Schriftlicher Kommentar

Tabu Athleten-Burnout: Aufklären statt Schweigen

Loa Oldani, G4k

Maturitätsarbeit, Kantonsschule Baden

Erstbetreuer: Sascha Garzetti

Zweitbewerterin: Barbara Schibli

Abgabedatum: 11.11.2025

Das vorliegende Magazin befasst sich mit dem Tabuthema «Athleten-Burnout» - einem emotionalen und körperlichen Erschöpfungszustand. Ziel dieser Arbeit war es, ein Bewusstsein für dieses sensible Thema zu schaffen und die Ursachen, Frühsignale und Präventionsmöglichkeiten verständlich darzustellen. Ich möchte einen Beitrag zur Aufklärungsarbeit leisten und SportlerInnen Mut machen, offen über mentale Gesundheit zu sprechen. Im Fokus steht mein Magazin «Athleten-Burnout in der Sprint-Elite», das Fachwissen, Interviews, Leidensgeschichten und Tipps vereint. Es richtet sich an AthletInnen, TrainerInnen und deren Umfeld. Das Magazin beleuchtet unterschiedliche Ursachen – Leistungsdruck, Übertraining und Sportsucht. Dadurch wird die Entstehung des Athleten-Burnouts verständlicher. Das Verstehen der Ursachen ist besonders wichtig, denn nur wer die Ursachen kennt, kann psychische, emotionale, körperliche und leistungsbasierte Warnsignale rechtzeitig erkennen. Der dritte zentrale Bestandteil sind die Präventionsmassnahmen. Das Magazin vermittelt hilfreiche und umsetzbare Strategien, die zur Vorbeugung des Burnoutsyndroms beitragen.

Als Grundlage dienten diverse Literaturquellen, Interviews und Dokumentarfilme. Diese Informationen wurden mithilfe einer umfassenden Recherche zu Beginn der Arbeit aufbereitet. Basierend darauf folgte das Verfassen der einzelnen Artikel und anschliessend das Gestalten und Formatieren des Magazins.

Durch die Arbeit wurde deutlich, dass das frühzeitige Erkennen der Warnsignale entscheidend ist, um ein Athleten-Burnout zu verhindern. Besonders wirkungsvoll ist dabei das Achtsamkeitstraining. Diese Methode hilft AthletInnen, ihre körperlichen und psychischen Signale bewusster wahrzunehmen und frühzeitig zu reagieren. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass gezielte und individuelle Regeneration unverzichtbar ist. Somit ist ein gutes Erholungsmanagement Voraussetzung für sportliche Leistungsfähigkeit und zudem ein wirksamer Schutz vor Burnout. Insgesamt wird klar, dass Aufklärung, Achtsamkeit und Regeneration der zentrale Schlüssel zur Burnout-Prävention im Sport sind. Damit unterstreicht die Arbeit, dass die mentale Gesundheit ebenso gepflegt werden muss wie die körperliche. Nur, wer rechtzeitig auf Warnsignale reagiert und Erholung als Trainingseinheit sieht, kann langfristig Leistungssport betreiben, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden.

Inhalt

1. Einleitung 5
1.1 Relevanz und Forschungsstand 6
1.2 Zielgruppe 6
2. Recherche 7
2.1 Ziele 7
2.2 Vorgehensweise 7
3. Rechercheergebnisse 8
3.1 Athleten-Burnout 8
3.2 Ursachen 10
3.2.1 Übertraining 10
3.2.2 Sportsucht 12
3.2.3 Leistungsdruck 14
3.3 Frühsignale 16
3.3.1 Psychisch 16
3.3.2 Emotional 16
3.3.3 Körperlich 17
3.3.4 Leistung 17
3.4 Präventionsmassnahmen 18
3.4.1 Achtsamkeitstraining 18
3.4.2 Erholungsmanagement 20
4. Interviews 21
4.1 Adrian Badertscher 21
4.2 Fabienne Hoenke 27
4.3 Selina Furler 29
4.4 Max Baroke 31
5. Magazin 34
5.1 Design 34
5.1.1 Recherche 34
5.1.2 InDesign 35
5.1.3 Umsetzung 35
5.2 Magazindruck 36

6. Probleme und eigene Lösungsansätze 37
7. Ergebnisse, Zusammenfassung 38
9. Literaturverzeichnis 40
9.1 Mit Autor 40
9.2 Ohne Autor 42
9.3 Verwendung von künstlicher Intelligenz 46

1. Einleitung

Offen über psychische Themen zu sprechen, ist im Leistungssport noch keine Normalität. Genau hier setzt meine Arbeit an: Sie beschäftigt sich mit der Thematik des Athleten-Burnouts und konkret mit dessen Enttabuisierung. Ziel ist es, mehr Verständnis zu schaffen und aufzuklären.

Das Thema ist von grosser Bedeutung, da viele SportlerInnen täglich verschiedenen Burnout-Ursachen ausgesetzt sind. Überall lauern Gefahren: Sieht man sie, kann man frühzeitig gegensteuern. Ist man aber zuvor noch nie mit dieser Thematik in Berührung gekommen, wird man die Warnsignale nicht erkennen und läuft Gefahr, selbst betroffen zu sein. Deshalb ist Aufklärung so wichtig: Sie schafft Bewusstsein, fördert Verständnis und trägt dazu bei, dass auch im Spitzensport mehr und offener über sensible Themen wie jenes der mentalen Gesundheit gesprochen wird.

In dieser Arbeit dient die Fragestellung «Wie kann das Thema Athleten-Burnout im Leistungssport sichtbar gemacht und enttabuisiert werden?» als Grundlage. Der schriftliche Kommentar liefert die theoretischen Grundlagen und Begründungen für gestalterische Umsetzungen bis hin zum Druck und den Ergebnissen. Das Magazin richtet sich vor allem an junge SportlerInnen, TrainerInnen und deren Umfeld. Durch verständlich aufbereitete Artikel, Zitate, Informationsboxen und QR-Codes werden die Inhalte greifbar vermittelt. So informiert das Magazin nicht nur, sondern sensibilisiert und motiviert, offen über mentale Gesundheit zu sprechen.

1.1 Relevanz und Forschungsstand

Jede/r 10. Sportler/In ist vom Athleten-Burnout betroffen – und doch wird kaum darüber gesprochen. Während körperliche Themen offen thematisiert werden, ist die psychische Gesundheit noch immer ein Tabu.

Einzelne wissenschaftliche Arbeiten und Berichte sind zwar auffindbar, jedoch fehlt der direkte Bezug zum Sprintbereich, sowie die Vision bereits in jungem Alter aufzuklären und zu sensibilisieren. Mit meinem Magazin möchte ich diese Lücke schliessen und somit zur Aufklärung beitragen.

1.2 Zielgruppe

Mein Magazin richtet sich primär an junge SportlerInnen, insbesondere im Nachwuchsbereich. Sekundär spricht es auch das unmittelbare Umfeld der AthletInnen an – dazu gehören unter anderem TrainerInnen, Eltern und auch der Freundeskreis. Diese Personen spielen eine zentrale Rolle in der Entwicklung, aber auch der Prävention eines Burnout-Syndroms.

Diese Zielgruppe habe ich bewusst gewählt, weil junge Menschen besonders gefährdet sind, in ein Athleten-Burnout zu geraten. Frühzeitige Sensibilisierung und Aufklärung – sowohl bei den AthletInnen selbst als auch in deren Umfeld – können entscheidend sein, um Risiken früh zu erkennen und auf wirksame Präventionsmassnahmen zurückgreifen zu können.

2. Recherche

2.1 Ziele

Die Recherche bildet die Basis meiner Arbeit und diente dem Sammeln fundierter Informationen über das Athleten-Burnout in der Sprint-Elite. Den Fokus legte ich gezielt auf die Ursachen, die Frühsignale und die Präventionsmöglichkeiten. Das Ziel der Recherche war es, ein tiefes Verständnis für die vorliegenden Themen zu erhalten und diese anschliessend für das Erstellen der Arbeit zu nutzen. Die Rechercheergebnisse bilden sowohl die Grundlage dieses schriftlichen Kommentars als auch das Fundament für alle Artikel des Magazins.

2.2 Vorgehensweise

Zu Beginn bestand die Recherche hauptsächlich aus Internetquellen. Daraus konnte dann eine erste grobe Inhaltsauswahl getätigt werden. Daraufhin startete die gezielte Informationssuche, in der dann auch Bücher und Magazine genutzt wurden. Um Lücken schliessen zu können, führte ich mehrere Interviews. Bewusst wählte ich Interviewpartner, die das Thema aus jeweils unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten. Dies ermöglichte mir eine tiefgehende Recherche mit den gewünschten Ergebnissen als optimale Basis dieser Arbeit.

3. Rechercheergebnisse

3.1 Athleten-Burnout

Es handelt sich beim Burnout-Syndrom um eine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung, meist ausgelöst durch Überforderung. Die Zahlen der Betroffenen sind erschreckend: Ein Drittel aller Erwerbstätigen und ein Zehntel aller SportlerInnen erleiden mindestens einmal ein Burnout.[1]

Eine spezifische Form des Burnout-Syndroms ist das Athleten-Burnout, das SportlerInnen betrifft. Athleten-Burnout bezeichnet einen Zustand, bei dem SportlerInnen trotz Training einen Leistungsabfall erleiden und tiefe Erschöpfung verspüren.[2] Anders als beim klassischen Burnout gilt beim Athleten-Burnout der Sport als Auslöser. Meist ist jedoch nicht der Sport selbst, sondern die damit verbundenen Belastungen wie Übertraining, Sportsucht oder Leistungsdruck das zentrale Problem. Typische Merkmale eines Athleten mit Burnout-Syndrom sind Antriebslosigkeit, emotionale Erschöpfung, nachlassende Leistungsfähigkeit, Verlust von Freude am Sport, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen.[3] Die Ursachen sind individuell und können durchaus variieren, aber gemeinsam ist ihnen die anhaltende körperliche und psychische Überlastung.[4]

In der Anfangsphase des Burnout-Syndroms ist die Begeisterung an einer Sache riesig. Betroffene stecken sich hohe Ziele, haben grosse Erwartungen und investieren viel Zeit und Energie. Im Verlaufe der Zeit steigt dann auch die Erwartung, dass sich der Einsatz auszahlen sollte. Häufig folgen hier die ersten Enttäuschungen, was zu Frust und Unzufriedenheit führt.[5] Besonders betroffen sind LeistungssportlerInnen. Unter Leistungssport versteht man die intensive und zielgerichtete Ausübung eines Sports, wobei der Fokus auf der Leistungsfähigkeit und dem Erfolg liegt.[6] Das Athleten-Burnout besteht aus drei Dimensionen: 1. Emotionale und körperliche Erschöpfung, 2. Verminderte Erfolgserlebnisse, 3. Sportabwertung. Diese drei Aspekte

---

[1] Löhmer, Standhardt: Time Out (2018), S. 27.
[2] What Is Athlete Burnout, in: Children's Hospital of Chicago, 29.05.2025.
[3] Was bedeuten Sportler-Burnout und geistige Gesundheit, in: National Athletic Trainers' Association, 01.04.2025.
[4] What Causes Athlete Burnout, in: Children's Hospital of Chicago, 29.05.2025.
[5] Kenel, Burnout, 15.05.2025.
[6] Leistungssport, in Wikipedia: 27.05.2025.

dienen dem groben Erkennen eines Burnouts im Leistungssport, nicht aber der offiziellen Diagnosestellung. Die erste Dimension, die emotionale und körperliche Erschöpfung, bezieht sich auf das Gefühl der Abgeschlagenheit. In diesem Zustand berichten AthletInnen über Müdigkeit, innere Leere, mangelhafte Energie und fehlende Motivation.

