



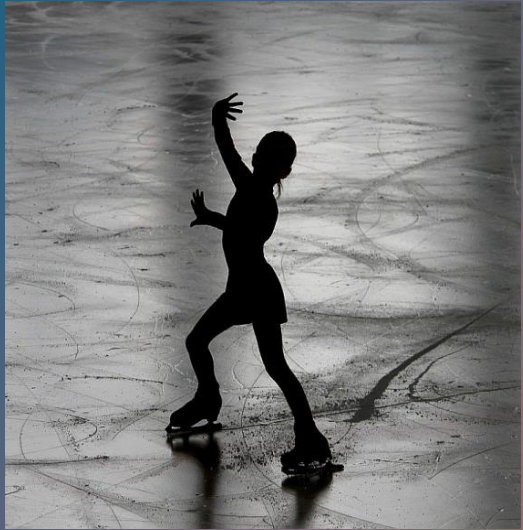
Machtmissbrauch & Überforderung im Sport

körperliche und seelische
Aspekte

25.Nov 2025, ISC-Brig

ISC-Brig





Einführung



Sport bietet

- **Chancen** für Entwicklung, **Gesundheit**,
Teamgeist

- Gleichzeitig bestehen **Risiken**:

- Machtmissbrauch durch Trainer*innen oder Funktionäre
- Körperliche & seelische Überforderung
- Hoher Leistungsdruck

- Ziel: **Erkennen – Verstehen – Gegensteuern**

+

•

○

Was ist Machtmissbrauch im Sport?



Definition:

Die Ausnutzung einer überlegenen Position
(Trainer, Betreuer, ältere Athleten), um

- Kontrolle auszuüben
- Leistungen zu erzwingen
- persönliche Vorteile zu erzielen
- Grenzen zu überschreiten

Formen:

- Körperlicher Missbrauch
- Psychischer/Emotionaler Missbrauch
- Soziale Manipulation / Isolation
- Finanzielle oder organisatorische Abhängigkeit

+

•

○

Körperlicher Machtmissbrauch



Beispiele:

- Unerlaubte körperliche Strafen oder Gewalt
- Extremes, unangemessenes Training
- Erzwingen von Training trotz Verletzung
- Körperliche Übergriffe

Erkennbar an:

- Verletzungen ohne klare Erklärung
- Vermeidungsverhalten
(Angst vor Training/Trainer)
- Chronischer Schmerz, Müdigkeit

+

•

○

Seelischer/psychischer Machtmissbrauch



Beispiele:

- Demütigungen, Anschreien, Drohungen
- Erniedrigung vor anderen
- Kontrolle über Privatleben
(Essen, Schlaf, Beziehungen)
- Bodyshaming, Manipulation

Erkennbar an:

- Rückzug, Angst, Niedergeschlagenheit
- Perfektionismus oder extreme
Leistungsangst
- Essstörungen
- Verlust von Selbstvertrauen

+

•

○

Überforderung / Überlastung im Sport



Physische Überlastung:

- Zu intensives oder zu häufiges Training
- Fehlende Regeneration
- Verletzungen ohne Ausheilung
- Burnout-Symptome

Psychische Überlastung:

- Dauerhafter Druck durch Trainer / Umfeld
- Angst, Erwartungen nicht zu erfüllen
- Keine Balance zwischen Sport – Schule – Privatleben

+

•

○

Woran erkennt man Überlastung?



Körperlich:

- Chronische Schmerzen
- Häufige Verletzungen
- Schlafstörungen
- Erschöpfung, fehlende Leistungsfähigkeit

Seelisch:

- Stimmungsschwankungen, Motivationseinbruch
- Angst, Tränen bei Trainingssituationen
- Gereiztheit oder Rückzug
- Konzentrationsprobleme



Konsequenzen von Missbrauch & Überlastung



Körperlich:

- Langfristige Verletzungen
- Stressreaktionen
(z.B. hoher Puls, Schlafprobleme)
- Leistungseinbruch

Seelisch:

- Depression, Angststörungen
- Essstörungen
- Verlust von Vertrauen in Sport & Beziehungen
- Im Extrem Fall: posttraumatische Belastungsstörungen

Sozial:

- Schulprobleme
- Isolation
- Drop-Out aus dem Sport

+

•

○

Wie kann man dagegen steuern?



Auf individueller Ebene:

- Früh warnende Signale ernst nehmen
- Offene Kommunikation mit Eltern/Trainer*innen
- Regeneration planen
- Grenzen setzen lernen

Auf Vereinsebene:

- Klarer Verhaltenskodex
- Schulungen für Trainer*innen
- Beschwerdemöglichkeiten
- Pädagogische Betreuung

Auf gesellschaftlicher Ebene:

- Strukturen der Prävention
- Kontrolle von Trainingsmethoden
- Kinderschutzkonzepte

+

•

○

Prävention: Was hilft Athlet*innen konkret?



- Stabiles Umfeld
(Familie, Freunde, Schule)
- Selbstwert stärken
- Auf Trink-, Schlaf- & Ernährungsgewohnheiten achten
- Unabhängigen Sportpsychologen einbeziehen
- Pausen einplanen – Regeneration ist Training

+

•

○

Prävention: Was hilft Athlet*innen konkret?



- Stabiles Umfeld
(Familie, Freunde, Schule)
- Selbstwert stärken
- Auf Trink-, Schlaf- & Ernährungsgewohnheiten achten
- Unabhängigen Sportpsychologen einbeziehen
- Pausen einplanen – Regeneration ist Training
- Ab- und zu- Spielerische Trainings



Anlaufstellen & Abklärung

Allgemeine Hilfsstellen:

- Vertrauenspersonen im Verein :

Nicole McGarty

Sozialarbeiterin /Sozialpädagogin

nicole.mcgarty@isc-brig.ch

- Kinder- und Jugendschutzstellen
- Psychologische Beratungsdienste
(Spital Brig PsyWal (<https://psywal.ch/>))
- Hausärzt*innen, Sportmediziner



Bei akuten Fällen:

- Sportintegrity
<https://www.sportintegrity.ch>
- Der Westschweizerverband hat eine Zusammenarbeit mit dem CHUV in Lausanne

Mme Laurence CHAPPUIS–

Psychologue du sport / psychothérapeute FSP

Centre SportAdo

+41 (0)21 314 37 60 (secrétariat) / +41 (0)79 556 61 48

Laurence.Chappuis@chuv.ch

www.chuv.ch/sportado

+

•

○

Zusammenfassung



- Machtmissbrauch kann körperlich & seelisch stattfinden
- Überforderung entsteht durch zu hohen Druck & fehlende Regeneration
- Konsequenzen sind schwerwiegend
- Prävention, Aufklärung & klare Strukturen sind entscheidend
- Anlaufstellen früh kontaktieren

DANKE !

Copyright : ISC-Brig

ISC-Brig

