

Eva Pfaff

# Zum Umstieg vom Sport in den Beruf

Interviews mit Ex-Sportlern

Ein erfolgreicher Umstieg von der Sportkarriere ins nachsportliche Berufsleben wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Diese Erfolgsfaktoren und weitere Einflüsse wurden in der *explorativ-heuristischen Interview-Studie* mit ehemaligen Leistungssportlern anhand des problemzentrierten Interviews (nach Witzel, 1982) aus der Retrospektive untersucht. Neben dem Leitfadenterview wurden ein Kurzfragebogen und zwei Tests – der „Sportbezogene Leistungsmotivationsfragebogen nach Allmer (SLM)“ und der „Stressbewältigungsfragebogen nach Janke (SVF)“ – eingesetzt. Der Erfolg beim Umstieg wird aufgrund der subjektiven Zufriedenheit mit der Berufskarriere eingeschätzt. Die Gruppe der erfolgreichen Umsteiger zeichnet sich u.a. durch eine Berufsausbildung (z. T. in Doppelbelastung), eine frühzeitige Berufswahl, ein selbstbestimmtes Ende der Sportkarriere und Ziele für das nachsportliche Berufsleben aus. Erfolgreich umgestiegene Ex-Sportler weisen außerdem Leistungsmotivation und ein realistisches Anspruchsniveau im Berufsleben auf.

Eingegangen: 23.9.2004

## 1. Einleitung

Leistungssportler<sup>1</sup> richten ihr Leben nach dem Sport aus und streben nach Höchstleistungen. Diesem sportlichen Engagement werden private und berufliche Ziele untergeordnet, die Konzentration liegt auf der Sportkarriere. Daher kommt dem Ende der aktiven Laufbahn und dem Beginn der nachsportlichen Lebensphase eine besondere Bedeutung zu. Ex-Sportler müssen diesen Umstieg bewältigen und für die Zeit nach dem Leistungssport neue Aufgaben und Ziele finden.

Der Umstieg von der Sportkarriere ins Berufsleben wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Welche Erfolgsfaktoren und weiteren Einflüsse einen *erfolgreichen Umstieg vom Sport ins Berufsleben* bewirken, wird in der vorliegenden Studie untersucht.

## 2. Problemstellung

Einen Überblick über den Forschungsstand zum Umstieg von der Sportkarriere ins Berufsleben geben empirische Studien u. a. auf soziologischer, pädagogischer oder psychologischer Basis. Bei der Betrachtung der Untersuchungen gilt es, zwischen dem *Inhalt* und der *Zeitspanne* zu unterscheiden. Diese Unterscheidung wird im oberen Teil der Abb. 1 verdeutlicht. Die Abfolge der Phasen *Sportkarriere – Ende Sport – Umstieg – Einstieg Beruf – Berufskarriere* – bilden die Zeitspannen im Lebenslauf eines Leistungssportlers ab.

Untersuchungen zu den Zeiträumen „*Ende Sport*“ und zu der nachfolgenden Phase des „*Umstiegs*“ sind inhaltlich von einer Mischung aus Beendigung und Neuanfang geprägt. Ehemalige Athleten müssen sich in dieser Phase mit weitreichenden Neu- und Umorientierungen beschäftigen. Nach den Ergebnissen der bisherigen Forschungsarbeiten werden das Ende der Sportkarriere und der Umstieg von den Betroffenen in der Mehrheit als eine problematische Zeit geschildert. Athleten, die das Karriereende als positive Chance für einen neuen Lebensabschnitt sehen und erleben, befinden sich in den vorliegenden Studien in der Minderheit.

Nach der Phase des Umstiegs folgen Zeiträume, in denen es inhaltlich um „*Einstieg Beruf*“ und „*Berufskarriere*“ geht. Forschungsarbeiten zu diesen Zeiten des Einstiegs und zum Beginn des Berufslebens schildern ebenfalls mehrheitlich Schwierigkeiten der Ex-Sportler. Die Einstellung auf die neue Lebensphase bzw. auf eine neue, ganz anders gelagerte Beschäftigung erfordert einige Zeit der Gewöhnung. Über diese nachsportlichen Phasen des Umstiegs und des längerfristigen Berufsverlaufs gibt es deutlich weniger Untersuchungen. Möglicherweise resultiert dieses geringere Forschungsinteresse aus der Annahme, dass die Brüche und Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Umstiegs mit der Zeit proportional abnehmen. Oder die Erklärung liegt darin, dass ehemalige Athleten – wenn sie das sportliche Umfeld ver-

© Bongarts (4)



ABB. 1 Einflüsse auf den Umstieg

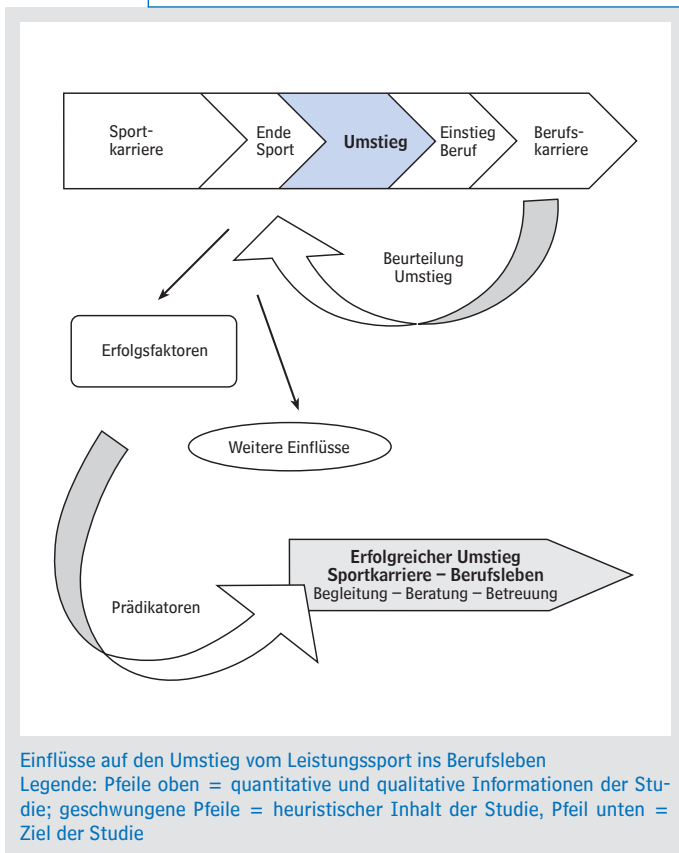
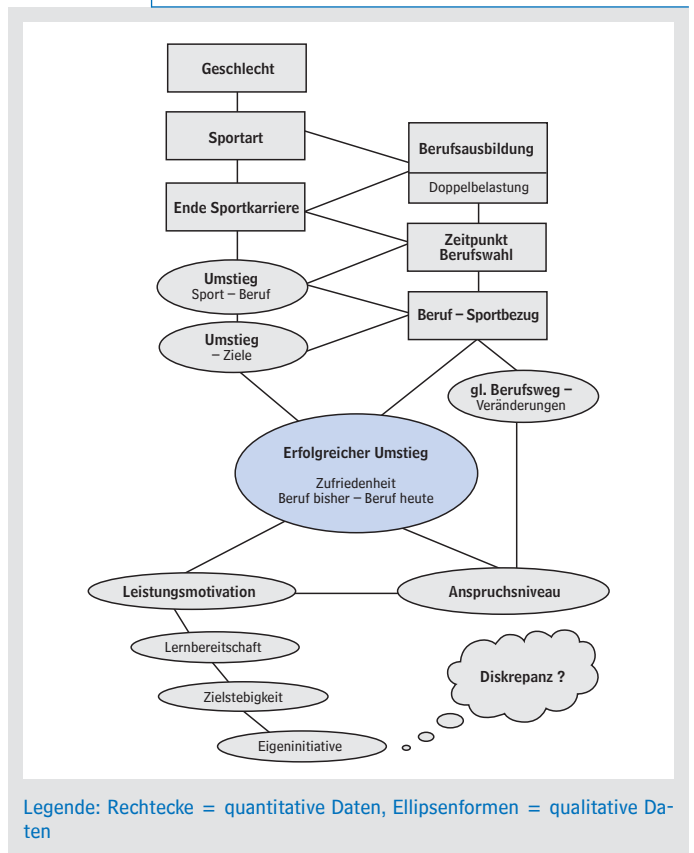


