

Burnout bei Trainern: Ein Review zu Einflussfaktoren, Diagnostik und Interventionen

Burnout in Sport Coaches: A Review of Correlates, Measurement and Intervention

ACCEPTED: April 2016

PUBLISHED ONLINE: May 2016

DOI: 10.5960/dzsm.2016.232

Schaffran P, Altfeld S, Kellmann M.

Burnout in Sport Coaches: A Review of Correlates, Measurement and Intervention. Dtsch Z Sportmed. 2016; 67: 126.

1. RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM, Fakultät für Sportwissenschaft, Bochum
2. THE UNIVERSITY OF QUEENSLAND, School of Human Movement and Nutrition Sciences, Brisbane, Australia

Einleitung

Burnout im Sport beschäftigt und inspiriert Wissenschaftler seit über 30 Jahren. Der Schwerpunkt der Forschung liegt dabei in den meisten Fällen auf Studien mit Athleten. Aber auch Trainer sind in ihrem Beruf regelmäßig hohen Belastungen ausgesetzt. Sie müssen sich unter anderem mit Konflikten, Drucksituationen, Erwartungen und Sorgen von Athleten, Planung von Training und Wettkampf sowie dem Fitnesszustand der Athleten auseinandersetzen und dadurch Einbußen in der eigenen Freizeit in Kauf nehmen. Daraus resultieren hohe emotionale und physische Belastungen, die das Wohlbefinden des Trainers beeinflussen und sich negativ auf die Leistung der Athleten auswirken können. Die subjektive Überforderung in Kombination mit mangelnder Erholung kann in der Folge zu einem Gefühl des „Ausgebranntseins“ führen.

Dieser Übersichtsartikel fasst den aktuellen Forschungsstand zum Thema Burnout bei Trainern zusammen und geht dabei auf Definitionsversuche von Burnout, Einflussfaktoren, Messinstrumente und Ansätze für Interventionen ein.

Methodische Einschränkungen

Ein Großteil der gesichteten Studien wurde mit US-College-Trainern durchgeführt. Aufgrund der verschiedenen Sportsysteme und auch durch soziokulturelle Unterschiede ist die Übertragbarkeit dieser Ergebnisse auf europäische und speziell deutsche Trainer nur eingeschränkt möglich. ■

Ergebnisse und Diskussion

Eine einheitliche Definition zu Burnout existiert nicht. Weit verbreitet ist hingegen die Unterscheidung der drei Dimensionen emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und verminderte persönliche Leistungszufriedenheit. Diese Dimensionen liegen auch dem Maslach-Burnout-Inventar als bekanntestem Diagnoseinstrument zugrunde.

Die Studien zu Einflussfaktoren auf Burnout zeigen zum Teil widersprüchliche Ergebnisse. Insgesamt scheinen demographische Variablen (Alter, Geschlecht) wenig Einfluss auf die Ausprägung von Burnout bei Trainern zu haben. Vielmehr scheinen die eigene Persönlichkeit (Hang zum Perfektionismus), das Trainerverhalten und die Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Situation eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden von Trainern zu spielen. Interventionsstudien mit Trainern existieren bisher kaum. Doch außerhalb des Sportkontextes hat die Burnout-Forschung vor allem innerhalb der letzten Jahre zahlreiche Erkenntnisse zu Einflussfaktoren und Interventionsstrategien hervorgebracht, die es auf Trainer und deren Umfeld zu übertragen gilt.



QR-Code scannen
und Artikel online
lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Paul Schaffran, M.Sc.
Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Sportwissenschaft
Zentrum für Sportpsychologie,
Gesundheitscampus-Nord 10, 44801 Bochum
✉: Paul.Schaffran@rub.de