In der zweiten Dimension werden die ausbleibenden Erfolgserlebnisse beschrieben. Betroffene klagen über ein Gefühl der Unzufriedenheit. Trotz harter Arbeit und investierter Zeit bleiben sie erfolglos. Zunehmend hinterfragen sie ihre sportlichen Ziele und verfallen in eine Abwärtsspirale.[7]

Dies führt dann zur dritten Dimension «Sportabwertung». Unter Sportabwertung versteht man die negative Haltung gegenüber dem eigenen Sport. Hierbei verfliegen die Freude, Begeisterung und das Interesse für den Sport, der einst eine riesige Leidenschaft war.[8]

[7] Isoard-Gautheur: Athlete Burnout Scale, 22.05.2025.
[8] Herling: Burnout, 21.05.2025.

3.2 Ursachen

Um ein Athleten-Burnout im Leistungssport verhindern zu können, ist es wichtig, die zugrunde liegenden Ursachen zu erkennen und im richtigen Moment eine Pause einzulegen. Der Begriff «Ursache» beschreibt einen Grund für eine konkrete Handlung oder einen Zustand.[9] Es ist eine Erklärung dafür, weshalb etwas eingetreten ist. [10]

3.2.1 Übertraining

Übertraining beschreibt einen Zustand, in dem der Körper nicht mehr in der Lage ist, sich nach Trainingsreizen umfassend zu regenerieren. Darunter wird auch die Verschlechterung der sportlichen Leistungsfähigkeit eines Athleten über eine längere Zeitspanne verstanden. Ausschlaggebend dabei ist, dass die Leistungs- und Reaktionsfähigkeit des Athleten trotz unveränderten oder gar gesteigerten Trainingsumfängen rasant abnimmt, ohne dass eine organische Erkrankung vorliegt.[11] Es ist ein stetiger Teufelskreis von steigendem Training und immer tiefer sinkender Leistungsfähigkeit. Der Körper kann die gesetzten Trainingsreize nicht verarbeiten – die Erholung dauert länger, die Leistung nimmt ab, und die Psyche ermüdet rasant. Dies ist besonders für Athleten, die täglich unzählige Stunden in ihren Sport investieren, deprimierend und erniedrigend. Der Aufwand und Einsatz zahlen sich nicht aus – im Gegenteil, die Leistung nimmt sogar ab.[12]

Übertraining macht sich individuell bemerkbar. Junge SprinterInnen sind besonders vom Erregungsübertraining betroffen. Betroffene leiden oft unter leichter Ermüdbarkeit, Erregungszuständen, innerer Unruhe, Druckschmerz, Appetitstörungen, Gewichtsverlust, Kopfschmerzen und generell verzögerter Erholung.[13] Bei erfahrenen Athleten auf längeren Distanzen ist das Hemmungsübertraining häufiger. Dieses zeichnet sich durch die abnorme Ermüdbarkeit aus. Das bedeutet, dass Topleistungen ausbleiben, die Leistung aber kurz nach Beendigung erneut abgerufen werden könnte.[14]

---

[9] Cause, in: Merriam-Webster, 29.05.2025.
[10] Reason vs. Cause, in: LanGeek, 29.05.2025.
[11] Übertraining – Der Sportler-Burn-out, in: Sport & Check-up, 10.05.2025.
[12] Burnout-Symptome, in: Kinesiologie, 03.05.2025.
[13] Sympathikus und Parasympathikus, in: Sport & Check-up, 10.05.2025.
[14] Die Symptomatik der beiden Übertrainingsformen nach ISRAEL, in: Sport & Check-up, 10.05.2025.

Ein Übertraining lässt sich (noch) nicht eindeutig diagnostizieren – es ist eine klinische Ausschlussdiagnose.[15] Zuerst müssen organische Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen ausgeschlossen werden können. Oft handelt es sich bei diesen Anzeichen nämlich auch um Blutarmut, Schilddrüsenüber-/Unterfunktionen, Pfeiffersches Drüsenfieber, Viruserkrankungen oder gar bösartige Tumoren. SportlerInnen, die sich über eine längere Zeitdauer erschöpft fühlen, sollten also auf alle Fälle einen Arzt aufsuchen.
Ein Übertraining zeichnet sich meist durch einen starken Anstieg oder Abfall von Adrenalin und Noradrenalin oder einen verminderten Anstieg der Stresshormonspiegel während sportlichen Aktivitäten aus.[16]

Athleten, 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 auf die Psyche auswirkt. Sind sowohl Körper als auch Geist erschöpft, ist die Gefahr für ein Athleten-Burnout besonders gross, vor allem, wenn trotzdem weitere Trainingsreize gesetzt werden. Bei einer ganzheitlichen Erschöpfung wird jede Trainingseinheit zur Qual – die Freude schwindet, die Motivation verfliegt. Der Athlet befindet sich in diesem Falle auf einer Gratwanderung.[17]

Liegt ein Übertraining vor, so ist eine langfristige Pause essenziell, damit der Körper die Überbelastung kompensieren kann. Bei Verdacht auf das Übertrainingssyndrom ist das Aufsuchen eines Sportmediziners unverzichtbar. Bis sich ein Körper umfassend vom Übertraining erholt hat, dauert es dann mehrere Monate.[18]

[15] Donath/Faude: Übertraining, 08.05.2025.
[16] Kenel: Burnout, 08.05.2025.
[17] Was hilft gegen Übertraining, in: Hansaplast, 02.05.2025.
[18] Was hilft gegen Übertraining, in: Hansaplast, 02.05.2025.

3.2.2 Sportsucht

Das übermässige und krankhafte Sporttreiben wird als Sportsucht bezeichnet. Dabei werden die menschlichen Grenzen deutlich überschritten – der innere Zwang dominiert. Die Athleten fühlen sich von diesem Bewegungsdrang kontrolliert und gesteuert. Der Sport steht unumstritten im Mittelpunkt ihres Lebens, jedoch in einem krankhaften Mass. Von Freude und Leidenschaft ist längst nichts mehr zu spüren.[19] Der Drang zum Sporttreiben ist ständig da, selbst wenn sie unter dauernder Erschöpfung leiden, krank oder verletzt sind. Häufig werden soziale Kontakte und jegliche Regenerationsmassnahmen vernachlässigt, denn der Sport hat Priorität.[20]

Mindestens 1% der Gesamtbevölkerung ist laut Experten sportsüchtig – im Leistungssport sind die Zahlen deutlich höher.[21] Bedenklich wird es, sobald der Drang nach Sport nicht mehr selbst kontrolliert werden kann. Sobald kein Sport mehr getrieben wird, kommt es gar zu Entzugserscheinungen: Betroffene berichten von Schuldgefühlen, Gereiztheit und depressiven Verstimmungen. Die Entstehung einer Sportsucht ist noch nicht gänzlich erklärbar. Man geht jedoch davon aus, dass die Glückshormone im eigenen Körper zur Abhängigkeit beitragen – es handelt sich um ein Belohnungssystem, wodurch der Körper nach einer immer höheren Dosis schreit.[22]

Besonders im Leistungssport passiert es schnell, dass der Spass und die Freude in den Hintergrund rücken, wobei Leistung und Erfolg im Vordergrund stehen.[23] Es wird zudem öfters übersehen oder nicht ernst genommen – Leistungssportler sind schliesslich bekannt für ihre Disziplin und ihr Durchhaltevermögen.

Sportsucht entsteht oft durch Perfektionismus oder Selbstwertdefizite. Unter Perfektionismus versteht man das Streben nach Fehlerlosigkeit.[24] Selbstwertdefizit ist eine extreme Selbstkritik und ein mangelhaftes bzw. negatives Selbstwertgefühl.[25] Diese beiden Aspekte sollten dann durch übermässig viel Sport kompensiert werden. Der

---

[19] Sportsucht: Zwanghaftes Sporttreiben, in: Gesundheit.GV.AT, 06.05.2025.
[20] Sportsucht: Der Zwang, zu trainieren, in: Beta Genese, 01.05.2025.
[21] Wenn der Bewegungsdrang zwanghaft wird, in: Frutiglaender, 08.05.2025.
[22] Wie entsteht Sportsucht, in: Gesundheit.GV.AT, 06.05.2025.
[23] Wer ist von Sportsucht betroffen, in: Gesundheit.GV.AT, 06.05.2025.
[24] Perfektionismus, in: BARMER, 29.05.2025.
[25] Selbstwertgefühl: Steigerung & Definition, in: StudySmarter, 29.05.2025.

Sport dient praktisch als Droge gegen Stress, Angst und Unsicherheiten. Besonders im Leistungssport wird Leistung oft mit hohem Ansehen und Wert verbunden.

Ausschlaggebend für die Unterscheidung zwischen einer sportsüchtigen Person und dem ehrgeizigen Leistungssportler sind die Motivation und Zielsetzung. Ist der Antrieb zum Sporttreiben ein spezifisches sportliches Ziel, das mit Disziplin und festen Trainingseinheiten erreicht werden sollte, so geht dies mehr in Richtung des üblichen Leistungssportlers. Sportsüchtige hingegen können keine Pausen machen, das Auslassen einer sportlichen Einheit ist für sie unvorstellbar. Den Sport üben sie nicht mit einem konkreten Ziel aus. Sie ignorieren jegliche Warnsignale des eigenen Körpers. Ihre Trainingsintensität muss dauernd gesteigert werden, um erfüllt zu sein. Ohne dieses Zufriedenheitsgefühl beim Sport wird ihr Alltag fast unerträglich.[26]

Sportsucht ist keine offizielle psychische Erkrankung. Die Sportsucht weist bei den Symptomen viele Parallelen zu anderen Verhaltenssüchten auf.[27]

[26] Sportsucht: Der Zwang, zu trainieren, in: Beta Genese, 01.05.2025
[27] Exzessives Sporttreiben, in: Wikipedia, 01.05.2025.