ABB. 2 Erfolgsfaktoren und weitere Einflüsse



lassen und einen mehr oder weniger erfolgreichen Umstieg vollziehen – sich mit dem Ende der Sportkarriere oder spätestens dem Einstieg ins Berufsleben aus der Lebenswelt des aktiven Leistungssports verabschieden und damit zugleich aus dem Blickwinkel der Sportinteressierten geraten.

Die Mehrzahl der Forschungsarbeiten konzentriert sich auf das Erleben und Verhalten von ehemaligen Sportlern zum Zeitpunkt des Endes der Sportkarriere und direkt danach. Durch diese auf eine relativ kurze Phase eingegrenzte Perspektive werden zwar die Problematik und die Auswirkung des Karriereendes im Leistungssport sehr deutlich. Jedoch fehlt der Blick auf den nachsportlichen Lebenslauf, und der Einfluss des Leistungssports auf diese Zeitspanne wird vernachlässigt.

### Quantitative Beurteilung des Umstiegs

Nur wenige Untersuchungen betrachten den Umstieg im Rahmen des gesamten Lebenslaufs der ehemaligen Athleten – d. h. unter Einschluss der Sport- und Berufskarriere. Lediglich die in den Forschungsarbeiten von Conzelmann, Gabler und Nagel (2001) sowie Hackfort, Emrich und Papathanassiou (1997) beschriebene *Beurteilung des Umstiegs* (s. Abb. 1) basiert auf Informationen, die einige Jahre nach Ende der Sportkarriere aus der Retrospektive erhoben wurden.

Im Vordergrund der Untersuchung von Hackfort et al. (1997) steht der Einfluss des Leis-

tungssports auf die Entwicklung des Athleten während der Sportkarriere und im nachsportlichen Berufsleben. Durch diesen Vergleich des nachsportlichen Status mit dem der familiären Herkunft wird der berufliche und soziale Auf- oder Abstieg des Ex-Sportlers eingeschätzt. Die Einschätzung der Berufszufriedenheit wird in dieser Untersuchung nur kurz gestreift, um die quantitativen Daten zu stützen. Dazu bewerten die Befragten den Grad ihrer Zufriedenheit mit ihrer Berufsposition auf einer 5-stufigen Skala. Die Fragebogen-Studie von Conzelmann et al. (2001) betrachtet individuelle Entwicklungsverläufe ehemaliger Hochleistungssportler unter der Lebensspannen-Perspektive. Darin untersuchen die Autoren den Einfluss des Leistungssports auf die Ausbildung des Sportlers und die spätere berufliche Beschäftigung. Auch wenn diese objektiven Informationen durch Fragen zur Zufriedenheit mit der Berufskarriere gestützt werden, so vernachlässigen sie – wie auch die Untersuchung von Hackfort et al. (1997) – die persönliche Einschätzung der beruflichen Beschäftigung.

### Eigene Untersuchung

Das Thema „Umstieg von der Sportkarriere ins Berufsleben“ wird in der vorliegenden Studie aus der Retrospektive (s. Abb. 1 – „Beurteilung Umstieg“) untersucht. Dieser Blick zurück erfasst die subjektive Einschätzung der Sportkarriere, des Umstiegs und der Berufskarriere bis zum Zeitpunkt der Befragung.

Ziel der explorativ-heuristischen Studie ist die Untersuchung eines erfolgreichen Umstiegs von der Sportkarriere ins Berufsleben. Anhand von Erfolgsfaktoren und weiteren Einflüssen, die den Umstieg positiv beeinflussen, sollen Prädiktoren für einen erfolgreichen Umstieg untersucht werden (s. Abb. 1 – untere Hälfte). Sie bilden die Grundlage für die Entwicklung einer zukünftigen bedarfsgerechten Beratung und Betreuung von Ex-Sportlern auf dem Weg vom Leistungssport ins Berufsleben.

### 3. Methode

Für die vorliegende Untersuchung wurde das *problemzentrierte Interview* gewählt. Diese von Witzel (1982) entwickelte Interviewtechnik wird deshalb als „problemzentriert“ bezeichnet, weil eine gesellschaftliche Problemstellung den Ausgangspunkt der Untersuchung darstellt. Sie stellt eine Kombination quantitativer und qualitativer Methoden dar, die die Stärken der beiden Methoden herausstellt und ihre Schwächen minimiert.

Zum Einstieg in die Befragung wurde dem Leitfadenterview ein *quantitativer Kurzfragebogen* vorangestellt. Dieser setzt sich aus den Teilen Persönliche Daten, Beruf und Sportliche

<sup>1</sup> Um den Lesefluss zu erleichtern, wird im folgenden Text in der Regel nur die männliche Form verwendet, womit allerdings immer beide Geschlechter gemeint sind. Frauen werden explizit genannt, wenn die Untersuchung geschlechtsspezifische Ergebnisse liefert oder sich auf weibliche Gruppen bezieht.

