

# Vom Rampenlicht ins Schattendasein

Sportpsychologische Aspekte nach dem Karriereende

Foto: Adi Goldstein – unsplash.com

*Annika M. (28 Jahre) ist erfolgreiche Individualsportlerin und bereitet sich auf ihre zweiten Olympischen Spiele vor. Seit acht Jahren studiert sie parallel zum Leistungssport. Die hohen Trainingsumfänge ließen ein Studium in Regelstudienzeit nicht zu. Jetzt hat sie ihr Studium erfolgreich abgeschlossen und möchte nach den Olympischen Spielen ihre sportliche Karriere beenden und ins Berufsleben einsteigen. Sie setzt sich intensiv mit dem Ende ihrer sportlichen Laufbahn auseinander und hat auch schon eine feste Stelle in Aussicht. Durch die Corona-Pandemie werden die Olympischen Spiele um ein Jahr verschoben. Sie steht vor der Entscheidung, was sie tun soll: noch ein Jahr weitertrainieren und auf die berufliche Anstellung verzichten oder wie geplant ihre sportliche Karriere beenden?*

*Markus L. (23 Jahre) erfolgreicher Mannschaftssportler gilt als großes Talent und hat einen festen Platz in der Nationalmannschaft. Er ist bei der Bundeswehr angestellt und stellt Überlegungen an, in nächster Zeit ein Fernstudium aufzunehmen. Nach einer schweren Verletzung hat er sich zurückgekämpft und seinen Platz in der Mannschaft wieder behaupten können. Im letzten Spiel hat er sich nun wieder so schwer verletzt, dass die Ärztinnen und Ärzte ihm dieses Mal nahelegen, seine Karriere zu beenden.*

Die Fallbeispiele könnten mit jeweils verschiedenen Facetten des Karriereendes endlos fortgesetzt werden und verdeutlichen, dass das Thema »Karriereende« im Sport sehr komplex ist. Dennoch wird dem Thema wenig Beachtung geschenkt, und selten wird es mit sportpsychologischer Beratung in Verbindung gebracht. Sportpsychologie wird eher mit der unmittelbaren mentalen Wettkampfvorbereitung assoziiert. Allerdings wurde im Klassifikationssystem sportpsychologischen Arbeitens von Gardner und Moore schon 2006 auf dieses Thema hingewiesen, und es wurde in die sportpsychologische Arbeit integriert (siehe Tabelle 1).

Was macht das Thema »Karriereende« nun so speziell? Zur Beantwortung dieser Frage ist es nötig, sich den Verlauf einer sportlichen Karriere anzuschauen.

## Duale Karriere im Sport

Leistungssportlerinnen und -sportler richten ihr Leben vollständig nach dem Sport aus. Private und berufliche Ziele werden meist untergeordnet. Dennoch müssen sie innerhalb ihrer durchschnittlich 15 Jahre andauernden leistungssportlichen Karriere allgemeine Entwicklungsaufgaben mit den Anforderungen der sportlichen Karriere vereinbaren. Das führt dazu, dass der sportliche Alltag der Athletinnen und Athleten mit dem Berufsleben eines hochrangigen Managers vergleichbar ist. Wo-

chenpläne sind mit Training, Lehrgängen, Wettkämpfen, Reisezeiten, medialen Verpflichtungen und Schule oder Ausbildung eng getaktet, sodass objektiv wenig Spielraum für soziale Kontakte, Hobbys und Entwicklungen im außersportlichen Bereich besteht (Dallmann & Wildorf, in Druck). Wyllemann und Lavalée (2004) beschreiben dies in ihrem Karriereverlaufsmodell. Dieses illustriert die idealtypische Laufbahn einer Athletin bzw. eines Athleten und unterscheidet dabei Anforderungen auf der sportlichen, psychologischen, psychosozialen und schulischen/beruflichen Entwicklungsebene (siehe Abbildung 1). So müssen junge Sportlerinnen und Sportler neben der sportlichen Karriereentwicklung z. B. auf der psychologischen Ebene auch mit Veränderungen während der Pubertät fertigwerden, ihre kognitive und motivationale Bereitschaft für die sportliche Wettkampftätigkeit und eine athletische Identität aufbauen. Auf psychosozialer Ebene stehen interpersonale Beziehungen zu Eltern, Geschwistern, Teamkolleginnen und -kollegen, Trainerinnen und Trainern, Freundinnen und Freunden, Partnerinnen und Partnern im Zentrum, während auf der schulischen und beruflichen Ebene Entscheidungen zum Thema »duale Karriere« zu treffen sind. Dies alles geschieht in einem leistungssportorientierten Umfeld, das sich zunehmend professionalisiert. Es kommen Kontakte zu Medien und zur Politik hinzu,

