



Dr. med. Mirriam Prieß

Presseinformation

Burn-out-Gefahr im Sport durch EM und Olympia?
Dialogfähigkeit könnte Krisen im Spitzensport effektiv vorbeugen

Hamburg, Mai 2016 – Das Sportjahr 2016 nähert sich seinen Höhepunkten: Im Juni beginnt in Frankreich die EM, im August starten die Olympischen Spiele in Brasilien. Doch für Fußballprofis, Athleten oder Trainer sind diese Topereignisse nicht nur echte Karrierehöhepunkte, sondern auch eine kräftezehrende Mehrfachbelastung, physisch wie psychisch. Neben der körperlichen Anstrengung ist es vor allem der hohe Leistungs- und Erwartungsdruck, der den Akteuren zu schaffen macht – und immer öfter in den Burn-out führt, wie eine Studie der Deutschen Sporthilfe belegt. Demnach gaben zehn Prozent der Befragten an, unter Burn-out zu leiden. 40 Prozent wollten diese Frage erst gar nicht beantworten. Dass der Spitzensport besonders häufig von Erschöpfungsdepressionen oder Burn-out betroffen ist, liegt für Dr. med. Mirriam Prieß, Ärztin, Burn-out-Expertin und Buchautorin, auf der Hand: „Kaum ein anderer Bereich ist so stark vom ‚No Limits‘-Prinzip geprägt. Deshalb fällt es vielen Spielern, Athleten und Trainern auch schwer, sich an den eigenen Möglichkeiten zu orientieren und den Superlativ nicht als einzig sinnvollen Maßstab zu akzeptieren.“ Doch genau diese Fähigkeit zur gesunden Selbstwahrnehmung – zur inneren und äußeren Dialogfähigkeit – ist laut der Expertin der Schlüssel, um Hochleistungssport mit Erfolg und Gesundheit zu vereinen – ohne auszubrennen. Und das betrifft den einzelnen Sportler ebenso wie Trainer, Funktionäre oder ganze Teams.

Eines haben alle Fälle gemeinsam: Ein Burn-out entsteht immer dann, wenn die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung abhandengekommen ist, wenn Grenzen überstrapaziert, nicht mehr anerkannt werden. Und: Burn-out entsteht niemals über Nacht, sondern während einer langen Zeit des falschen Haushaltens mit den eigenen Kräften. Dass dies Spitzensportler ebenso trifft wie Trainer, verdeutlichen zahllose Beispiele der den Jahre. Ralf Rangnick – damals Trainer beim FC Schalke 04 – zog sich 2011 mit einem Erschöpfungssyndrom einige Zeit aus dem Profigeschäft zurück, zuletzt trainierte er wieder überaus erfolgreich RB Leipzig. Sebastian Deisler – eines der größten Talente im deutschen Fußball – wurde immer wieder wegen Depressionen behandelt und gab seine Fußballkarriere im Alter von 27 Jahren auf. Tennisprofi Florian Mayer musste 2008 eine sechsmonatige Pause vom Profitennis einlegen, heute ist er wieder erfolgreich aktiv.



Dr. med. Mirriam Prieß

The winner takes it all

Dass Spitzensportler und deren Umfeld besonders Gefahr laufen, auszubrennen, liegt laut Dr. Mirriam Prieß vor allem an den Erwartungen und dem Prinzip, dass nur der Sieg zählt: „Die kompromisslose Orientierung am Erfolg und die Selbstdefinition ausschließlich über Leistung lassen die Betroffenen buchstäblich die Beziehung zu sich selbst und den Dialog mit sich selbst verlieren. Schwächen werden nicht zugelassen, Probleme nicht eingestanden. Im Gegenteil: Psychosomatische Folgen wie Schlaf- und Essstörungen oder Leistungseinbrüche werden systematisch kaschiert, um den Erwartungen weiter zu entsprechen, und durch noch mehr Training ‚korrigiert‘. In diesem Stadium steht der totale Einbruch meist unmittelbar bevor.“