**TAB. 1** Erfolgsfaktoren – Fragen aus Kurzfragebogen und Leitfadeninterview

| Fragenkatalog                   | Fragen  | Erfolgsfaktoren                    | Bewertung  |  |
|---------------------------------|---|------------------------------------|--|--|
|                                 |   |                                    | 0  | 1  |
| Kurzfragebogen (qualitativ)     |   | Geschlecht                         | männlich   | weiblich   |
|                                 |   | Berufsausbildung                   | keine (ohne Abschluss, Trainerschein)              | ja (Lehre, Studium)                                      |
|                                 |   | Doppelbelastung                    | keine (Konzentration auf Sport)                    | ja (Kombination Sport und Arbeit/Lehre/Studium)          |
|                                 |   | Zeitpunkt Berufswahl               | spät (nach oder gegen Ende der Sportkarriere)      | früh (vor oder während der Sportkarriere)                |
|                                 |   | Berufsleben – Sportbezug           | ja (sportbezogene Beschäftigung)                   | nein (Beschäftigung ohne Sportbezug)                     |
| Leitfadeninterview (qualitativ) | Warum hast Du mit dem Leistungssport aufgehört? Hättest Du noch weitermachen können oder wollen?                        | Ende Sportkarriere                 | Dropout (unfreiwilliges, gezwungenes Karriereende) | Retirement (freiwilliges, selbst gewähltes Karriereende) |
|                                 | Am Ende Deiner Sportkarriere stand der Einstieg in einen neuen Lebensabschnitt. Was kannst Du aus dieser Zeit erzählen? | Umstieg Sport – Berufsleben        | Probleme (Stillstand, verzögerter Einstieg)        | Chancen (schleichender oder direkter Einstieg)           |
|                                 | Am Ende Deiner Sportkarriere stand der Einstieg in einen neuen Lebensabschnitt. - Ziele?                                | Umstieg – Ziele                    | keine (Bedrohung oder Belastung)                   | ja (Bewältigung oder Herausforderung)                    |
|                                 | Würdest Du nach dem heutigen Stand der Dinge nochmal den gleichen Weg gehen? - Veränderungen?                           | gleicher Berufsweg – Veränderungen | ja (Studium, Ausbildung, Studien- oder Berufswahl) | keine (ohne Umwege oder keine Veränderungen erwünscht)   |

Anmerkungen: Fragen = Leitfadeninterview, Erfolgsfaktoren = Kategorien aus Kurzfragebogen/Leitfadeninterview, Bewertung = 2-stufige Kategorisierung der Antworten

Laufbahn zusammen. Das qualitative *Leitfadeninterview* untergliedert sich in die beiden Themenbereiche Sport und Beruf. Besonderer Wert wird bei der Ausarbeitung eines Leitfadens auf die eigene *Kenntnis des Feldes* gelegt. Der Einsatz der eigenen Erfahrung, des Leitfadeninterviews als Methode und die Auswahl der Gesprächspartner stellen im Vergleich zu anderen bisherigen Untersuchungen eine einzigartige Kombination dar. Zu sämtlichen aus den Interviews gewonnenen Daten wurde ein 2-stufiges *Kategoriensystem* entwickelt. Für das Leitfadeninterview kamen die Würzburger Auswertungsskalen für halbstrukturiertes Interviewmaterial (WAI) nach Wittkowski (1984) zum Einsatz (s. Tab. 1 und Zitate im Info-Kasten auf den Seiten 8 und 9). Als Unterstützung der quantitativen und qualitativen Daten wurden zwei Testverfahren eingesetzt. Mit dem *Sportbezogenen Leistungsmotivationsfragebogen (SLM)* nach Allmer (1973) wurde ein Instrument mit einer Verbindung zur Sportkarriere gewählt. Der *Stressverarbeitungsfagebogen (SVF 120)* nach Janke, Erdmann, Kallus und Boucsein (1997) wurde in einer gekürzten Fassung zur nachsportlichen Berufskarriere der Befragten eingesetzt. Von der Darstellung der Testergebnisse wird aus Platzmangel Abstand genommen

2 Die Kriteriumsvariable Umstieg ist nicht zu verwechseln mit der Frage nach dem Umstieg von der Sportkarriere ins Berufsleben.

– sie kann bei Pfaff (2003) nachgelesen werden.

### Stichprobe - Auswahlkriterien

Für die Studie wurden die Einzelsportarten Leichtathletik, Radsport, Ski Alpin und Tennis gewählt. Diese Sportarten werden nach heutiger Einschätzung unter professionellen Bedingungen betrieben – sie stehen im öffentlichen Interesse und bieten ihren Athleten Verdienstmöglichkeiten. Die Befragten haben eine *langjährige, erfolgreiche Karriere* im Leistungssport erlebt, seit dem *Karriereende* waren *mindestens 2 Jahre* vergangen, und die ehemaligen Athleten sollten einen Beruf oder eine nachsportliche Karriere begonnen haben. Die Ex-Sportler haben in ihrer Sportart ein *hohes nationales und internationales Leistungsniveau* erreicht – sie vereinigen 11 Olympiasiege, 18 Weltmeistertitel, 12 Europa- und über 130 Deutsche Meisterschaften auf die Stichprobe. Für die Interview-Studie wurden insgesamt 37, davon 21 männliche und 16 weibliche Ex-Sportler befragt. Mit 12 Personen stellt der Bereich Tennis die größte Gruppe, gefolgt von 10 Skifahrerinnen, 9 Leichtathleten und 6 Radsportlern. Das durchschnittliche Alter lag zum Zeitpunkt der Befragung bei 38,7 Jahren, und seit dem Ende der Sportkarriere waren im Schnitt 9,5 Jahre vergangen. Der jüngste ehemalige Athlet war 27 Jahre alt und der älteste 51 Jahre.

### Kriteriumsvariable „Umstieg“ (AV)

Die Bewertung des Umstiegs geschieht anhand der Antworten zu zwei Variablen. Diese Kombination von Merkmalen untersucht die Zufriedenheit mit der Berufskarriere seit dem Ende der Sportkarriere:

- *Beruf bisher*: Wie beurteilst Du Deine bisherige berufliche Laufbahn?
- *Beruf heute*: Entspricht Deine heutige berufliche Beschäftigung Deinen Vorstellungen?

Die Bewertungen aus den 2-stufig skalierten Aussagen zu den Variablen „*Beruf bisher*“ und „*Beruf heute*“ werden addiert und in der Kriteriumsvariablen *Umstieg*<sup>2</sup> (AV) zusammengeführt. Daraus ergeben sich folgende Gruppen des Umstiegs:

- *Erfolgreicher Umstieg*: Ex-Sportler, die mit dem gesamten Berufsleben seit dem Ende ihrer Sportkarriere zufrieden sind.
- *Teilweise erfolgreicher Umstieg*: Diese Ex-Sportler sind entweder mit dem bisherigen oder mit dem heutigen Berufsleben zufrieden.
- *Nicht erfolgreicher Umstieg*: Die Gruppenmitglieder beurteilen ihr bisheriges und heutiges Berufsleben mit Unzufriedenheit.