Tabelle 1

Mehrdimensionales Klassifikationssystem sportpsychologischen Arbeitens (Gardner & Moore, 2006)

Ebene	Betreuungsinhalt	Beschreibung
Leistungsentwicklung (LE)	Leistungssteigerung	Die Athletinnen und Athleten befinden sich noch nicht auf ihrem Leistungshöhepunkt und möchten dieses Ziel mit psychologischem Training unterstützen.
Aktuelle Leistungsbeeinträchtigung (LB)	Erkennen und Reduzieren der beeinträchtigenden Faktoren	Die Sportlerinnen und Sportler zeigten bisher eine Leistungsstabilität und haben bereits ein hohes Leistungsniveau erreicht. Die aktuellen Leistungsprobleme können sowohl durch äußere Bedingungen (z. B. Vereinswechsel) als auch durch interne Gründe (z. B. Furcht vor Misserfolg) hervorgerufen sein. Ziel ist das Wiederherstellen der Leistungsfähigkeit. Eine Leistungssteigerung ist zweitrangig.
Leistungsstörung (LS)	Psychische Probleme und Verhaltensauffälligkeiten (ggf. Psychotherapie)	Die Leistungsprobleme sind durch eine psychische Störung (ICD-10-Diagnose, z. B. Essstörung, Depression) bedingt. Im Vordergrund steht die Behandlung der Störung. Eine Leistungssteigerung ist zweitrangig.
Karriereende (KE)	Umgang mit dem Karriereende	Die Sportlerinnen und Sportler leiden unter dem Karriereende. Dies kann ein erwartetes Ende der Karriere betreffen oder auch ein unerwartetes, z. B. nach einer Verletzung. Die Symptome können denen von Stress, Trauer, Depressionen oder einer posttraumatischen Belastungsstörung ähneln.

die das Leben der Sportlerinnen und Sportler zunehmend in das Blickfeld der Öffentlichkeit rücken. Demgegenüber stehen unvorhersehbare Übergänge, z. B. durch Verletzungen und Trainerinnen-/Trainerwechsel, die sich ebenfalls stark auswirken können (Dallmann & Wilsdorf, in Druck). Der Sport bzw. das Sportsystem etabliert auf diese Weise Normen und Werte, die sich stark auf die Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung der Sportlerinnen und Sportler auswirken, was wiederum Einfluss auf die besonders sensible und komplexe Phase des Karriereendes haben kann.

#### Karriereende und Ursachen für das Karriereende

In der Literatur wird beim Rücktritt vom Leistungssport zwischen »Drop-out« und »Retirement« unterschieden. Nach Alfermann (2008) versteht man unter »Drop-out« ein Beenden der sportlichen Laufbahn noch vor dem Erreichen des individuellen Leistungshöhepunktes – meist im Kindes- und Jugendalter. Beim Retirement wird hingegen davon ausgegangen, dass die Sportlerinnen und Sportler den Leistungshöhepunkt bereits erreicht haben. In der Praxis gestaltet sich diese theoretische Abgrenzung jedoch schwierig, da die Festlegung eines individuellen Leistungszenits oft nicht möglich ist (Dallmann & Wilsdorf, in Druck).

Alfermann (2008) schlägt daher vor, neutral von einem »Karriereende« oder noch allgemeiner von einem »Karriereübergang« (»transition«) zu sprechen. Dies erscheint sinnvoll, da es sich oft um einen länger dauernden Prozess handelt, bestehend aus Entscheidungsfindung, Umsetzung und Anpassung. Dabei wird dieser Prozess von vielen Faktoren beeinflusst, die in einem hohen Maß an das subjektive Erleben geknüpft sind (Dallmann & Wilsdorf, in Druck). So müssen sich alle Leistungssportlerinnen und -sportler irgendwann in der Laufbahn mit dem Karriereende auseinandersetzen, da durch den normalen Alterungsprozess (Muskelabbau, Verschleißerscheinungen, Verletzungen) anders als im beruflichen Kontext (vorgeschriebenes Rentenalter,

Möglichkeit, bis ins hohe Alter zu arbeiten) die Laufbahn im Sport recht kurz ist. Dies variiert natürlich je nach Sportart. So liegt der Zeitpunkt des Karriereendes in ästhetischen Sportarten wie dem Turnen oder der Rhythmischen Sportgymnastik deutlich früher als z. B. beim Golfen. Neben den genannten körperlichen leistungslimitierenden Faktoren spielen jedoch auch psychische, berufliche, finanzielle oder sportpolitische Gründe eine Rolle beim Karriereende (Dallmann & Wilsdorf, in Druck).

