herzschlag, den Blutdruck, deine Aufmerksamkeit usw. Der Sympathikus ist hierbei der Aktivierer; er sorgt dafür, dass du aufmerksam und „ready to go" bist. Der Parasympathikus hingegen stellt dich bzw. deinen Körper auf Entspannung ein. Wenn das Nervensystem nun hauptsächlich über den Sympathikus agiert, befindet sich der Körper dauerhaft in einem Stresszustand, benötigt mehr Energie, ist jedoch jederzeit bereit zu reagieren. Dadurch hat das Gehirn bzw. die Psyche zu wenig Energie, um Dinge zu verarbeiten, und die psychische Belastung steigt. Das Nervensystem spielt somit eine zentrale Rolle bei der Erholung. Verschiedene Entspannungstechniken verfolgen daher das Ziel, den Parasympathikus zu aktivieren.

Gibt es Warnzeichen, die du in deinem Job als Physiotherapeut erkennst, wenn SportlerInnen zu wenig oder falsch regenerieren?

- Schmerzen, die nicht auf eine Verletzung zurückzuführen sind.
- Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafprobleme)
- Ständige Müdigkeit
- Hoher Muskeltonus im Bereich der Nackenmuskulatur (ohne Verletzung)

> Kleine Pausen im Alltag, bewusstes Abschalten und Social-Media-freie Zeiten fördern die mentale Erholung.

Was ist deiner Meinung nach der grösste Fehler, den SportlerInnen beim Planen der Erholung machen?

Die meisten wollen es zu kompliziert machen und viel zu viel auf einmal. Es gibt mittlerweile unzählige Möglichkeiten, sodass viele fast schon überfordert sind, was sie machen sollten. Wichtig ist, dass man sich für ein bis zwei Dinge entscheidet, diese über einen längeren Zeitraum ausprobiert, um festzustellen, ob sie einem helfen. Jeder Körper ist individuell, und nur, weil etwas bei Profi-Sportlern funktioniert, heisst das nicht, dass es bei jedem wirkt. Das Wichtigste sind und bleiben die Basics: genug Schlaf, gesunde und ausreichende Ernährung sowie genügend Zeit für sich selbst.

Welche Methoden oder Massnahmen würdest du empfehlen, um sich (als SportlerIn) sowohl körperlich als auch mental optimal zu regenerieren?

Schlaf sollte immer die oberste Priorität haben, direkt gefolgt von einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Alles andere sind lediglich Zusätze, die zwar nice-to-have sind, aber nicht essenziell für unseren Körper.

Für die mentale Regeneration ist es ausserdem wichtig, genügend Zeit für sich selbst einzuplanen – Zeiten, in denen einem auch einmal langweilig ist und das Gehirn die Möglichkeit hat, Erlebtes zu verarbeiten. Dafür gibt es viele verschiedene Ansätze, und jeder muss individuell herausfinden, was für ihn oder sie am besten geeignet ist. Entscheidend ist jedoch in jedem Fall, den Handykonsum und vor allem die Nutzung von Social Media einzuschränken oder auf ein Minimum zu reduzieren.

“Ich musste erst zusammenbrechen, um zu merken, wie erschöpft ich wirklich war.”

Adrian Badertscher

“Erholung fühlt sich an wie Stillstand – dabei ist sie die Basis für jede gute Leistung.”

Fabienne Hoenke

“Weg waren sie: meine Motivation, die Freude und auch mein Lächeln.”

Michelle Huber

Selina Furlers Tipp

"Denke stets daran, was dir Freude bereitet und weshalb du diesen Sport ausübst. Denke nicht ständig an Ziele - dadurch entsteht hoher Druck."

Adrian Badertschers Tipp

"Anzeichen und Äusserungen des Umfeldes ernst nehmen. Offen sein, Grenzen setzen und respektieren. Mit nahen Bezugspersonen ehrlich darüber sprechen. Sich immer wieder die Frage stellen: Warum mache ich, was ich tue? Was ist meine Motivation?"

Max Barokes Tipp

"Schlaf sollte immer oberste Priorität haben, gefolgt von einer ausgewogenen Ernährung. Alles andere sind lediglich Zusätze. Für die mentale Regeneration ist es wichtig, regelmässig Zeit für sich selbst einzuplanen - und den Konsum von Handy und Social Media auf ein Minimum zu reduzieren."