### 4. Ergebnisse

Im Ergebnisteil werden die in Abb. 2 (Seite 5) dargestellten *Erfolgsfaktoren* (obere Hälfte) und weitere *Einflüsse* (untere Hälfte) eines erfolgreichen Umstiegs erläutert. Diese setzen

sich aus den Informationen der quantitativen (Rechtecke) und qualitativen Daten (Ellipsenform) zusammen. Zuerst werden die Erfolgsfaktoren und ihre Ausprägungen bei den Gruppen des Umstiegs beschrieben.

### Gruppe „Erfolgreicher Umstieg“

In der Gruppe der 30 erfolgreichen Umsteiger (s. Tab. 2) befinden sich mehr männliche als weibliche Ex-Sportler. Davon erreichen 22 Personen einen erfolgreichen Abschluss in einer *Berufsausbildung*. Über die Hälfte dieser Athleten kombinierte ihre Berufsausbildung – Lehre oder Studium – mit der Sportkarriere in *Doppelbelastung*. Die anderen Ex-Sportler konzentrierten sich während ihrer aktiven Laufbahn auf den Sport und absolvierten ihre Berufsausbildung zum Teil nach Ende der Sportkarriere. Die Ex-Sportler dieser Gruppe neigen zu einem vorwiegend frühen *Zeitpunkt der Berufswahl*, d.h., sie wählen ihren Beruf vor oder während ihrer Sportkarriere. Als Konsequenz zur Vorbereitung auf das Berufsleben und eine frühzeitige Berufswahl folgt bei der Mehrzahl dieser ehemaligen Athleten ein freiwilliges, selbstgewähltes *Karriereende* – durch Retirement. Die Mehrzahl der Athleten würde den *gleichen Berufsweg* fast ohne *Veränderungen* wieder gehen, und sie wählen mehrheitlich einen *sportnahen Beruf*.

### Gruppe „Teilweise erfolgreicher Umstieg“

Die Gruppe der teilweise erfolgreichen Umsteiger (s. Tab. 3) umfasst drei männliche Athleten, die während ihrer Sportkarriere keine Berufsausbildung in *Doppelbelastung* eingingen, sondern sich voll auf den Leistungssport konzentrierten. Alle drei Personen geben an, ihren Beruf spät gewählt zu haben (gegen Ende oder nach Ende der Sportkarriere). Die *Sportkarriere endet* bei zwei Ex-Spielern dieser Gruppe mit einem Dropout und bei der dritten Person durch Retirement.

### Gruppe „Nicht erfolgreicher Umstieg“

Die Gruppe der nicht erfolgreichen Umsteiger (s. Tab. 4) besteht aus vier Ex-Sportlern, die weder mit ihrem heutigen Berufsleben, noch mit den beruflichen Beschäftigungen seit Ende ihrer Sportkarriere zufrieden sind. Die Kategorie ist ausschließlich von *männlichen Ex-Sportlern* besetzt, und keiner dieser ehemaligen Athleten absolvierte während der Sportkarriere eine Berufsausbildung in *Doppelbelastung*. Drei der Athleten *wählten ihren Beruf* spät. Die zwei ehemaligen Athleten, die zum Zeitpunkt des Interviews eine abgeschlossene Berufsausbildung angaben, absolvierten diese nach Ende ihrer Sportkarriere. Alle nicht erfolgreichen Umsteiger mussten ihre *Sportkarriere* unfreiwillig *beenden*. Diese Dropouts resultierten einmal durch Verletzungen, die die Athleten zum Aufhören zwangen, oder durch außersportliche (finanzielle) Probleme.

**TAB. 2** Gruppe „Erfolgreicher Umstieg“

| Erfolgsfaktoren                     | 0        | „Erfolgreicher Umstieg“<br>30 Personen |    | 1          |
|-------------------------------------|----------|--|----|------------|
| Geschlecht                          | männlich | 16                                     | 14 | weiblich   |
| Berufsausbildung                    | keine    | 8                                      | 22 | ja         |
| Doppelbelastung                     | keine    | 13                                     | 17 | ja         |
| Zeitpunkt Berufswahl                | spät     | 10                                     | 20 | früh       |
| Ende Sportkarriere*                 | Dropout  | 9                                      | 21 | Retirement |
| Umstieg vom Sport ins Berufsleben*  | Probleme | 7                                      | 23 | Chancen    |
| Umstieg - Ziele*                    | keine    | 7                                      | 23 | ja         |
| Berufsleben - Sportbezug            | ja       | 22                                     | 8  | nein       |
| gleicher Berufsweg - Veränderungen* | ja       | 13                                     | 17 | keine      |

Anmerkungen: Verteilungen auf den Erfolgsfaktoren (Beschreibung s. Tab. 1)  
\* Zitate s. Kasten

**TAB. 3** Gruppe „Teilweise erfolgreicher Umstieg“

| Erfolgsfaktoren                     | 0        | „Teilweise erfolgreicher Umstieg“<br>3 Personen |   | 1          |
|-------------------------------------|----------|---|---|------------|
| Geschlecht                          | männlich | 3   | 0 | weiblich   |
| Berufsausbildung                    | keine    | 2   | 1 | ja         |
| Doppelbelastung                     | keine    | 3   | 0 | ja         |
| Zeitpunkt Berufswahl                | spät     | 3   | 0 | früh       |
| Ende Sportkarriere*                 | Dropout  | 2   | 1 | Retirement |
| Umstieg vom Sport ins Berufsleben*  | Probleme | 3   | 0 | Chancen    |
| Umstieg - Ziele*                    | keine    | 3   | 0 | ja         |
| Berufsleben - Sportbezug            | ja       | 2   | 1 | nein       |
| gleicher Berufsweg - Veränderungen* | ja       | 1   | 2 | keine      |

Anmerkungen: Verteilungen auf den Erfolgsfaktoren (Beschreibung s. Tab. 1)  
\* Zitate s. Kasten

**TAB. 4** Gruppe „Nicht erfolgreicher Umstieg“

| Erfolgsfaktoren                     | 0        | „Nicht erfolgreicher Umstieg“<br>4 Personen |   | 1          |
|-------------------------------------|----------|---|---|------------|
| Geschlecht                          | männlich | 4   | 0 | weiblich   |
| Berufsausbildung                    | keine    | 2   | 2 | ja         |
| Doppelbelastung                     | keine    | 4   | 0 | ja         |
| Zeitpunkt Berufswahl                | spät     | 3   | 1 | früh       |
| Ende Sportkarriere*                 | Dropout  | 4   | 0 | Retirement |
| Umstieg vom Sport ins Berufsleben*  | Probleme | 2   | 2 | Chancen    |
| Umstieg - Ziele*                    | keine    | 3   | 1 | ja         |
| Berufsleben - Sportbezug            | ja       | 2   | 2 | nein       |
| gleicher Berufsweg - Veränderungen* | ja       | 3   | 1 | keine      |