Die Ursachen für das Karriereende sind somit vielfältig und lassen sich schlecht in Kategorien einteilen. Als die wichtigsten Gründe für ihre Karrierebeendigung nannten Betroffene: Ausbildung/Beruf (25 %), Motivationsverlust (19 %), Alter (13 %), Sportpolitik (10 %), Verletzung (10 %), Abwahl (8 %), Leistungsabfall (6 %), Finanzen (4 %) und Rückgang der Freude (4 %) (Lavalley, Grove & Gordon, 1997).

#### Karriereübergang

Das Karriereende führt zu einer Vielzahl an Veränderungen für die Betroffenen. Der größte Einschnitt entsteht durch den Wegfall von Trainingsstunden und Lehrgängen, Wettkampffahrten oder anderen sportbezogenen Terminen. Die Sportlerinnen und Sportler erleben keinen sportlichen Leistungsdruck mehr, dafür aber einen Gewinn an Zeit und Autonomie, was jedoch nicht von allen gleich gut genutzt wird. Dem Gewinn an Zeit und Autonomie steht meist ein Verlust vieler sozialer Kontakte mit Trainerinnen und Trainern, Mannschaftskameradinnen und -kameraden und dem erweiterten sportlichen Umfeld gegenüber sowie ebenso ein Verlust an öffentlicher Aufmerksamkeit und Medienpräsenz. Plötzlich ist man ein »normaler Mensch«. Es findet ein Rollenwechsel statt, der von manchen Athletinnen und Athleten mit einem Wechsel von einer öffentlich angesehenen Person hin zu einer »Person im Schatten« beschrieben wird, was häufig den Selbstwert und die Identität in Frage stellt.

Entsprechend haben Sportlerinnen und Sportler während des Karriereübergangs die Aufgabe, neue Aktivitäten und soziale Netzwerke zu erschließen, den beruflichen Einstieg zu meistern und darüber hinaus – wenn nicht schon geschehen – eine außersportliche Identität aufzubauen (Dallmann & Wilsdorf, in Druck). Viele berichten bei dieser Fülle an Aufgaben nach dem Karriereende über Schwierigkeiten, wie z. B. negative Emotionen, Verlustgefühle, Identitätskrisen oder Stress bei der Anpassung an ihr Leben nach dem Sport (Park, Lavalley & Tod, 2013). Sie vermissen den Lebensstil von Sportlerinnen und Sportlern (ca. 60 %; Ericš, Wyllermann, & Zupancič, 2004) und die sportbezogenen Bekanntschaften und Aktivitäten (37 %; Sinclair & Orlick, 1993). Ebenso bereitete das Nichterreichen von sportlichen Zielen Probleme (56 %), es wurde über Ängste berichtet (39 %) und über Probleme bei der Zukunftsplanung (27 %; Ericš et al., 2004). Genannt wurden außerdem Probleme aufgrund finanzieller Schwierigkeiten (34 %) und der Belastung durch Beruf oder Schule (32 %; Sinclair & Orlick, 1993).

Das Karriereende nehmen viele Sportlerinnen und Sportler als große Lebensveränderung wahr. 46 % von ihnen beschreiben in den ersten sechs bis acht Monaten eine mittelmäßige bis hohe Stressbelastung (Dallmann & Wilsdorf, in Druck). Innerhalb des ersten Jahres nach Karriereende wurden bei französischen Leistungssportlerinnen und -sportlern verschiedene Phasen der Verarbeitung festgestellt (Stephan, 2003). So sinkt in der ersten Phase der Anpassung (1,5 Monate nach Karriereende) meist das subjektive Wohlbefinden. Fünf Monate nach Karriereende steht die Vermeidung eines passiven Lebensstils, das Suchen nach neuen Aktivitäten und so-

zialen Netzwerken im Vordergrund. Das Wohlbefinden steigt wieder an. Nach acht Monaten erleben sich die Betroffenen als beruflich kompetenter, und das Wohlbefinden stabilisiert sich. Ein Jahr nach Beendigung der Karriere werden das Erreichen beruflicher Ziele und die Selbstgestaltung der Freizeit als positiv erlebt, und das Wohlbefinden steigt nochmals an.