3.2.3 Leistungsdruck

Leistungsdruck ist eine Bezeichnung für mentalen Stress, der entsteht, wenn jemand unter ständigem Zwang steht, hohe Leistungen erbringen zu müssen.[28] Leistungsdruck bezieht sich nicht nur auf ProfisportlerInnen, sondern auch auf AmateurInnen.[29] Dieses ständige Streben nach Perfektion und Leistung kann einerseits durch das Umfeld, aber auch von sich selbst ausgelöst werden.[30]

Der innere Druck wird von der Person selbst ausgelöst. Dieser entsteht durch die hohen Erwartungen und Ansprüche, die eine Person an sich stellt. Der Druck, diesen gerecht zu werden, ist riesig – schliesslich haben sich SprinterInnen jahrelang auf diesen einen Lauf vorbereitet und alles investiert. Die Wahrnehmung von Leistungsdruck ist individuell und stark persönlichkeitsabhängig. AthletInnen mit perfektionistischen Charakterzügen neigen eher dazu, von Druck überwältigt zu werden.[31]

Genauso verstärken auch die äusseren Ansprüche den Leistungsdruck. Die Erwartungen von Trainern, Freunden oder Familien haben einen grossen Einfluss auf das eigene Empfinden. Zum äusseren Leistungsdruck zählen auch die Sponsoren. Damit eine Vertragsverlängerung und somit die Zufriedenstellung der Sponsoren gelingen kann, muss die Leistung stets auf die Bahn gebracht werden. Dies zeigt die Abhängigkeit von finanzieller und sportlicher Lage, was wiederum den Leistungsdruck erhöht.[32]

Heikel ist es besonders bei Jugendlichen. Junge SportlerInnen sollen den Umgang mit Druck möglichst früh erlernen. Bereits in frühen Jahren erleben sie Leistungsdruck. Dieser kann fatale Auswirkungen auf die Motivation, Freude, Stress und Selbstzweifel haben. Die Gefahr, psychische Probleme zu entwickeln, nimmt enorm zu. Besonders gefährlich ist es jedoch im Breitensport, da dort die psychologische Begleitung wegbleibt.[33]

Der Leistungsdruck ist ein ständiger Begleiter. Daher gilt es, einen guten Umgang zu finden. Dabei unterscheidet man zwei Reaktionen: Im Modus der Bedrohung sieht der

---

[28] Was ist Leistungsdruck, in: Libermenta Kliniken, 03.05.2025.
[29] Moschke: Leistungsdruck, 29.04.2025.
[30] Leistungsdruck, in: Wikipedia, 28.04.2025.
[31] Heckmann: Perfektionismus, 27.04.2025.
[32] Leistungsdruck von Sportlern und Top Performern, in: FinSports, 27.04.2025.
[33] Riegler: Psychische Belastungen, 27.04.2025.

Körper die Situation als Gefahr. Die Gedanken sind beim Verlieren, die Zweifel werden immer grösser und das Scheitern wird realer. Die körperliche Reaktion ist purer Stress, der sich negativ auf die Leistung auswirkt. Im Modus der Herausforderung ist jeder Sprint eine neue Chance. Das Vertrauen überwiegt, der Fokus ist vorhanden und Körper und Geist sind im Flow - man ist leistungsfähiger.[34]

Leistungsdruck in einem gesunden Mass kann also helfen, die beste Leistung zu bringen und gesteckte Ziele zu erreichen. Er hilft, den Fokus zu finden und zielorientiert zu bleiben. Es gilt, das optimale Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu finden. Doch wird der Druck zu viel, leidet schnell die Psyche. Athleten, die dem Druck nicht standhalten können, leiden unter mentaler Erschöpfung und Stress. Dies macht sich beispielsweise durch Schlafstörungen und ständige Nervosität bemerkbar. Nicht selten entwickeln sie zudem verschiedene Angstzustände – allen voran die Versagensangst. Betroffene AthletInnen haben ständig Angst, nicht genug zu sein oder zu versagen – dies führt zu Selbstzweifeln und Burnout-Syndromen.[35]

Häufig leidet nicht nur die Psyche, sondern auch der Körper unter mentalem Druck. Muskelverspannungen, Kopfschmerzen oder auch Magen-Darm-Probleme, ausgelöst durch die mentalen Belastungen, sind nicht selten. Anhaltender Stress ist nicht gesund, im Gegenteil: Das Burnout-Syndrom ist eine häufige Auswirkung von Dauerstress. [36]

[34] Stanggassinger: Leistungsdruck, 26.04.2025.
[35] Battaglia: Youth Sport Crisis, 26.04.2025.
[36] Was ist Leistungsdruck, in: BARMER, 26.04.2025.

3.3 Frühsignale

Unter Frühsignalen versteht man erste Warnzeichen, die auf eine Erkrankung hindeuten, bevor diese vollständig ausgeprägt ist.[37] Die Symptome können zu Beginn noch auf verschiedene Krankheiten hindeuten, spezifizieren sich aber im Verlaufe der Zeit. Liegt anhand der Frühsignale ein Verdacht auf ein Athleten-Burnout vor, ist ein rasches Handeln essenziell. Nur so kann das völlige Ausbrennen verhindert werden. Daher ist es essenziell, auf die Signale zu achten und diese ernst zu nehmen.[38]

3.3.1 Psychisch

«Psychisch» bezeichnet alles, was mit dem Gehirn, den geistigen Eigenschaften und der Persönlichkeit eines Menschen zusammenhängt.[39] Zu den psychischen Frühsignalen zählt besonders die zunehmende Vergesslichkeit und die Schwierigkeit, sich zu konzentrieren. Betroffene klagen über Motivationsverlust und negative Gedankenmuster wie Ängste oder Selbstzweifel. Letzteres beschreibt die Unsicherheit an den eigenen Fähigkeiten und Entscheidungen. Auch die anhaltende psychische Erschöpfung gilt als Frühsignal des Athleten-Burnouts. Treten folgende Anzeichen auf, so ist eine sofortige Behandlung unverzichtbar: Selbstmordgedanken, plötzlich auftretende Persönlichkeitsveränderungen oder Aggressionen gegen sich oder andere.[40]

3.3.2 Emotional

Reizbarkeit, Überforderung und depressive Verstimmungen – das sind die häufigsten emotionalen Frühsignale des Athleten-Burnouts. Die Reizbarkeit beschreibt einen Zustand, in dem bereits kleine Reize zu enormen negativen Reaktionen führen können.[41] Bei einer Überforderung sind die Belastungen zu hoch, Betroffene sind nicht mehr fähig, diese zu bewältigen. Sie fühlen sich überwältigt und hilflos. Überforderung ist eine häufige Vorstufe des Burnout-Syndroms.

---

[37] Früherkennung und Frühintervention, in: info drog, 26.04.2025.
[38] Sitzler: Mental health, 27.05.2025.
[39] Psyche, in: Wikipedia, 24.05.2025.
[40] Sitzler: Mental health, 27.05.2025.
[41] Antwerpes: Reizbarkeit, 22.04.2025.

3.3.3 Körperlich

Die körperlichen Frühsignale sind meist die ersten spürbaren Anzeichen eines Athleten-Burnouts. Häufig zählen dazu Schlafstörungen, anhaltende Müdigkeit trotz genügend Erholung und physische Schmerzen, die nicht auf eine Verletzung zurückzuführen sind. Auch ein geschwächtes Immunsystem und zunehmende Magen-Darm-Beschwerden sind ernstzunehmende Warnsignale.[42] Treten akustische oder optische Halluzinationen oder unerklärliche Veränderungen des Denkens, Sprechens oder Schreibens auf, so muss zwingend eine Fachperson aufgesucht werden.[43]

3.3.4 Leistung

Auch in der sportlichen Leistung zeigt sich ein anbahnendes Burnout schon früh. Betroffene AthletInnen klagen über Leistungsabfälle, unsaubere Ausführungen und schlechtere Ergebnisse. Diese Symptome lassen sich nicht erklären, denn die Trainingsintensität bleibt unverändert.[44] AthletInnen berichten von einem Gefühl, erfolg- und wertlos zu sein. Dies wirkt sich auch negativ auf die Leistung aus, die sich weiter vermindert.[45]

[42] Sitzler: Mental health, 27.05.2025.
[43] Sitzler: Mental health, 27.05.2025.
[44] Hilpisch: Burnout symptoms, 22.04.2025.
[45] Burnout bei Sportlern, in: VINCERA Kliniken, 22.04.2025.

3.4 Präventionsmassnahmen

Unter Prävention versteht man alle Massnahmen, die dazu beitragen, eine Krankheit oder einen Zustand zu verhindern. Das Ziel ist, Gefahren und Risiken rechtzeitig zu minimieren oder die Auswirkungen zu reduzieren.[46] Um einem Athleten-Burnout präventiv gegenzusteuern, gibt es verschiedene Möglichkeiten, deren Wirksamkeit individuell ist. Nachfolgend werden mögliche Präventionsmassnahmen erläutert, wobei es wichtig ist anzumerken, dass es unzählige weitere Möglichkeiten gibt. Im Rahmen dieser Maturaarbeit beschränke ich mich auf die folgenden.

3.4.1 Achtsamkeitstraining

Unter Achtsamkeit versteht man die bewusste Wahrnehmung des jetzigen Augenblicks, ohne diesem einen Wert zuzuschreiben.[47] Es ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Das Achtsamkeitstraining gehört zum Bereich der Meditation, in dem man die bewusste Wahrnehmung seines Selbsts erlernt.

Achtsamkeit gilt zum aktuellen Forschungsstand als vielversprechende Strategie zur Prävention von Burnout bei Sportlern.[48] Oft werden die Bedürfnisse und Warnsignale des Körpers ignoriert, selten wird rechtzeitig eine Pause eingelegt, um die nötige Erholung zu gewährleisten. Auf sich selbst zu achten ist essenziell, um ein gesundes und zufriedenstellendes Leben zu führen.