Anmerkungen: Verteilungen auf den Erfolgsfaktoren (Beschreibung s. Tab. 1)  
\* Zitate s. Kasten

## Ende Sportkarriere

**Dropout**

**2** Ich hatte Schwierigkeiten innerhalb der Mannschaft, weil die Mannschaft einen Generationswechsel erfuhr und weil ich schlechteres Material hatte. Wenn es die Möglichkeit gegeben hätte, einen eigenen Trainer ... dann hätte ich weitergemacht. Ich war körperlich und technisch absolut in der Lage dazu und mit meiner mentalen Einstellung hätte das auch funktioniert...

**13** ... Ich hätte eigentlich noch weitermachen können ... Es gab zwei Gründe, warum ich aufgehört habe, der eine war die Verletzung (Beschreibung). Und der andere war, dass mein Verhältnis zu meinem Trainer nicht mehr so war, und dass ich da in dieser Abhängigkeit war ...

**14** Hauptsächlich waren's Verletzungsprobleme ..., weil ich die nicht mehr in den Griff bekommen hab, hab ich eigentlich früher aufgehört, als mir eigentlich lieb war ...

**Retirement**

**9** Also, irgendwie war die Luft ein bisschen raus. Ich glaub, ich hatte nicht die Energie, diszipliniert zu sein, die Energie in so einer Mannschaft zu sein. Es war einfach der Zeitpunkt und ich würd' jetzt sagen, für mein weiteres Leben auch – ich brauch immer wieder neue Lebensabschnitte...

**17** Ich hätte noch weitermachen können, aber ich hab dann dieses Angebot von (Firma) bekommen, ich war fast (Alter), also sicherlich war ich in einem Alter, wo ich mir Gedanken gemacht habe. Und dann muss ich auch sagen, ist die Entscheidung ganz zügig gefallen, die ist im Prinzip sofort gefallen.

**20** Es gab zwei Gründe. Der eine war, ich war ziemlich langsam geworden – das könnte biologische Gründe gehabt haben. Ich glaube aber auch, dass es mit der Motivation zu tun hatte, dass eine gewisse Übersättigung vorhanden war. Ich konnte die Leistung nicht mehr aus meinem Körper rausholen, obwohl die Zeit noch drinsteckte. ... Und ich war auch froh, weil ich gemerkt hab, 'es macht keinen Spaß mehr, machen wir einen Haken dran'...

**21** Können sicherlich, aber ich wollte nicht mehr. Ich hab das seit (Zeitpunkt) gemacht ... Maßgeblich waren damals die vielen Reisen, und dann hab ich gesagt, 'ich will jetzt mal nach Hause', das war der Grund (zum Aufhören) ...

## Umstieg Sport – Berufsleben

**Probleme**

**26** Ja, erstmal ein schwarzes Loch, wo man nichts weiß, man steht da und 'was mach ich denn jetzt?'. Welche Dinge ergeben sich denn da, das ist alles Zufallssache. Das sind keine zielgerichteten Dinge, sondern ich stand da am Ende und wusste nicht, was ich machen sollte. Aber es ergeben sich dann Dinge, ... aber nichts Gezieltes...

**28** Ich hab das Glück gehabt, dass (Engagement) schon entstanden ist während meiner aktiven Karriere... Da ist mir der Umstieg dann nicht so schwer gefallen – natürlich die Neuorientierung, was man dann wirklich machen will, das zu finden, das kann 2 Jahre dauern, das kann 20 Jahre dauern. ... den ganz bestimmten Weg zu finden, wo man seine absolute Leidenschaft (findet) oder was immer das sein mag - das dauert seine Zeit...

**37** Es war schwer, dass da erstmal ein Loch da war. .. Da muss man sich schon irgendwie reinfinden, weil man vom einen auf den anderen Tag aufhört – das war nicht leicht. Da fragt man sich 'was macht mir eigentlich Spaß, kann ich noch was anderes außer dem Sport?...' Dann ist es natürlich schwer, einfach irgendetwas zu machen. ... Früher wollten die Leute immer was von einem und jetzt muss man plötzlich hinter den Leuten herlaufen. Das war ich einfach nicht gewöhnt. Das musste ich auch erstmal lernen.

**Chancen**

**2** Es war so eine Mischung, eine Erleichterung und eine Chance auf einen Neuaufbau, in einen neuen Lebensabschnitt, den ich mit Elan auch bewältigt hab. Und es war die Chance nach den vielen Jahren, immer wieder aus dem Koffer zu leben, einmal sesshaft zu werden...

**8** Also 8 Stunden am Schreibtisch sitzen, ist verdammt anstrengend. Also, da hab ich Kreislaufprobleme gehabt, aber ansonsten ist das eine ganz neue Welt, wo man wieder klein anfängt. Aller Anfang ist schwer, das auf alle Fälle und vor allen Dingen, wenn man aus einem Bereich kommt, wo man schon ganz oben war. Aber es hat alles seine Reize...

**12** Dann gab's nicht viel Zeit dazwischen, weil ich hab aufgehört und hab ja schon die Arbeit angefangen. Was sicher das Bedeutendste war, da hab ich eine zeitlang, sicher ein halbes Jahr, gebraucht, bis ich damit klar kam, dass mein Körper als Bewegungsmelder ausfällt. Du fragst dich ja selber, wenn du deine sportliche Leistung gebracht hast, das geht ja zack, zack, zack ... 'warst du gut oder nicht gut' ... 'wie war dein körperliches Gefühl' ... Also, es war Kapital, was weg war...

**13** Dass ich nicht in ein schwarzes Loch gefallen bin. Das ist eigentlich so die positivste Aussage daran. Es war ein Phase der Orientierung, der Neuorientierung, mit der Situation umzugehen, dass du aus einem behütenden Nest rausgefallen bist ... dass du plötzlich nicht mehr das tun kannst, wo du jahrzehntelang dich bemüht hast, der Beste deiner Klasse zu sein...

## Umstieg - Ziele?

**Keine Ziele**

**1** Das war schwierig. Weil ich mir vorher keinen Plan gemacht hab. Ich habe durch eine Verletzung mitten in der Saison aufhören müssen.