Michelle Hubers Tipp

"Investiert bereits früh in mentales Training. So habt ihr die Möglichkeit, den Umgang mit Leistungsdruck gezielt zu erlernen und individuelle Strategien zu entwickeln."

Fabienne Hoenkes Tipp

"Besonders wichtig finde ich es, den Fokus auf sich selbst zu legen. Die Meinung anderer sollte uns nicht beeinflussen können."

Athleten-Burnout ist kein Randthema, sondern harte Realität.

Physische und psychische Erschöpfung werden noch immer häufig übersehen oder falsch gedeutet. Genau deshalb hat dieses Thema mehr Aufmerksamkeit und Verständnis verdient.

Mit diesem Magazin möchte ich die Realität hinter der Fassade von Leistung und Erfolg sichtbar machen und so einen Einblick in die verborgene Seite des Leistungssports ermöglichen. Durch Artikel, Reportagen, Interviews und Erfahrungsberichte konnte ich Betroffenen eine Stimme geben und zur Aufklärung beitragen. Denn nur, wenn wir lernen, offen über Überforderung, Druck und Erschöpfung zu sprechen, können wir dem Thema mehr Gewichtung schenken.
Jede ehrliche Geschichte, jedes offene Gespräch und jedes Stück Verständnis bringt uns einem gesünderen Leistungssport näher.

Abschliessend möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die zur Entstehung meiner Maturitätsarbeit beigetragen haben.

Vielen Dank an meine InterviewpartnerInnen, die ihre persönlichen Meinungen und Erfahrungen offen mit mir geteilt haben. Durch ihre Ehrlichkeit hatte ich die Möglichkeit, dieses sensible Thema greifbar zu machen.

Ein besonderer Dank gilt meinen beiden Betreuungslehrpersonen, Herrn Garzetti und Frau Schibli, für die wertvolle Unterstützung und die hilfreichen Besprechungen.

Ein grosses Dankeschön gebührt auch allen LeserInnen, die sich Zeit genommen haben, sich mit diesem Magazin und dem Athleten-Burnout auseinanderzusetzen. Damit habt auch ihr einen wertvollen Beitrag zur Aufklärung geleistet.

Impressum

Verfasserin
Loa Oldani, Schülerin der Kantonsschule Baden
loa.oldani@students.ksba.ch

Betreuung
Sascha Garzetti
Barbara Schibli

Korrektorat
Cornelia Oldani

Interviews
Adrian Badertscher
Fabienne Hoenke
Selina Furler
Michelle Huber
Max Baroke