Offene Dialogkultur

Doch wie kann es überhaupt zu derartigen Erschöpfungsspiralen kommen? Und wie kann man sie verhindern, ohne das Leistungsprinzip zu ignorieren? Zunächst ist Stress entgegen der häufigen Annahme nicht die Ursache des Ausbrennens, sondern eine Folge. Ein Burn-out ist nämlich nichts anderes als eine Erschöpfungsdepression. Und die entsteht immer dann, wenn Menschen – Spitzensportler, Trainer, aber auch ganze Mannschaften – den Kontakt zu sich selbst verlieren und einer idealisierten Vorstellung von sich folgen, die nicht der eigenen Identität entspricht. Zum Beispiel, wenn falsche Ziele vorgegeben werden (Europa-League-Plätze vs. Klassenerhalt, unterschiedliche Vorstellungen von Clubführung und Trainer etc.). Dr. Mirriam Prieß: „Wer einer falschen Vorstellung von sich nachjagt, kennt nicht mehr sein tatsächliches Maß und verlernt, an der richtigen Stelle Ja und Nein zu sagen. Man kann durchaus viel leisten, ohne sich zu erschöpfen – aber nur dann, wenn die Beziehungen stimmen, wenn man fähig zu echtem Dialog ist. Zu sich selbst, zwischen Trainer und Mannschaft, zwischen Verein und Trainer.“

Schwächen eingestehen

Das bedeutet in der Konsequenz, auch Schwächen und Versagensängste ehrlich einzugestehen und offen darüber zu sprechen – mit dem Trainer, innerhalb der Mannschaft oder mit der Vereinsführung und den sportlichen Abteilungen. Dr. Mirriam Prieß: „Schwäche ist absolut menschlich, sie zu verleugnen bedeutet einen elementaren Bestandteil von sich abzustreiten und nimmt die Möglichkeit zu wachsen. Mehr noch: Verleugnung und Verdrängung führen immer zu einer weiteren Schwächung. Werden erste Anzeichen von Erschöpfung rechtzeitig identifiziert, kann man präventiv und kurativ besser handeln und Ausfallzeiten sowie Burn-out-Spiralen rechtzeitig vermeiden. An der richtigen Stelle einen Schritt zurückgehen, um dann zwei Schritte nach vorne zu gehen, um so die Grundlagen für die weitere Entwicklung zu



Dr. med. Mirriam Prieß

legen. Wer das beherzigt, wird langfristig nicht nur erfolgreicher sein, sondern auch gesund bleiben.“

Dr. med. Mirriam Prieß:

Dr. med. Mirriam Prieß (Hamburg), Jahrgang 1972, ist Ärztin und gehört zu den führenden Unternehmensberaterinnen Deutschlands im Bereich Gesundheitsmanagement. Nach ihrem Medizinstudium an der Universität Hamburg mit anschließender Promotion im Bereich Psychosomatik und Weiterbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie war sie 8 Jahre in einer Hamburger Fachklinik tätig und unter anderem für den Behandlungsschwerpunkt Ängste, Depressionen und Burnout verantwortlich. Seit 2005 berät sie Unternehmen, ist im Einzelcoaching von Führungskräften aus den Bereichen Wirtschaft und Medien im Konflikt- und Stressmanagement tätig, begleitet Change-Prozesse in Unternehmen und hält Schulungen und Vorträge im Bereich Gesundheitsmanagement und Prävention mit Schwerpunkt Burnout. Im September 2015 veröffentlichte sie ihr drittes Buch, mit dem Titel „Resilienz – Das Geheimnis innerer Stärke“. Außerdem gründet sie derzeit eine Stiftung.

Weitere Informationen:

Deutscher Pressestern® Public Star®

Bierstadter Str. 9 a, 65189 Wiesbaden, Germany

Romy Cutillo, E-Mail: r.cutillo@public-star.de

Tel.: +49 611 39539-14 / Fax: +49 611 301995