**19** Auch nicht. Ich wusste, dass (Arbeitsplatz) in einem Jahr fertig ist und hab versucht, mich erstmal über Wasser zu halten. Ich hab das erstmal über mich ergehen lassen...

**27** Ziele schon, aber keine klaren. Dass man etwas machen will, dass es im (Sport) ist. Dass es einem Spaß machen soll, und dass man noch ein bisschen Zeit nebenbei hat. Aber jetzt zu sagen, 'ich werde jetzt Funktionär, ich mache ein Geschäft, ich mache mich selbstständig oder bin angestellt' – das war alles offen. Das ist auf der einen Seite vielleicht ein Vorteil, auf der anderen Seite vielleicht ein Nachteil...

**28** Nee. Das geht auch einher damit, wenn man nicht genau weiß, wo der eigene Weg hinführt, was man wirklich machen will. Dann ist es auch schwierig, klare Ziele zu definieren. Und das ist bei mir so – und es ist auch nach wie vor so ...

**Ja – konkrete Ziele**

**4** Ich hab überhaupt keine freie Zeit dazwischen gehabt. Ich bin heimgereist von (Wettkampf) und hab 2 Wochen drauf ein Praktikum gemacht in einer (Firma) und dann hab ich meine Ausbildung fertig gemacht und mein Geschäft aufgemacht.

**10** Ziel war natürlich, das Studium zu schaffen. Wollt ich mir auch selber beweisen, das zu können.

**13** Ziel war am Anfang, möglichst schnell (Aufgabe) zu bekommen. Diese (Arbeits-)Atmosphäre, die hat mir immer ziemlich gut gefallen. ... Und das hab ich auch relativ schnell erreicht, das Ziel ... Ich war da zur richtigen Zeit an der richtigen Stelle ...

**15** Ziele, auch im (Sport) etwas zu bewegen. Ich möchte Erfahrungen weitergeben, die ich gemacht hab, den Nachwuchsleuten ... die Erfahrung mitzuteilen...

**29** Ja, ich wollte versuchen, bestmöglich meine Arbeit zu leisten, wie ich es im Sport auch gemacht habe. Erfahrungswerte zu sammeln. Ich möchte eben jetzt – und das lässt sich ja schwer messen, Olympiasieger kann ich jetzt nicht mehr werden, und Millionär zu werden, ist sicherlich auch schön, aber – ich will Anerkennung für meine Arbeit bekommen...

**34** Also das große Ziel war eigentlich, einen Berufsabschluss zu machen. Das war mein ganz, ganz großes Ziel. Vor allen Dingen, wenn auf meinem Kontoauszug nicht nur (Name, Funktion) steht, sondern auch eine Berufsbezeichnung, das war mein großes Ziel.

## Gleicher Berufsweg – Veränderungen?

**Ja - Veränderungen erwünscht**

**5** Nee. Also nach dem heutigen Stand der Dinge würde ich sicherlich irgendetwas mit Medizin machen...

**14** ... Nach dem heutigen Stand der Dinge würde ich ein Studium machen – Jura. ... Entweder ich hätte das gemacht oder irgendetwas mit Architektur. Wenn das mit dem Sport zu vereinbaren gewesen wäre oder wenn das später noch geklappt hätte, dann hätte ich das noch nebenher gemacht. Oder ich hätte das Abitur noch irgendwie gemacht...

**29** ... Ich hätte Sport studieren sollen und dann das machen, was ich jetzt mache. Wenn ich jetzt gefragt werde, 'was würdest du machen, was vernünftig wäre?', dann würde ich sagen, ich würde erst eine Banklehre machen, dann würde ich Jura studieren und dann würde ich das machen, was ich jetzt mache. ...

**34** ... Ich würde das Studium mehr drauf abstellen, dass ich nachher irgendwo in einem Betrieb was anderes mache. Das ist dann auch die Chance, noch woanders zu arbeiten, und wenn's nur 2 bis 3 Jahre ist, das würde ich heute anders machen. Und dann mit der Zielsetzung, anders zu studieren ... So ein Berufswunsch nach dem Studium wäre gewesen, mich nochmal weiterzubilden und dann Steuerberater zu werden. ...

**35** Ich würde im Ausbildungsbereich mehr Zeit investieren. Ich würde z.B. gucken, dass ich bestimmte Dinge, wenn es passen würde, ein Studium nachschieben könnte, oder zumindest würde ich 5 Jahre bei der einen oder anderen Firma in Lohn und Brot gehen, um dort Erfahrungen zu sammeln. Denn eigene Erfahrungen sind meistens teure Erfahrungen.

**Keine Veränderungen**

**2** Ich glaube, den Beruf (Bezeichnung) möchte ich nicht missen, weil es ist für mich im Umgang mit Menschen sehr wertvoll, da kann ich mich weiterentwickeln. Vor allen Dingen, das ist eine Dienstleistung, diese Seite mal kennenzulernen, das ist ganz anders als im Hochleistungssport. Das ist ganz konträr, wobei es einen befriedigt...

**9** Ja, also momentan wüsste ich nichts anderes. Ich hab mir da nie viel Gedanken gemacht, aber mir fällt auch jetzt nichts ein.

**17** Ach, das kann ich gar nicht beurteilen. Ich habe überhaupt keine Alternativen gehabt. Also ich habe eine sehr schöne, eine erfolgreiche und gute Zeit gehabt. Das könnte ich mir schon nochmal vorstellen...

**37** ... ich glaub, dass ich da das Richtige gewählt habe ... Das würde ich auch immer wieder machen, weil das sehr interessant ist – was wir jetzt eben machen. Das ist das Beste, was mir passieren konnte, weil ich auch Fan von (Bereich) war und mich da immer schon sehr für interessiert hab.



Nach seinem Karriereende 1997 und dem zeitweiligen Einsatz als Davis Cup-Teamchef macht Michael Stich heute vor allem durch sein soziales Engagement von sich reden.

© Bongarts

Auf eine Interpretation der geringfügigen Differenzen auf den Variablen „Berufsleben – Sportbezug“ oder „Berufsweg – Veränderungen“ bei den Gruppen der teilweise und der nicht erfolgreichen Umsteiger wird hier verzichtet.