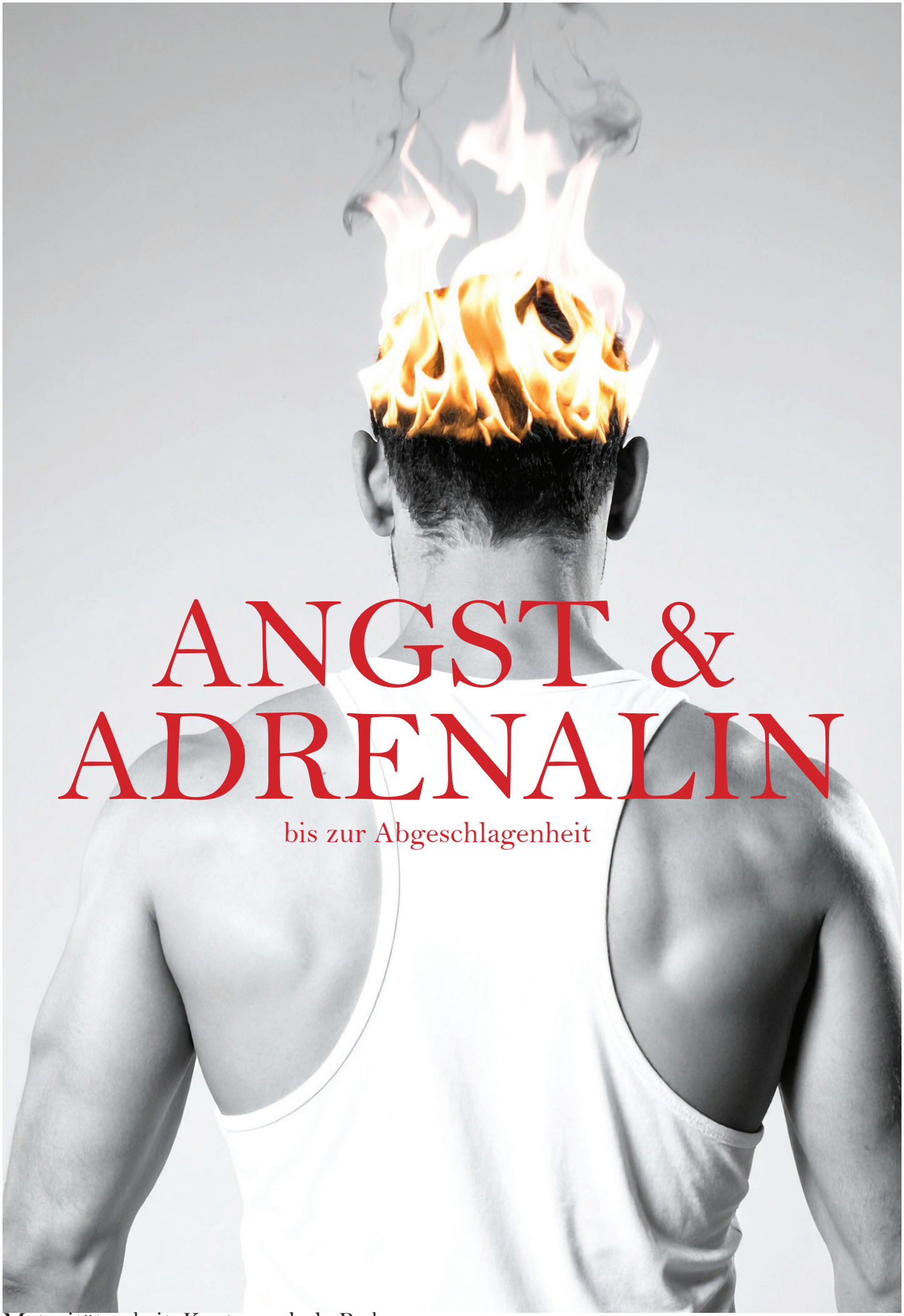
Druck
WIRmachenDruck AG
Sihlbruggstrasse 3
6340 Baar
052 588 06 20

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Athletin mit Burnout, sinnbildlich. Datenquelle: Adobe.com: https://www.adobe.com/ch_de/products/firefly.html abgerufen am: 03.07.2025.
Abb. 2: Adrian Badertscher. Frutigen. Aufnahme von Egger AG. Frutigen, 02.03.2025.
Abb. 3: Sprinterin am Start. Datenquelle: Adobe.com: https://www.adobe.com/ch_de/products/firefly.html abgerufen am: 04.08.2025.
Abb. 4: Belga: Stade Roi Baudouin, Brüssel, 10.08.2022. https://www.grenzecho.net/77768/artikel/2022-08-10/konig-baudouin-stadion-wird-fur-sechs-millionen-renoviert, abgerufen am 10.06.2025.
Abb. 5: n.b.: Flyer IFAM-Outdoor 2025, 23.05.2024. https://www.maspoeshop.be/kalender/topsport/ifam-outdoor-brussels/ifam-outdoor-news abgerufen am 05.06.2025.
Abb. 6: Fabienne Hoenke. Leichtathletikstadion Frauenfeld. Aufnahme von Stephan Hoenke. Frauenfeld, 02.07.2025.
Abb. 7: Selina Furler. Halle End der Welt Magglingen. Aufnahme von Ulf Schiller. Magglingen, 01.03.2024.
Abb. 8: Max Baroke. Foto Schatzmann Aarau. Aufnahme von Schatzmann. Aarau, 20.05.2021.

Aufklären statt Schweigen

Ein Magazin, das die Schattenseiten des Spitzensports sichtbar macht – für mehr Offenheit und Verständnis in der Sprint-Elite.



ANGST & ADRENALIN

bis zur Abgeschlagenheit

Maturitätsarbeit, Kantonsschule Baden