Die Kunst der Achtsamkeit besteht darin, wieder zu lernen, auf die Signale des Körpers zu hören und im Einklang mit diesem zu sein.[49] Viele LeistungssportlerInnen berichten von einem Teufelskreis oder Hamsterrad, in dem sie sich gefangen fühlen. Durch regelmässiges Achtsamkeitstraining gelingt es, den Ausstieg zu finden und sich der Gegenwart hinzuwenden. Übungen im Bereich der Achtsamkeit reduzieren Stress und können chronischen Schmerzen, Ängsten und Depressionen entgegenwirken. Das Wohlbefinden wird erhöht und der Gefahr eines Burnouts vorgebeugt. [50] Achtsamkeitsbasiertes Training lehrt SportlerInnen den Umgang mit Emotionen und Gedanken. Diese sind beides Voraussetzungen für Höchstleistungen. Ist dessen Umgang

---

[46] Prävention, in: Robert Koch Institut, 02.06.2025.
[47] Was ist Achtsamkeit, in: Mindfulness Swiss, 29.05.2025.
[48] Li: Mindfulness, 29.05.2025.
[49] Löhmer, Standhardt: Time Out (2018), S. 9.
[50] Löhmer, Standhardt: Time Out (2018), S. 10.

also gestört, führt dies zu emotionaler Überforderung.[51] Einerseits kann das Achtsamkeitstraining für die Prävention, andererseits auch für die Behandlung von Athleten-Burnout eingesetzt werden. Studien zeigen, dass achtsame Sportler eine deutlich geringere Burnout-Anfälligkeit aufweisen.[52]

Übungen für die Achtsamkeit können simpel im Alltag eingesetzt werden, wodurch das Stresslevel langfristig um 25 Prozent gesenkt werden kann.[53] Dafür braucht es häufig keinerlei Hilfsmittel. Es gibt verschiedenste Varianten des Achtsamkeitstrainings, die leicht im Alltag zu integrieren sind. Die Gehmeditation beispielsweise involviert das langsame und bewusste Gehen, ohne jegliche Ablenkung von elektronischen Geräten oder sozialen Interaktionen. Dabei geht es besonders darum, die Füsse zu spüren, jeden Schritt bewusst zu setzen und zu entspannen.[54] Häufig greift Achtsamkeitstraining auch auf Atemtechniken zurück. Beliebt ist die 4-7-8-Atmung. Bei dieser Übung geht es um den Rhythmus. Vier Sekunden wird durch die Nase eingeatmet, sieben Sekunden muss der Atem angehalten und acht Sekunden vollständig ausgeatmet werden. Die Art der Übungen ist nicht entscheidend, vielmehr aber die Regelmässigkeit des Trainings.

[51] Achtsamkeit im Leistungssport, in: Humboldt-Universität zu Berlin, 29.05.2025.
[52] Li: Mindfulness, 29.05.2025.
[53] Mit einfachen Übungen gegen den Stress, in: ARD 1 GESUND, 22.05.2025.
[54] Mit einfachen Übungen gegen den Stress, in: ARD 1 GESUND, 22.05.2025.

3.4.2 Erholungsmanagement

Um den häufigsten Ursachen des Athleten-Burnouts entgegenzuwirken, ist ein gutes Erholungsmanagement entscheidend. Wird die Erholung priorisiert, können starke Trainingsreize und psychische Belastungen verarbeitet und regeneriert werden. Eine gute Erholung ist für den Körper, genauso aber auch für die Psyche essenziell.[55]

Bei der Erholung wird in aktiv und passiv unterschieden. Leichte sportliche Betätigungen wie Radfahren, spazieren oder lockeres Laufen gehören zur aktiven Erholung. Diese regen die Durchblutung und damit die Erholung an. Die passive Erholung hingegen umfasst alle Aktivitäten, die keinen oder nur einen kleinen Bewegungsanteil enthalten. Dazu gehören Dehnübungen, Massagen oder das oben beschriebene Achtsamkeitstraining.[56]

Das ideale Erholungsmanagement ist individuell. Wichtig ist aber, dass einige der folgenden Komponenten enthalten sind. So gelingt eine regelmässige und sinnvolle Regeneration, welche die Vorbeugung von Athleten-Burnout unterstützt.

- **Ausreichend Schlaf**: Sechs bis acht Stunden Schlaf sind ideal. Diese Schlafdauer hilft dem Körper, sich umfänglich zu erholen. Erholsamer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit, besonders im Leistungssport ist diese essenziell.[57]
- **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 wieder die Ruhe zu finden, die Herzfrequenz zu senken und die Muskeln zu entspannen.[58]
- **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.[59]

---

[55] Erholungsmanagement – Erfolgreich Energie tanken, in: gsünder basel, 03.06.2025.
[56] Regeneration: Wie werde ich wieder fit, in: BARMER, 03.06.2025.
[57] Alonso: Muskelaufbau, 02.06.2025.
[58] Warum ist ein Cool-down nach dem Training wichtig, in: Aok Gesundheitsmagazin, 03.06.2025.
[59] Caprio: Sauna, 04.06.2025.

4. Interviews

Der Zweck eines Interviews ist die Gewinnung von Informationen und Meinungen. Häufig werden Interviews durchgeführt, wenn die Recherchequellen spezifischer Themen nicht ausreichend sind.[60] Mithilfe dieser gezielten Befragungen gelingt es, detaillierte Einblicke in persönliche Erfahrungen einzelner Personen zu gewinnen.[61] Das Einbeziehen von Expertenmeinungen ermöglicht es, praxisnahe Perspektiven in die Arbeit einzubringen. Somit können Wissenslücken geschlossen und die Wirkungskraft erhöht werden.[62]

4.1 Adrian Badertscher

Im Bericht in der NZZ habe ich gelesen, dass du von der Sportsucht ins Burnout geraten bist. Kannst du mir diesen Weg genauer beschreiben? Wie hast du dich explizit gefühlt? Und wann hast du gemerkt, dass es zu viel wird? Gibt es einzelne «Meilensteine» auf diesem Weg?

«Es ist ein Prozess, in dem sich der Zustand verschlechtert. Es gibt auch immer wieder Höhen, an denen ich mich festgehalten habe. Dann sagt man sich selbst immer wieder, dass es gar nicht so schlimm ist. Unter dem Strich ist die Linie aber trotzdem abfallend. Meine Grundenergie hat sich enorm verschlechtert, das habe ich bemerkt und das tut auch weh. Bei allem, was man zum ersten Mal erlebt, ist es häufig so, dass man überfordert ist und mit Sachen konfrontiert wird, die man selbst nicht kennt. Rückblickend, nachdem ich mich intensiv damit auseinandergesetzt habe, muss ich sagen, dass es wirklich offensichtlich ist. Da muss ich aber auch ehrlich sagen, dass das mit meinem heutigen Wissen und aus meiner jetzigen Perspektive so aussieht – in dieser Situation selbst war es für mich natürlich nicht so. Ich habe damals diese Klarheit verloren. Aus meiner Sicht macht es Sinn, früh aufzuklären und zu sensibilisieren. Wenn man Dinge bereits einmal gelesen hat, dann fällt es uns einfacher, diese Symptome einzuordnen.
Klassische Meilensteine würde ich eher auf meine Erschöpfung beziehen: Reizbarkeit, sozialer Rückzug, weitere körperliche Symptome.»

[60] Das Experteninterview richtig vorbereiten, in: Best-Ghostwriter, 03.06.2025.
[61] Ein Experteninterview für die Bachelorarbeit führen, in: Wilhelm Büchner Hochschule, 03.06.2025.
[62] Experteninterviews: Ein umfassender Leitfaden, in: StudiBucht, 03.06.2025.

War dir bewusst, dass du in einer Sucht steckst, oder dachtest Du, das sei völlig normal?

«Sicher erst im Nachhinein. Wie lange ist es im Einklang mit deinen Interessen, wie lange macht es dir Freude? Wann nimmt es ein zwanghaftes Verhalten an – es passiert schleichend. Per se ist Sport ja etwas Gutes, das macht es nochmals viel schwieriger. Es ist schwierig abzugrenzen, wann ist es nur noch Zwang und wann würde es mir wirklich guttun. Es ist eine Frage der Motivation. Es sollte kein «Muss» sein und zur Pflicht werden.

Für mich ist schwierig, ein gesundes Mass zu finden – auch noch heute. Die Einordnung ist alles andere als einfach: Sich zu orientieren, wie viel Sport und Bewegung gut ist, fällt mir auch jetzt noch immer schwer.»

Wo verläuft die Grenze zwischen dem normalen ehrgeizigen Sportler und dem gefährdeten?

«Ich glaube, als Leistungssportler hat man eine klare Fokussierung. Es braucht einfach einen hohen Effort – das ist klar. Es unterscheidet sich auch dadurch, dass der Leistungssportler aufhören kann und ein konkretes Ziel hat. Sie können auch nach anstrengenden Wochen problemlos eine Pause einlegen, ohne, dass sie direkt den Sportzwang verspüren. Leute, die sportsüchtig sind, trainieren nicht mit einem bestimmten Ziel. Bei mir was das auch so: Ich war nie der Typ, der sich an Wettkämpfen mit anderen messen wollte. Ich habe das nie gesucht. Genau dort unterscheidet es sich: Bestimmtes Ziel? Kann man auch zwischendurch reduzieren mit dem Pensum? Was ist die Motivation dahinter bzw. weshalb wird der Sport ausgeübt?

Vor allem bei sekundärer Sportsucht geht es nicht mehr um den Sport, sondern auch um den Widerstand negativer Gefühle. Es geht immer darum, sich besser zu fühlen. Wenn du es dann nicht mehr tust, geht es dir noch schlechter. Deine Welt bricht zusammen und du versuchst, gegen deine Gefühle anzukämpfen – du bist gefangen im stetigen Teufelskreis.»

Warst du froh um die Diagnose? War es für dich eine Erleichterung oder eher eine Belastung? Wie bist du damit umgegangen?

«Sportsucht ist keine offiziell erkannte Krankheit, es gibt Fragebögen und niemand kann bzw. darf eine richtige Diagnose stellen. Da ist die Frage, wer stellt dir eine Diagnose, wenn

es keine Krankheit ist. Bei der Erschöpfungsdepression sieht es wiederum anders aus: Es ist eine Krankheit, dort habe ich auch eine Diagnose. Es ist einfach das Resultat, aber die Ursachen zeigt dir niemand. Ich wusste aber an diesem Punkt, so geht es nicht weiter und es müssen sich Dinge verändern.

Es hat sich sehr viel verändert – ich habe das Gefühl, es ist fast kein Stein auf dem anderen geblieben. Ich habe mich hinterfragt, ob mein Verhalten problematisch ist. Ich hatte noch so viele Fragen, dann habe ich mich damit auseinandergesetzt, um alles besser einordnen zu können. Dieser Test hat mir die Augen geöffnet und gezeigt, wie dominant dieses Thema in meinem Leben ist. Der Fragebogen gibt eine Orientierung – im Gespräch findet man dann heraus, wie gross der Leidensdruck ist.

Die Diagnose der Erschöpfungsdepression war für mich wie ein Wendepunkt. Für mein Umfeld war es eine Erleichterung – besonders in der Akutphase. Das Umfeld versucht zu helfen, aber es ist so schwierig. Für sie war es hilfreich, zu wissen, was ich habe.»

Wie hat dein Umfeld reagiert? Hat es jemand gemerkt, oder hast du die Kämpfe mit dir selbst ausgetragen?

«Ich habe nicht offen darüber gesprochen, wie es mir ging, was sicherlich nicht förderlich war. Viel habe ich mit mir selbst ausgemacht. Ich war überfordert, ich erkannte mich selbst nicht wieder und war permanent im Überlebensmodus und Stress.

Ich finde es erschreckend; Wir sprechen lieber über das Wetter und Ferien als darüber, wie es jemandem wirklich geht. Diese Themen haben leider (noch) keinen Platz in unserer Gesellschaft.