## Weitere Einflüsse – qualitative Ergebnisse

Neben den beschriebenen Erfolgsfaktoren wurden weitere Einflüsse (untere Hälfte in Abb. 2) auf den Umstieg anhand der Aussagen aus den Interviews deutlich. Die Qualität des Umstiegs bzw. die Zufriedenheit mit der Berufskarriere seit dem Ende der Sportkarriere werden u. a. durch die *Leistungsmotivation* und das *Anspruchsniveau* einer Person in Bezug auf ihre berufliche Beschäftigung mitbestimmt. Ehemalige Athleten steigen nach ihrer Sportkarriere – wie andere Personen nach einer Lehre oder Studium – als Berufsanfänger in einen neuen Lebensabschnitt ein. Ein erfolgreicher Umstieg wird – wie oben beschrieben – u. a. durch eine Vorbereitung auf das Berufsleben, die entsprechende Berufswahl, aber auch durch das Interesse an der neuen beruflichen Beschäftigung beeinflusst. Aus den Interviews wurde deutlich, dass u. a. im Sport gelernte Eigenschaften wie *Lernbereitschaft*, *Zielstrebig-*

*keit* und *Eigeninitiative* sich positiv auf den Einstieg ins Berufsleben und die Zufriedenheit auswirken.

## Diskrepanzen zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Ein erfolgreicher Umstieg impliziert eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und eine Bereitschaft, sich auf einen neuen Lebensabschnitt bzw. das nachsportliche Leben einzustellen. Finden sich zwischen der Vorbereitung auf ein Berufsleben (s. Berufsausbildung, Zeitpunkt Berufswahl) und den Vorstellungen von einer Beschäftigung Unterschiede, so erschweren diese Differenzen einen erfolgreichen Umstieg von der Sportkarriere. *Diskrepanzen* zwischen der Leistungsmotivation bzw. dem Anspruchsniveau und der Wirklichkeit bieten Stoff für Unzufriedenheit mit der Berufskarriere. D.h., Zufriedenheit mit dem nachsportlichen Leben scheinen diejenigen Ex-Sportler zu erreichen, die ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen ihrem Anspruch und der Realität herstellen können.

## 5. Diskussion

Selbst wenn die beiden problematischen Gruppen der teilweise oder nicht erfolgreichen Um-

steiger in der Minderheit sind, so sollten gerade die geschilderten Beispiele Warnung genug sein, um Veränderungen im Umgang mit dem Umstieg von der Sportkarriere ins Berufsleben vorzunehmen. Außerdem muss auf eine kritische Kombination von Variablen hingewiesen werden, die in allen drei Gruppen des Umstiegs gefunden wurde und in manch unglücklicher Konstellation Schwierigkeiten beim Umstieg und in der Zeit nach der Sportkarriere verursachen kann.

## Risikofaktoren – Dropout, männlich, Tennis

Das Thema „*Dropout*“ scheint einen besonders wichtigen Aspekt für einen mehr oder weniger erfolgreichen Umstieg darzustellen. Ein jederzeit mögliches unfreiwilliges Ende der Sportkarriere stellt für Leistungssportler ein reelles Risiko dar. Einerseits sollte vor der Gefahr eines Dropouts gewarnt werden – ein Argument für eine Berufsausbildung –, andererseits bedeutet diese Warnung gleichzeitig eine Verunsicherung für einen aktiven Athleten und sein Streben nach Höchstleistung. Leistungssportler befinden sich in einer ambivalenten Situation – auf der einen Seite steht die volle Konzentration auf den Leistungssport mit dem Risiko eines plötzlichen, unfreiwilligen Karriereendes, auf der anderen Seite erscheint die Kombination von einer aktiven Laufbahn mit einer Berufsausbildung sinnvoll. Da Dropout für alle Sportler ein Risiko ist, das sie nicht beeinflussen können, kommt den vorhergehenden gestaltbaren Faktoren eine erhöhte Bedeutung zu.

Eine gezielte Vorbereitung auf eine nachsportliche Beschäftigung muss offensichtlich vor allem für die Gruppen der *männlichen* Sportler und für die *Tennispieler* zum Thema gemacht werden. Beide neigen zur Vernachlässigung einer Berufsausbildung und scheinen sich bis zum Ende ihrer Sportkarriere weniger als die anderen befragten Gruppen mit dem Leben nach der aktiven Laufbahn zu beschäftigen.

## Betreuung als genereller Bedarf

Grundsätzlich besteht für jeden Ex-Sportler ein individueller Bedarf an Begleitung beim Umstieg. Ehemalige Athleten, die weder durch eine Berufsausbildung noch durch eine frühzeitige Berufswahl auf die Zeit nach dem Sport vorbereitet sind, sollten intensiver beraten und nach dem Ende der Sportkarriere begleitet werden.

Als Voraussetzung für ein individuell abgestimmtes Beratungs- und Betreuungsangebot kann die persönliche Bereitschaft für ein Berufsleben nach dem Leistungssport angesehen werden. Diese Bereitschaft stellt den ersten Schritt eines erfolgreichen Umstiegs dar und beginnt in der *gedanklichen Vorbereitung* auf einen Beruf.

Die Angebote zur Betreuung beim Umstieg müssen auch auf die Anforderungen der verschiedenen Sportarten und auf das Geschlecht eines Athleten abgestimmt werden. Darauf

sollte im Besonderen bei Sportarten geachtet werden, in denen Geld zu verdienen ist und die einen hohen Zeitaufwand von den Leistungssportlern erfordern.

### Sensibilisierung des Umfelds

Wie die Ergebnisse zeigen, besteht für das Thema „Umstieg von der Sportkarriere ins Berufsleben“ Handlungsbedarf. Der betrifft jedoch nicht nur die Ex-Sportler selbst. Vielmehr gilt es, seitens des Umfelds und der Sportorganisationen beim Umstieg „ihrer Athleten“ mitzuwirken. Zur sinnvollen, effektiven Begleitung und Unterstützung des Umstiegs gehört die Sensibilisierung des *sportlichen und privaten Umfelds* – d.h. der Trainer, Coaches, Funktionäre, Manager, aber auch der Familie und Freunde – des Sportlers. Alle Personen, die einem Athleten beim Umstieg zur Seite stehen sollen bzw. möchten, müssen seine spezielle Situation und seinen Lebensbereich verstehen, um Unterstützung geben zu können.

### Verantwortung der Sportorganisationen

Mit der Professionalisierung und den erhöhten Leistungsansprüchen im Sport wurden die sportbezogenen Betreuungsmaßnahmen überall intensiviert. Jedoch kommt auf die Sportorganisationen – mit der Vernachlässigung von Berufsausbildungen bzw. der Konzentration der Athleten auf eine Sportkarriere – eine *zusätzliche Verpflichtung* gegenüber den sportlich geförderten Aktiven zu, die bisher noch kaum ein Thema ist.

Die Sportorganisationen und Fachverbände müssen sich dieser Verantwortung für ihre

Sportler stellen und auch den Umstieg vom Leistungssport ins Berufsleben begleiten. Eine nachsportliche Betreuung kann insofern lohnend für die Sportorganisationen sein, als die Mehrzahl der ehemaligen Athleten einen Beruf mit Sportbezug ansteuern, so dass eine spätere Zusammenarbeit mit Vereinen, Verbänden oder anderen Sportinstitutionen vielversprechende Möglichkeiten eröffnet. Außerdem wird den Athleten die Entscheidung für eine Sportkarriere – trotz der schwierigen Arbeitsmarktlage und den gestiegenen beruflichen Anforderungen – erleichtert.