Selbst ist es schwierig, das Ausmass der Belastung zu erkennen, daher ist das Umfeld wirklich enorm wichtig. Das Feedback aus dem Umfeld ist bei mir jedoch coronabedingt weggefallen. Ich habe zu diesem Zeitpunkt alleine gewohnt, war isoliert wegen der Pandemie. Am Anfang war ich noch offener, habe aber schnell gemerkt, dass ich mein Umfeld stark damit belaste und sie hilflos waren. Ich verspürte auch viel Frust, weil ich mich nicht verstanden fühlte.»

In einem Bericht von pro mente sana hast du deine Strategien zur Bewältigung dieser Krise geteilt. Dabei hast du erwähnt, dass es kein besseres Heilmittel gäbe, als mit jemandem zu sprechen, der die gleichen Erfahrungen machen musste. Da es aber noch immer ein Tabuthema ist, ist es sicherlich schwierig, solche Personen zu finden, die offen damit umgehen. Wie siehst du das? Denkst du, dass in Zukunft immer mehr Athleten/Athletinnen offen darüber sprechen werden?

«In meinem Klinikaufenthalt habe ich Personen kennengelernt, die in der gleichen Situation waren. Das war sehr bestärkend. In Bezug auf das zwanghafte Sporttreiben aber unglaublich schwierig. Man braucht die Einsicht, dass ein Problem hier ist, sonst bringt jedes Gespräch nichts. Dazu kommen kann man nur über Sensibilisierung und offenem Umgang mit diesem Thema. Zu diesen Personen kommen kann man eigentlich nur mit der Sensibilisierung und Aufklärung. Von diesem Moment an ist vieles möglich. Es ist schwierig, diese Personen zu erreichen – vor allem bei direkt Betroffenen. Vieles geht über das Umfeld.

Ich denke, es wird sich in Zukunft verbessern. Ich habe den Eindruck, dass es sich in eine positive Richtung entwickelt. Ich erlebe die junge Generation eher selbstbewusster.»

Was sind deiner Meinung nach die besten Präventionshilfen? Worauf müssen junge SportlerInnen besonders achten, damit sie ein Athleten-Burnout vorbeugen können?

«Das ist ein Fass ohne Boden. Es ist bei mir tagesabhängig. Wichtig ist sicher eine gesunde Beziehung zu Sport zu wahren und sich gut zu erholen. Auch das Selbstwertgefühl: Ein niedriges Selbstwertgefühl kann schnell dazu führen, dass man dieses mit dem Sport zu kompensieren versucht. Wieso mache ich den Sport? Was wäre, wenn ich das plötzlich nicht mehr machen würde? Für mich wichtig ist das Bewusstsein, dass das Wohlbefinden nicht von Leistungen abhängig ist. Die beste Massnahme ist sicherlich auch das Wissen und die Aufklärung – da kann man sicher viel machen.

Das Körpergefühl und nahe bei sich zu sein, das Bewusstsein zu wahren – das war bei mir sehr lange ein Problem. Ich muss mich darauf achten, meine Ruhe zu behalten und mich nicht selbst zu verlieren. Dann habe ich die Klarheit. Wenn ich gestresst bin, versagen gewisse Mechanismen. Ich schlafe nicht mehr gut, die Erholung ist gestört. Was dann wirklich wirksam ist, ist sehr individuell und müssen alle selbst für sich entscheiden.»

Was hätte dein Umfeld tun können, um dir zu helfen? Bzw. was kann man tun, wenn man merkt, dass eine enge Bezugsperson unter ähnlichen Symptomen leidet?

«Ich glaube, wichtig für das Umfeld ist, Verantwortung für das Handeln und Veränderung der Person überlassen und sich selbst nicht daran kaputt zu machen. Das Gespräch suchen ist wichtig, Bedenken mitteilen und die Hilfe anbieten. Es ist wichtig, wie nahe die Person der Betroffenen steht. Der Betroffene muss sich wohl fühlen und öffnen können.»

Was hat dich dazu motiviert, Dich beruflich in diesem Bereich weiterzubilden? Was fasziniert dich daran?

«Ich hatte viele Fragen, die ich mir beantworten wollte. Ich hatte das Bedürfnis, dies mit anderen Betroffenen zu teilen und ihnen den Weg zu erleichtern. Ich hatte lange dieses Verlorenheitsgefühl – das war mein Haupttrigger. Ich interessiere mich schon länger sehr für die Verhaltenspsychologie. Ich bin Analyst, denke fest in Zusammenhängen und versuche, alles zu verstehen. Das Grübeln ist aber nicht zielführend und kostet viel Energie.

Mit den Gesprächen möchte ich weiterkommen. Mein Ziel ist es, einen Leitfaden/Ratgeber zu publizieren. Das ist noch ein offenes Projekt. Ich habe das noch nicht abgeschrieben, merke jedoch, dass ich jetzt eine Zwischenphase brauche.»

Was denkst du, ist der Grund für die Tabuisierung dieses Themas?

«Unwissen, Leistungsgesellschaft, Streben nach Anerkennung. Unser Wohlstand hat viel Leistungsdruck dahinter. Wir wollen nicht wahrhaben, dass die Leistung auch eine Kehrseite hat. Das passt nicht in unser Erfolgsmodell. Es wird als Zeichen von Schwäche angesehen. Die Angst vor Ablehnung ist zu gross.»

Was hat dich dazu motiviert, deine Geschichte öffentlich zu teilen? Was war dein Hauptziel?

«Ich wollte diesem Thema ein Gesicht geben – das war für mich eine Möglichkeit, dieses Tabu-Thema anzusprechen. Meine Motivation war immer die Sensibilisierung, es braucht einen guten Mix auch aus dem persönlichen Touch. Und anderen Unterstützung zu bieten, war mir wichtig.

Was hat das «Outing» in dir ausgelöst? Hat sich danach etwas in deinem Leben verändert?

«Es war sicher ein Prozess, an den man sich gewöhnen muss. Die Angst im Voraus ist aber grösser, was alles passieren könnte, als es dann wirklich ist. Die Akzeptanz und Einordnungsfähigkeit der Familie und Freunde sehr unterschiedlich. Es hat sicher etwas ausgelöst, aber es war ein notwendiger Schritt. Mir wurde aber auch bewusst, dass es bei Arbeitgebern selten gut ankommt. Logisch gibt es Personen, die es lobenswert finden. Aber zugleich gibt es auch viele, die einfach das erhöhte Risiko sehen, und dich dann nicht einstellen. Ich habe dann aber für mich gemerkt, dass das dann solche Personen sind, mit denen ich mich nicht befassen muss.»

Was würdest du jungen LeistungssportlerInnen empfehlen/mit auf den Weg geben?

«Wir lernen zu leisten, aber nicht, wie wir für uns zu sorgen haben. Lasst euch nicht zu stark beeinflussen und das eigene Wohlbefinden nicht vernachlässigen. Wenn wir selber nicht zu uns schauen, tut es keiner. Ermutigen, sich genügend Wert zu sein. Offen über Gefühle zu sprechen ist sehr wichtig und fliesst für mich ein bisschen in dieses Thema. Es ist schade, dass man das in der Schule nicht lernt. Sicherlich auch, Verständnis, dass Sucht immer eine Sehnsucht ist. Zu verstehen, dass es oft darum geht, etwas zu verdrängen oder aus dem Weg gehen.

Mir hat es geholfen, einfach die Sucht zu verstehen. Schnell merkt man, dass es eigentlich um andere Sachen geht - innere Antriebe, Motivation. Es sind alles Dinge, die man lernen kann. Es ist ein unangenehmer und steiniger Weg, deshalb wird er oft vermieden. Aber wir dürfen nie vergessen, dass wir an solchen Herausforderungen enorm wachsen.

Mein Appell: frühzeitig reagieren. Der Körper kann sich schnell erholen, das Problem sind die Gewohnheiten. Gewohnheiten zu ändern, braucht viel Zeit und Achtsamkeit. Je mehr schlechte Gewohnheiten, desto länger braucht man, um daraus rauszukommen. Sobald man bemerkt, dass es in eine falsche Richtung geht, sofort reagieren. Früh handeln, offen darüber sprechen und kritisch denken. Nicht so stark selbst beeinflussen lassen und stets dem eigenen Körper nah sein. So gelingt es, das Bewusstsein zu bewahren und achtsam zu bleiben.»

4.2 Fabienne Hoenke

Wie würdest du das Gefühl vor einem wichtigen Wettkampf beschreiben, in dem es möglicherweise sogar darum geht, eine Limite für einen internationalen Grossanlass zu erreichen?

«Meine Freude ist immer riesig. Natürlich bin ich auch aufgeregt und nervös, aber in einem guten Mass. Meine Nervosität pusht mich bis ans Limit und hilft mir, neue Bestleistungen erreichen zu können. Ich bin vor jedem Wettkampf gespannt und freue mich riesig auf das Rennen – es ist wirklich schön, dass ich meine Leidenschaft in vollem Umfang ausleben darf.»

In welchen Momenten verspürst du persönlich Leistungsdruck?

«Ich weiss, dass viel von mir erwartet wird. Besonders, wenn man im Nationalkader ist, hat man viele Blicke auf sich. Es ist klar, dass es nur um die Leistung geht und man stets abliefern muss. Ich spüre den Leistungsdruck momentan vor allem in der Nationalstaffel: Es ist für Leichtathletinnen ungewohnt, in einem Team zu starten. Umso mehr hat man da den Druck, keinen Fehler zu machen. Zudem ist der Kampf um die Staffelplätze hart – bringst du deine Leistung nicht, bist du nicht im Team. Es ist brutal, aber wunderschön zugleich.»

Hat sich der Leistungsdruck mit zunehmenden Erfolgen verändert? Falls ja, wie hat sich das geäussert? Hast du das Gefühl, dass Leistungsdruck Auswirkungen auf deine Leistungen hat?

«Ja, auf jeden Fall. Je besser deine Leistungen sind, desto mehr wird am nächsten Wettkampf auch von dir erwartet. Ich weiss noch genau, als ich an den Schweizermeisterschaften der Aktiven in der Halle Gold gewann und einen neuen Schweizerrekord bei den U20 aufstellte. Am Wochenende darauf standen dann die U20-Schweizer-Meisterschaften an. Ich bin in diese Halle gelaufen, und plötzlich haben mich alle gekannt. Alle kannten meinen Namen, alle hatten die Erwartung, dass ich erneut Gold gewinnen würde. Das war ein Gefühl, das ich sonst noch nie hatte – oder zumindest nicht in diesem Ausmass. Aus dieser Situation konnte ich sehr viel lernen und ich weiss jetzt besser, wie ich mit dem Druck von aussen umgehen kann. Heute bin ich sogar fest davon überzeugt, dass ich dank dem Leistungsdruck meine Bestleistungen abrufen kann. Er

kann meiner Meinung nach hilfreich sein – solange man sich nicht überwältigt und erdrückt fühlt.»

Denkst du, dass der Leistungsdruck in allen Sportarten gleich gross ist? Oder findest du, dass er in Einzelsportarten möglicherweise noch grösser ist?

«Ich glaube, der Druck ist in jedem Bereich des Leistungssports gross. Im Einzelsport muss man ihn einfach allein tragen – das kann schnell zu viel werden. Man ist auf sich allein gestellt. Wenn etwas schiefläuft, bist du zu 100% selbst dafür verantwortlich – kein Mitspieler, kein Trainer. Somit würde ich sagen, dass im Einzelsport der mentale Part sicherlich anspruchsvoller ist.»

Was machst du persönlich, um gut mit dem Druck von innen und von aussen umzugehen? Hast du eigene Strategien oder vielleicht Tipps, die du an junge SprinterInnen weitergeben möchtest?

«Ich gehe regelmässig ins Mentaltraining und mache dort zusätzlich eine Einheit Neuroathletik. Das hilft mir sehr. Den Druck von aussen lasse ich nicht so nahe an mich ran – es ist schliesslich noch immer mein Leben und meine Leidenschaft. Mir hilft es sehr, wenn ich immer versuche, die Freude und den Spass aufrecht zu erhalten. Wenn ich merke, dass mich der Druck etwas überrollt oder ich mich überwältigt fühle, dann gehe ich wieder zu meiner Mentaltrainerin. Jungen SprinterInnen möchte ich raten, dass sie sich schon früh mit ihrer mentalen Gesundheit auseinandersetzen. Den Leistungsdruck darf man nicht unterschätzen – es ist sehr wichtig, einen guten Umgang damit zu finden. Die Strategien sind sehr individuell.»

4.3 Selina Furler

Wie würdest du die Atmosphäre an diesem Wettkampf beschreiben? Was hat das in dir ausgelöst, hattest du besondere Emotionen oder war etwas speziell?

«Es war ein grosses Meeting. Die Atmosphäre war richtig cool, obwohl es stark geregnet hat. Als ich am Morgen das Stadion betreten habe, dachte ich mir: Es ist kalt, ich habe nicht so Lust. Meine Motivation war am Anfang nicht sonderlich gross, aber als ich im Callroom war, kam meine Freude. Kaum war ich dort, konnte ich alles aufsaugen und geniessen. Das Stadion war unglaublich. Normalerweise bin ich immer sehr nervös, aber hier in Belgien hielt sich die Nervosität in Grenzen. Ich stand am Start, dachte mir: Cool, jetzt kann ich es voll geniessen und die Stimmung aufsaugen.»

Lass uns in deinen Kopf schauen: Was hattest du/hast du für Gedanken...?

a) **Mehrere Tage vor dem Wettkampf**
   «Ich habe nicht so oft daran gedacht, wenn ich ehrlich bin. Ich glaube, ich habe es gar nicht wirklich realisiert.»
b) **Am Vorabend**
   «Es ging einfach alles so schnell. Ich war aber sehr ruhig und entspannt. Vielleicht aber auch, weil ich wusste, dass das Wetter nicht sonderlich gut sein wird. Ich wusste, ich gehe an den Start, um das Rennen zu geniessen.»
c) **Beim Einlaufen**
   «Wie ich schon vorher erwähnt habe, war meine Motivation am Anfang nicht riesig. Beim Einlaufen kam die Freude aber immer mehr. Ich habe mir immer wieder gesagt, dass ich hier bin, weil ich Freude habe und es meine Leidenschaft ist. Regen gehört nun mal dazu.»
d) **Kurz vor dem Start (Callroom, Appell, ...)**
   «Im Callroom kam meine Freude richtig auf. Das war speziell, es war wirklich ein grosser Gefühls-Wechsel.»
e) **Im Startblock**
   «Ich hatte innerlich riesige Freude. Weil ich nicht so nervös war, wusste ich, dass ich diesen Wettkampf wirklich geniessen kann. Ich spürte mich und meinen Körper gut.»

f) Nach dem Rennen

«Nach dem Rennen war ich froh, dass ich es geniessen konnte und eine Erfahrung mehr sammeln konnte. Es hat mir viel Spass gemacht – trotz des schlechten Wetters.»

Wie würdest du das Gefühl vor einem wichtigen Wettkampf beschreiben, in dem es möglicherweise sogar darum geht, eine Limite für einen internationalen Grossanlass zu erreichen?

«Diese Wettkämpfe sind besonders mit Leistungsdruck verbunden. Bei mir ist jedoch die Freude grösser – ich bin immer sehr aufgeregt. Die Anspannung ist gross. Bei mir kommt es auch immer auf die Bahn an. Ich bin je nach Wettkampfort angespannter bzw. weniger locker.»

Was löst es in dir aus, wenn du weisst, dass du Chancen auf einen EM-Startplatz hast? Verändert sich etwas vor oder während deinem Wettkampf? Wie fühlt sich das an?

«Ja, es verändert sich sicher etwas. Bei mir zeigt sich das an der Enttäuschung. Wenn ich weiter weg bin von der Limite, bin ich traurig und frustriert.

Denkst du, dass der Leistungsdruck in allen Sportarten gleich gross ist? Oder findest du, dass er in Einzelsportarten möglicherweise noch grösser ist?

«Für mich ist das klar: Im Einzelsport ist der Druck auf dem einzelnen Sportler definitiv grösser. Wenn man einen Fehler macht, ist man selbst die Person, die es ausbaden muss. Du hast keine Teamkollegen, die dies wieder ausgleichen können. Du stehst im Sprint schlussendlich auch allein auf der Bahn und bist allein für deine Leistung verantwortlich.»

4.4 Max Baroke

Welche konkreten Funktionen hat ein individuell abgestimmtes Erholungs-Management? Weshalb ist das aus deiner Sicht so zentral?

Die Funktion des Erholungsmanagements ist es, dem 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 genauso 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.

Kennst du bestimmte Regenerationsmassnahmen (aus dem Studium oder deinen persönlichen Erfahrungen als Leichtathlet), die besonders effektiv sind, um mentale 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 daraus 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 das Spazierengehen. Meiner Meinung nach ist das wichtigste genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung – 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 den Körper & die 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 an einer Verschlechterung der Leistung oder an einem Burnout.

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 hat somit eine zentrale Rolle bei der Erholung. Viele Entspannungstechniken verfolgen daher das Ziel, den Parasympathikus zu aktivieren.

Gibt es Warnzeichen, die du in deiner Arbeit 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)

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 so viele mögliche Maßnahmen, dass 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 und feststellt, 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.

5. Magazin

5.1 Design

Ein Design ist eine grafische Gestaltung von Magazinen oder Zeitschriften. Das Ziel eines Magazindesigns ist die übersichtliche Darstellung von Informationen. Es handelt sich um ein Layout mit Text, Bildern und Grafiken.[63]

5.1.1 Recherche

Verschiedene Farben haben verschiedene Wirkungen auf uns Menschen – sowohl positive als auch negative. Daher ist es besonders wichtig, die Wahl des Farbschemas für das Magazindesign bewusst zu fällen, um so die angestrebte Wirkung erreichen zu können.[64]

Ist das Ziel, eine starke Wirkung zu erzeugen, so sind Komplementärfarben empfehlenswert.[65] Sie liegen sich im bekannten Farbkreis gegenüber. Durch ihren starken Kontrast wecken die Farben Aufmerksamkeit.[66] Besonders wichtig bei der Verwendung von Komplementärfarben ist jedoch, dass nicht beide in gleicher Intensität verwendet werden sollten, da dies sonst eine unruhige und chaotische Wirkung erzeugen kann.[67]

Eine Farbe, die eine Macht ausstrahlt, Präsenz und Durchsetzungskraft verleiht und Gefahren signalisiert, ist die Farbe rot. Sie sorgt zudem für eine Steigerung der Aufmerksamkeit, zieht den Fokus auf sich und kann so wichtige Themen in den Vordergrund rücken.

Grau – die Farbe der Sachlichkeit, Seriosität und Ruhe. Ideal für Themen, in denen man sich konzentrieren möchte.[68] Zudem wirkt grau zurückhaltend und unaufgeregt, was sich ideal für eine Kombination mit einer eher aggressiven oder auffälligen Farbe eignet.[69]

Für das Design meines Magazins habe ich mich für ein Farbschema aus Rot und Grau entschieden. Diese Kombination passt hervorragend zu meinem Thema, da diese

---

[63] A Guide to Magazine Page Layout and Design, in: CorelDraw, 03.06.2025.
[64] Layouttipp: Farbgestaltung in deiner Zeitschrift, in: Jilster, 18.05.2025.
[65] Layouttipp: Farbgestaltung in deiner Zeitschrift, in: Jilster, 18.05.2025.
[66] Komplementärfarbe, in: Wikipedia, 17.05.2025.
[67] Komplementärfarben – Erklärung und Wirkung, in: T-Online, 17.05.2025.
[68] Psychologie der Farben, in: Advidera, 18.05.2025.
[69] Die Psychologie der Farben: Wirkung und Bedeutung von Farben in den Wohnräumen, in: Livom, 19.05.2025.

Farbkombination einerseits eine Gefahr symbolisiert und auf ein Problem aufmerksam macht und andererseits eine seriöse Wirkung hat. Bewusst habe ich die Farbe Rot als Hauptfarbe gewählt, denn sie steht für Dringlichkeit und Aufmerksamkeit - ideal für dieses Thema, das häufig übersehen oder gar verdrängt wird. Rot zieht zudem viele Blicke an und signalisiert Gefahren. Die Farbe verstärkt die Botschaft und erhöht die Wirkungskraft der Magazininhalte. Grau dient als Hintergrund- und Nebenfarbe. Die Farbe steht für Klarheit und Seriosität – sie sorgt dafür, dass die Hauptfarbe Rot nicht zu aggressiv wirkt.

5.1.2 InDesign

Adobe InDesign ist eine Applikation zur Gestaltung verschiedener Druckmedien.[70] Das Programm bietet verschiedene Möglichkeiten, die sich optimal für ein Magazindesign eignen.

Für mein Magazin habe ich bewusst Adobe InDesign gewählt, weil es speziell für den Print- und Editorial-Bereich konzipiert wurde.[71] Das Programm ermöglicht ein einheitliches Design und ein professionelles Erscheinungsbild.[72] Von der Kantonsschule Baden haben wir das Privileg einer Adobe-Lizenz. Somit konnte ich andere Adobe-Programme wie Photoshop oder Illustrator für mein Magazin nutzen.

5.1.3 Umsetzung

Die Umsetzung meines Magazins erfolgte mit dem Layoutprogramm Adobe InDesign. Ziel war es, ein professionelles, aber zugleich emotional ansprechendes Magazin zu gestalten, das die wichtige Thematik des Athleten-Burnouts greifbar macht.

Nach dem Fertigstellen aller Artikel und der Konkretisierung der gestalterischen Planung begann die konkrete Umsetzung in Adobe InDesign. Zuerst richtete ich mein Dokument nach den Angaben, die man für ein A4-Magazin benötigt. Diese legen den Aufbau und die Struktur auf allen Seiten fest – dadurch konnte sichergestellt werden, dass das Layout durchgehend professionell wirkt. Anschliessend definierte ich Schriftarten, Schriftgrössen und alle Abstände, um ein klares Konzept zu entwickeln. Dabei habe ich mich auf mein festgelegtes Farbschema bezogen.