Die einzelnen Verbände sollten einen *Anlaufpunkt für Beratung* anbieten. Eine ganzheitliche Begleitung, Beratung und Betreuung während der Sportkarriere und auch in einer Phase nach deren Ende sollten zum Profil einer Sportorganisation bzw. der Fachverbände gehören.

### Weiterer Forschungsbedarf

Für weitere Untersuchungen werden an dieser Stelle folgende Anregungen gegeben: Um einen Überblick über den Verlauf einer Sportkarriere und das nachsportliche Leben zu gewinnen, sollten *repräsentative biografisch-retrospektive Längsschnitt- oder prospektive Langzeitstudien* unternommen werden. Zur Untersuchung einzelner Sportarten oder geschlechtsspezifischer Merkmale sowie des Einflusses von Leistungssport auf einen Lebenslauf der Athleten werden vertiefte qualitative Untersuchungen empfohlen. Dabei sind vorrangig Sportarten zu untersuchen, die im öffentlichen Interesse stehen und bei denen besondere Anforderungen an die Athleten gestellt werden.

Wenn es gelingt, in den Sportorganisationen Betreuung beim Umstieg für Leistungssportler anzubieten und durchzuführen bzw. Maßnahmen der Personalentwicklung für aktive und scheidende Leistungssportler zu installieren, wird eine Beobachtung und Evaluation dieser Maßnahmen empfohlen.

\*

### Ausgewählte Literatur

- Allmer, H. (1973). *Zur Diagnostik der Leistungsmotivation. Konstruktion eines sportspezifischen Motivationsfragebogens*. Dissertation. Johannes Gutenberg Universität, Mainz.
- Conzelmann, A., Gabler, H. & Nagel, S. (2001). *Hochleistungssport – persönlicher Gewinn oder Verlust?* Tübingen: Attempo-Verlag.
- Hackfort, D., Emrich, E. & Papathanassiou, V. (1997). *Nach-sportliche Karriereverläufe*. Schorndorf: Hofmann.
- Janke, W., Erdmann, G., Kallus, K.W. & Boucsein, W. (1997). *Streßverarbeitungsfragebogen (SVF 120)*. Göttingen: Hogrefe.
- Pfaff (2003). *Von der Sportkarriere ins Berufsleben*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Johann Wolfgang Goethe-Universität, Frankfurt am Main.
- Wittkowski, D. (1994). *Das Interview in der Psychologie*. Op-laden: Westdt. Verlag.
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung*. Frankfurt: Campus Verlag.

\*

### Die Autorin

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980-1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour. Danach studierte sie Psychologie an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main. In ihrer Diplomarbeit „Von der Sportkarriere ins Berufsleben“ untersuchte sie den Umstieg vom Sport in den Beruf bei ehemaligen Leistungssportlern.

Anschrift: Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein

E-mail: E.Pfaff@stud.uni-frankfurt.de

## INFO

### Olympiaanalyse Athen 2004

Die Analyse der Olympischen Spiele von Athen 2004 war zentrales Thema des Bundestrainer-Großseminars, das vom 4. bis 6. Oktober in Leipzig stattfand. Träger der Veranstaltung war der Beirat der Trainerinnen und Trainer des DSB. Zum einen ging es in dieser Veranstaltung – der bundesweit einzigen für Trainerinnen und Trainer aus verschiedenen Sportarten – um die Darstellung internationaler Entwicklungstendenzen des Hochleistungssports; zum anderen um die Herausarbeitung der Stärken der deutschen Olympiamannschaft, aber insbesondere um die Aufdeckung von Defiziten, und wie diese künftig zu beheben sind.

Einleitend wurde die Bilanzierung – und daraus abzuleitende Folgerungen für die künftige Förderung des deutschen Nachwuchsleistungs- und Spitzensports – aus der Sicht des DSB/BL (Ulrich Feldhoff, Jörg Ziegler) vorgenommen. Korrespondierend hierzu positionierte sich das Bundesministerium des Innern (Min.Dir. Klaus Pöhle) zum Stellenwert des Spitzensports für die Bundesregierung. Ergänzende Analysen der Olympischen Spiele präsentierten Vertreter der Bundeswehr (Josef

Nehren) und des Bundesgrenzschutzes (Detlef Braun), der Stiftung Deutsche Sporthilfe (Gerald Frank) sowie der Institute IAT (Dr. Pfütznern) und FES (Hartmut Schaale).

Des Weiteren gab der Leitende Olympiamediziniker in Athen, Prof. Kindermann, einen umfassenden Einblick in die sportmedizinische und physiotherapeutische Betreuung der Olympiamannschaft, in die 26 Sportmediziner sowie 40 Sportphysiotherapeuten eingebunden waren. Über die sportpsychologische Betreuung der Olympiamannschaft berichtete der Leiter der Zentralen Koordinationsstelle Sportpsychologie, Prof. Eberspächer – die Wirksamkeit der im Vorfeld der Spiele initiierten Olympiasonderförderung Sportpsychologie wurde auf den Prüfstand gestellt. Über internationale und nationale trainingswissenschaftliche Entwicklungstendenzen auf der Grundlage der Ergebnisse der Olympischen Spiele und praktische Folgerungen für den nächsten Olympiazklus referierte Dr. Pfütznern, Direktor des IAT, und über die damit zusammenhängende Rolle des Anschlussstrainings Dr. Rost (IAT). Kontrovers diskutiert wurde das Fördersystem

des deutschen Nachwuchsleistungssports. Prof. Emrich präsentierte sportwissenschaftlich abgesicherte Befunde, die noch weit verbreiteten linearen Sichtweisen – nach dem Motto „immer mehr und immer früher“ – diametral entgegenstanden.

Komplettiert wurde das Seminarprogramm durch praxisorientierte Trainerstatements aus den Sportarten Kanu (Josef Capousek), Segeln (Hans Sendes, Achim Hantke), Trampolin (Michael Kuhn), Volleyball (Markus Weise) sowie Schwimmen (Ralf Beckmann). Die für die Wettkampfvorbereitung ihrer Nationalmannschaften Zuständigen lieferten wertvolle Beiträge zur Qualitätssicherung in ihren Sportarten und gaben hilfreiche Anregungen für Trainerinnen und Trainer anderer Sportarten.

Für die nächste Ausgabe dieser Zeitschrift (Heft 1, 2005) wird die umfassende Dokumentation des Bundestrainer-Seminars vorbereitet.

Ihre „Leistungssport“-Redaktion