---

[70] Professionelle Layouts – Seite für Seite, in: Adobe InDesign, 02.06.2025.
[71] Explore InDesign features, in: Adobe InDesign, 02.06.2025.
[72] Creative Cloud Libraries, in: Adobe, 02.06.2025.

Besonders bei der Bildauswahl stand die emotionale Wirkung im Vordergrund. Die Abbildungen sollen dieses unsichtbare Thema möglichst greifbar machen. Daher wurde auch die künstliche Intelligenz Adobe Firefly angewandt, da es keine realen Bilder gibt, die das Athleten-Burnout und psychische Thematiken im Allgemeinen aufzeigen können.

Ein zentraler Aspekt meines Designs sind die Infoboxen. Diese enthalten teils zusätzliche Definitionen, teils Zusammenfassungen oder hilfreiche Tipps. Die Boxen heben sich gestalterisch vom Fliesstext ab und erzeugen dadurch visuelle Abwechslung. Sie dienen als «Take-home-Message».

Genau so wichtig war das Hervorheben wichtiger Zitate, um die Authentizität der Aussagen zu betonen. Zudem wird damit deutlich, dass das Athleten-Burnout und die damit verbundenen Aspekte real sind.

Besonders wichtig war mir auch die Verwendung von QR-Codes. Dadurch war es mir möglich, mein Magazin interaktiv zu gestalten und so das Magazin mit digitalen Inhalten zu verknüpfen. Die QR-Codes konnte ich direkt in InDesign erstellen.

Das vorliegende Magazin überzeugt durch seine klare und professionelle Struktur, die interaktiven Elemente und die Informationsboxen. Gestaltung und Inhalt unterstützen gemeinsam die Botschaft: Mentale Gesundheit verdient mehr Offenheit, Verständnis und Sichtbarkeit.

5.2 Magazindruck

Nach Abschluss des Magazins erfolgte die Vorbereitung für den Druck. Die Einstellungen legte ich – wie im Magazinkurs gelernt – bereits in Adobe InDesign fest. Gedruckt wurde das Magazin dann online bei «Wir machen Druck». Mit einem Probedruck war es möglich, die Wirkung, Bildschärfe, Lesbarkeit und die Qualität zu überprüfen. Anhand dieser Erkenntnisse konnte das Magazin angepasst werden, bevor der finale Druck erfolgte.

Rückblickend war besonders der Probedruck von Bedeutung. Er zeigte, wie wichtig die sorgfältige Druckvorbereitung ist und wie bereits kleine Anpassungen das Gesamtbild verändern können.

6. Probleme und eigene Lösungsansätze

Im Arbeitsprozess meiner Maturitätsarbeit traf ich auf diverse inhaltliche, organisatorische und gestalterische Herausforderungen.

Ein grosses Problem stellte die Recherche dar, da kaum Quellen zum Athleten-Burnout auffindbar waren. Um dennoch an fundierte Informationen zu gelangen, nutzte ich eine Kombination aus Literatur, Dokumentarfilmen, Büchern und Interviews. Dank diesem Vorgehen konnte ich schliesslich genügend Informationen sammeln.

Bei der Gestaltung traten Schwierigkeiten mit dem Programm Adobe InDesign auf. Dies ist ein komplexes Programm. Um meinen Umgang damit zu verbessern, schaute ich mir unzählige Tutorials an und besuchte einen Layoutkurs der Kantonsschule Baden. Zudem stand ich vor der Aufgabe, ein unsichtbares Thema sichtbar zu machen. Da psychische Themen jedoch nicht fotografisch erfassbar sind, entschied ich mich dazu, eine künstliche Intelligenz zu verwenden. Mithilfe von Adobe Firefly konnte ich dann Bilder generieren, die auch Emotionen wie Angst, Druck oder Leere symbolisch ausdrücken.

Ein wiederkehrendes Problem stellte das Zeitmanagement dar. Besonders in der ersten Arbeitsphase bis zur Zwischenabgabe unterschätzte ich den Zeitaufwand einzelner Schritte, was mich dann vor der Abgabe unter Zeitdruck setzte. Durch diese Erfahrung lernte ich realistische Zeitpläne mit Pufferzeiten aufzustellen. Dadurch war es mir möglich, in der zweiten Phase effizienter zu arbeiten und aus Fehlern zu lernen.

Rückblickend war jedes der oben erwähnten Probleme Teil meines Lernprozesses, der mich zur vorliegenden Maturitätsarbeit gebracht hat. Ich habe gelernt, selbstständig Lösungen zu entwickeln und diese strukturiert umzusetzen.

7. Ergebnisse, Zusammenfassung

Die Arbeit hat gezeigt, dass das Thema Athleten-Burnout noch immer ein Tabuthema ist und Betroffene häufig aus Angst nicht offen darüber sprechen. Dank meinem Magazin konnte ich dazu beitragen, dieses Schweigen zu brechen und das Thema sichtbar zu machen.

Ersichtlich wurde, dass ein Athleten-Burnout nicht durch einen einzigen Faktor ausgelöst wird, sondern vielmehr das Ergebnis mehrerer Faktoren ist. Zu den häufigsten Ursachen im Sport zählen Leistungsdruck, Sportsucht und Übertraining. Diese Ergebnisse wurden im Magazin verständlich dargestellt, um die Entstehung des Burnouts für LeserInnen nachvollziehbar zu machen. Eine weitere wichtige Erkenntnis dieser Arbeit sind die Warnsignale, die (zu) häufig übersehen oder gar ignoriert werden. Dazu gehören anhaltende Müdigkeit, Reizbarkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme. Sie sind in der Prävention von grosser Bedeutung, weil sie erste Anzeichen für ein anbahnendes Burnout sind. Deren Auftreten konnte mithilfe dieser Arbeit aufgezeigt und verbreitet werden. Besonders hervorzuheben ist die Wirksamkeit von Achtsamkeitstraining und individuellem Erholungsmanagement. Diese beiden Methoden stellten sich in dieser Arbeit als die effektivsten Ansätze heraus, um einer Erschöpfungsdepression vorzubeugen. Achtsamkeitsübungen fördern die Wahrnehmung eigener Grenzen, während ein individuelles Erholungsmanagement langfristige Regeneration ermöglicht.

Der Mehrwert meiner Maturitätsarbeit liegt darin, ein komplexes Thema in einem realen, praxisnahen und visuell ansprechenden Magazin aufzugreifen. So werden nicht nur Informationen vermittelt, sondern auch Verständnis und Bewusstsein geschaffen. Insgesamt zeigen die Ergebnisse dieser Arbeit, dass mein Magazin einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung und Sensibilisierung psychischer Gesundheit leistet. Es verdeutlicht, dass Offenheit der erste Schritt zur Enttabuisierung ist.

Werfen wir einen Blick in die Zukunft, so wird deutlich, dass die Thematik des Athleten-Burnouts von hoher Relevanz bleiben wird. Entscheidend wird sein, das Bewusstsein für psychische Gesundheit weiter zu stärken. Dafür braucht es eine Zusammenarbeit der TrainerInnen, Verbände, Vereine und den AthletInnen. So gelingt es, Präventiv-Massnahmen zu fördern und AthletInnen immer mehr auch im mentalen Bereich zu

unterstützen. Das Schweigen soll auf diesem Weg Stück für Stück gebrochen werden, bis wir die psychische Gesundheit nicht mehr als Tabuthema betrachten. Daher lautet das Motto auf der Reise zum Ziel: Aufklären statt Schweigen.

9. Literaturverzeichnis

9.1 Mit Autor

Alonso, Eduardo: Muskelaufbau. Ohne guten Schlaf geht es nicht, Muskelaufbau – ohne guten Schlaf geht es nicht | Polar Blog, heruntergeladen am: 02.06.2025.

Antwerpes, Frank: Reizbarkeit. Definition, Reizbarkeit - DocCheck Flexikon, heruntergeladen am: 22.04.2025.

Battaglia, Anthony: The Dropout From Youth Sport Crisis. Not as Simple as it Appears, (PDF) The Dropout From Youth Sport Crisis: Not as Simple as It Appears, heruntergeladen am: 26.04.2025.

Caprio, Jasmin: Sauna nach dem Sport. Nur Erholung oder hilfreich fürs Regenerieren, Sauna nach dem Sport: Nur Erholung oder hilfreich fürs Regenerieren? - PHYSIOZENTRUM, heruntergeladen am: 04.06.2025.

Donath/Faude, Lars/Oliver: Übertraining. Ursachen, Symptome & Behandlung, Übertraining: Symptome, Behandlung & wie Sie es vermeiden, heruntergeladen am: 08.05.2025.

Heckmann, Carsten: Studie zu Druck im Profi-Fussball. Wenn Perfektionismus zum Problem wird, Universität Leipzig: Studie zu Druck im Profi-Fußball: Wenn Perfektionismus zum Problem wird, heruntergeladen am: 27.04.2025.

Herling, S.: Burnout und Gesundheitsprobleme bei jungen Elitesportlern. Datenerhebung und Schwerpunkte, Burnout und Gesundheitsprobleme bei jungen Elitesportlern | Kausalität, heruntergeladen am: 21.05.2025.

Hilpisch, Celine: Burnout symptoms in elite athletes. Assessing the role of effort – reward imbalance, support and emotions, (PDF) Burnout symptoms in elite athletes: Assessing the role of effort–reward imbalance, support and emotions, heruntergeladen am: 22.04.2025.

Isoard-Gauther, Sandrine: Development and evaluation of the psychometric propertiers of a new measure of athlete burnout. The Athlete Burnout Scale, https://www.researchgate.net/publication/319273458_Development_and_evaluation_o

f_the_psychometric_properties_of_a_new_measure_of_athlete_burnout_The_Athlete_Burnout_Scale_ABO-S, heruntergeladen am: 22.05.2025.

Kenel, Susanne: Burnout. Burn-out betrifft den Körper und die Psyche, Burnout: Diagnose Abgrenzung Risikofaktoren und Stadien, heruntergeladen am: 08.05.2025.

Kenel, Susanne: Burnout. Burnout-Symptome, Burnout: Diagnose Abgrenzung Risikofaktoren und Stadien, heruntergeladen am: 03.05.2025.

Kenel, Susanne: Burnout. Wenn alles zu viel wird, Burnout: Diagnose Abgrenzung Risikofaktoren und Stadien, heruntergeladen am: 15.05.2025.

Li, Chunxiao: Mindfulness and Athlete Burnout. A systematic Review and Meta-Analysis, Mindfulness and Athlete Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis - PMC, heruntergeladen am: 29.05.2025.

Löhmer, Standhardt/Cornelia, Rüdiger: Time Out statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit, Stuttgart: Cotta'sche Buchhandlung, 2018 (7. Auflage)

Moschke, Grit: Schneller, höher, weiter. Umgang mit Leistungsdruck im Sport, Alltag und Job, Schneller, höher, weiter: Umgang mit Leistungsdruck im Sport, Alltag und Job, heruntergeladen am: 29.04.2025.

Riegler, Philip: Einblicke über psychische Belastungen im Leistungssport. Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Science in der Studienrichtung Sport- und Bewegungswissenschaften, 9289536, heruntergeladen am: 27.04.2025.

Roesti, Rahel: Wenn der Bewegungsdrang zwanghaft wird, 20250311_OBL_FLANDE_004.pdf, heruntergeladen am: 08.05.2025.

Sitzler, Beth: Burnout in Athletes. Mental health, Burnout in Athletes | NATA, heruntergeladen am: 27.05.2025.

Stanggassinger, Ute: Leistungsdruck im Sport. So lernst du, ihn zu überwinden und mental stärker zu werden, Leistungsdruck im Sport: So lernst du, ihn zu überwinden und mental stärker zu werden, heruntergeladen am: 26.04.2025.

9.2 Ohne Autor

13 Farben: Ihre psychologische Wirkung, in: Aok Gesundheitsmagazin, 13 Farben: Ihre psychologische Wirkung, abgerufen am: 18.05.2025.

A Guide to Magazine Page Layout and Design, in: CorelDRAW, Magazine Page Layout: A Guide to Great Magazine Layouts | CorelDRAW, abgerufen am: 03.06.2025.

Achtsamkeit im Leistungssport, in: Humboldt-Universität zu Berlin, Achtsamkeit im Leistungssport — Sportpsychologie, abgerufen am: 29.05.2025.

Burnout bei Sportlern, in: VINCERA Kliniken, Behandlung für Sportler mit Burnout | Vincera Kliniken, abgerufen am: 22.04.2025.

Cause, in: Merriam-Webster, CAUSE Definition & Meaning - Merriam-Webster, abgerufen am: 29.05.2025.

Creative Cloud Libraries, in: Adobe, Adobe Creative Cloud Libraries, abgerufen am: 02.06.2025.

Das Experteninterview richtig vorbereiten, in: Best-Ghostwriter, Wann empfiehlt sich ein Experteninterview?, abgerufen am: 03.06.2025.

Die Psychologie der Farben: Wirkung und Bedeutung von Farben in den Wohnräumen, in: Livom, Die Psychologie der Farben: Wirkung und Bedeutung von Farben in den Wohnräumen – Livom, abgerufen am: 19.05.2025.

Die Symptomatik der beiden Übertrainingsformen nach ISRAEL, in: Sport & Check-up, Übertraining – der Sportler Burn-out - Dr. med. Matthias Marquardt, abgerufen am: 10.05.2025.

Ein Experteninterview für die Bachelorarbeit führen, in: Wilhelm Büchner Hochschule, Experteninterview für die Bachelorarbeit: Was bei der Anfrage des Experten wichtig ist - WBH, abgerufen am: 03.06.2025.

Erholungsmanagement – Erfolgreich Energie tanken, in: gsünder basel, Herr, abgerufen am: 03.06.2025.

Experteninterviews: Ein umfassender Leitfaden, in: StudiBucht, Experteninterviews: Was ist ein Experteninterview, Methode, abgerufen am: 03.06.2025.

Explore InDesign features, in: Adobe InDesign, Layout design and desktop publishing software | Adobe InDesign, abgerufen am: 02.06.2025.

Exzessives Sporttreiben, in: Wikipedia, Exzessives Sporttreiben – Wikipedia, abgerufen am: 01.05.2025.

Farbpsychologie, in: Keim, Farbpsychologie – Die Wirkung von Farben, abgerufen am: 18.05.2025.

Farbwirkung – Farben und ihre Bedeutung, in: Adler Farbenmeister, Farben und ihre Bedeutung, abgerufen am: 18.05.2025.

Früherkennung und Frühintervention, in: info drog, Früherkennung + Frühintervention – Lexikon Prävention und Gesundheit - infodrog.ch, abgerufen am: 26.04.2025.

Komplementärfarbe, in: Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Komplement%C3%A4rfarbe#:~:text=Schwarz%20oder%20Wei%C3%9F.-,Wirkung,laut%2C%20plakativ%20und%20st%C3%B6rend%20wirken, abgerufen am: 17.05.2025.

Komplementärfarben – Erklärung und Wirkung, in: T-Online, https://www.t-online.de/leben/alltagswissen/id_100068658/komplementaerfarben-erklaerung-und-wirkung.html, abgerufen am: 17.05.2025.

Layouttipp: Farbgestaltung in deiner Zeitschrift, in: Jilster, https://jilster.app/de/get-started/tipps-und-tricks/farben-zeitung/, abgerufen am: 18.05.2025.

Leistungsdruck von Sportlern und Top Performern, in: FinSports, Leistungsdruck von Sportlern und Top Performern - FinSports, abgerufen am: 27.04.2025.

Leistungsdruck, in: Wikipedia, Leistungsdruck – Wikipedia, abgerufen am: 28.05.2025.

Leistungssport, in: Wikipedia, Leistungssport – Wikipedia, abgerufen am: 27.05.2025.

Mit einfachen Übungen gegen den Stress, in: ARD 1 GESUND, Achtsamkeit: Mit einfachen Übungen gegen den Stress | NDR.de - Ratgeber - Gesundheit, abgerufen am: 22.05.2025.

Perfektionismus, in: BARMER, Perfektionismus: Wann er schädlich ist | BARMER, abgerufen am: 29.05.2025.

Prävention, in: Robert Koch Institut, RKI - Prävention, abgerufen am: 02.06.2025.

Professionelle Layouts – Seite für Seite, in: Adobe InDesign, Software für Layout und Desktop-Publishing | Adobe InDesign, abgerufen am: 02.06.2025.

Psyche, in: Wikipedia, Psyche – Wikipedia, 24.05.2025.

Reason vs. Cause, in: LanGeek, "Reason" vs. "Cause" in English | LanGeek, abgerufen am: 29.05.2025.

Regeneration: Wie werde ich wieder fit, in: BARMER, Regeneration: Wie werde ich wieder fit? | BARMER, abgerufen am: 03.06.2025.

Selbstwertgefühl: Steigerung & Definition, in: StudySmarter, Selbstwertgefühl: Steigerung & Definition | StudySmarter, abgerufen am: 29.05.2025.

Sportsucht: Der Zwang, zu trainieren, in: Beta Genese, Sportsucht: Symptome, Ursachen, Diagnose & Therapie, abgerufen am: 01.05.2025.

Sportsucht: Zwanghaftes Sporttreiben, in: Gesundheit.GV.AT, „Sportsucht“ - Sport aus Zwang | Gesundheitsportal, abgerufen am: 06.05.2025.

Sympathikus und Parasymphatikus, in: Sport & Check-up, Übertraining – der Sportler Burn-out - Dr. med. Matthias Marquardt, abgerufen am: 10.05.2025.

Übertraining – Der Sportler-Burn-out, in: Sport & Check-up, Übertraining – der Sportler Burn-out - Dr. med. Matthias Marquardt, abgerufen am: 10.05.2025.

Wandfarbe Altrosa: Die schönsten Ideen, in: Miss Pompadour, Wandfarbe Altrosa | MissPompadour, abgerufen am: 17.05.2025.

Warum ist ein Cool-down nach dem Training wichtig, in: Aok Gesundheitsmagazin, Tipps für ein Cool down nach dem Training, abgerufen am: 03.06.2025.

Was bedeuten Sportler-Burnout und geistige Gesundheit, in: National Athletic Trainers' Association, mental-health-german.pdf, abgerufen am: 01.04.2025.

Was hilft gegen Übertraining, in: Hansaplast, Übertraining erkennen und vermeiden | Hansaplast, abgerufen am: 02.05.2025.

Was ist Achtsamkeit, in: Mindfulness Swiss, Was ist Achtsamkeit? | MBSR-Verband Schweiz, abgerufen am: 29.05.2025.

Was ist Leistungsdruck, in: Libermenta Kliniken, Leistungsdruck – LIBERMENTA Kliniken: LIBERMENTA Kliniken, abgerufen am: 03.05.2025.

Was ist Leistungsdruck? Wenn Erwartungen und Ansprüche in eine Überforderung münden, in: BARMER, Was ist Leistungsdruck? Ursachen und Hintergründe | BARMER, 26.04.2025.

Welche Farben wie auf uns wirken, in: Aok Gesundheitsmagazin, https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/#:~:text=Die%20Farbe%20Orange%20f%C3%BChrt%20nachweislich,und%20stimmungsaufhellend%20auf%20den%20Menschen , abgerufen am: 17.05.2025.

Wer ist von Sportsucht betroffen, in: Gesundheit.GV.AT, „Sportsucht“ - Sport aus Zwang | Gesundheitsportal, abgerufen am: 06.05.2025.

What Causes Athlete Burnout, in: Children’s Hospital of Chicage, Athlete Burnout | Lurie Children's, abgerufen am: 29.05.2025.

What Is Athlete Burnout, in: Children’s Hospital of Chicago, Athlete Burnout | Lurie Children's, abgerufen am: 29.05.2025.

Wie entsteht Sportsucht, in: Gesundheit.GV.AT, „Sportsucht“ - Sport aus Zwang | Gesundheitsportal, abgerufen am: 06.05.2025.

9.3 Verwendung von künstlicher Intelligenz

Die Nutzung künstlicher Intelligenz beschränkte sich im Rahmen der vorliegenden Maturitätsarbeit auf die Inspiration und die technische Unterstützung. Mit ChatGPT konnte ich mich für Texte inspirieren lassen und diverse Verbesserungsvorschläge einholen. Dies hat mir besonders bei der Überarbeitung am Ende der Arbeitsphase geholfen: Die künstliche Intelligenz half mir dabei, alternative Ausdrucksweisen zu finden oder verwirrende Textstellen zu identifizieren.

Eine grosse Hilfe leistete mir ChatGPT beim Erlernen von Adobe InDesign. Die Applikation ist komplex. Damit ich das Programm effizienter erlernen und anschliessend das Erlernte auf mein Magazin anwenden konnte, liess ich mir Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu gewissen Funktionen erstellen. Dadurch konnte ich mir die wichtigsten Werkzeuge aneignen und fortlaufend damit arbeiten.

Das Bildgenerierungstool Adobe Firefly nutzte ich einerseits für das Bild auf dem Cover, andererseits aber auch für weitere Abbildungen auf den Magazinseiten. Dadurch hatte ich die Möglichkeit, passende Illustrationen zu erstellen und somit meine Arbeit visuell zu unterstützen.

Die künstliche Intelligenz wurde ausschliesslich zur Inspiration und zur Unterstützung im Arbeitsprozess verwendet. Sämtliche Texte und Inhalte dieser Arbeit stammen von mir selbst und wurden nicht von künstlicher Intelligenz übernommen.