Aber wie bei allen Anpassungsprozessen ist die Dauer der Anpassung individuell sehr unterschiedlich. 23 % gaben an, diesen Schritt nach ein bis zwei Monaten bewältigt zu haben, ein Drittel benötigte sechs bis zwölf Monate, 22 % über zwei Jahre. 23 % gaben an, zum Zeitpunkt der Erhebung (durchschnittlich vier Jahre nach Karriereende) immer noch nicht komplett an ihre neue Situation angepasst zu sein (Sinclair & Orlick, 1993).

Trotz der vielen Herausforderungen für Sportlerinnen und Sportler zeigen Studien, dass sich der Übergang in die nachsportliche Karriere nur für eine Minderheit als schwierig erweist. Ein Großteil der Athletinnen und Athleten bewältigt den Übergang gut und ist zufrieden mit dem Leben nach dem Leistungssport. Nur eine Minderheit bewertet den Anpassungsprozess negativ (8–15 %) und ist mit dem Leben nach der sportlichen Karriere unzufrieden (5–11 %) (Sinclair & Orlick, 1993; Ericš et al., 2004).

**Einflussfaktoren auf den Übergangsprozess**

In den vergangenen Jahren wurden verschiedene Variablen untersucht, bei denen sich ein Einfluss auf den Übergangsprozess des Karriereendes vermuten lässt: Identität als Athletin/Athlet, Freiwilligkeit des Karriereendes, Verletzungen/gesundheitliche Probleme,

**Developmental model athletic career** (Wyllemann, 2006)

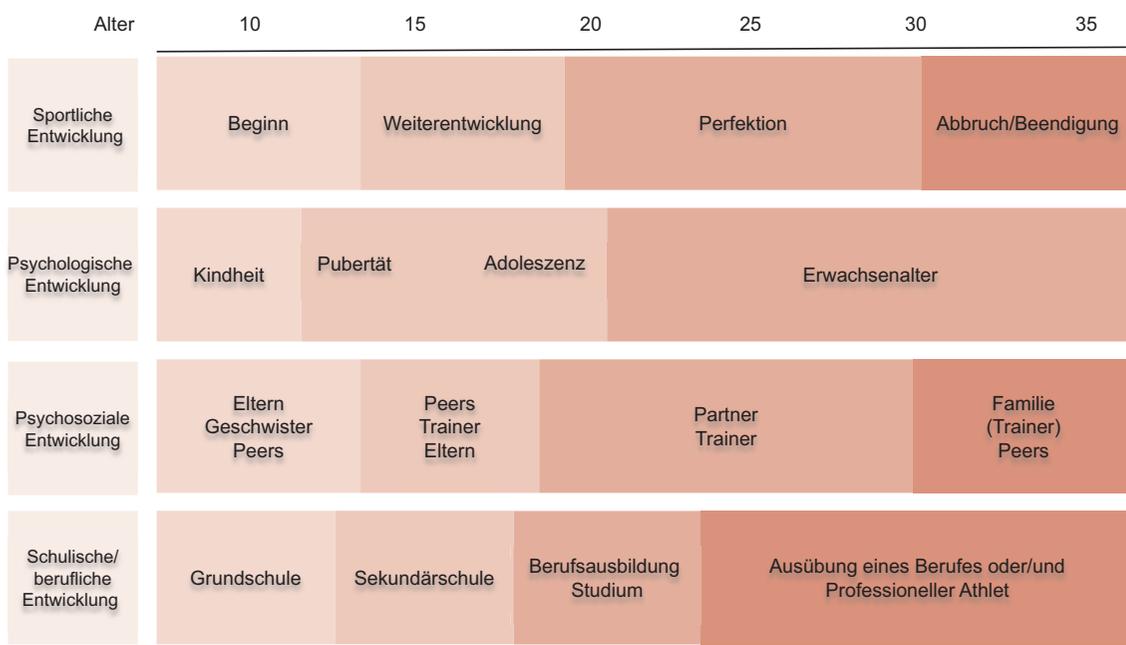


Abbildung 1. Karriereentwicklungsmodell nach Wyllemann und Lavalley (2004)

reportpsychologie 47 05 | 2022



**Monika Liesenfeld** ist Diplom-Psychologin und Diplom-Sportlehrerin sowie systemische Therapeutin, hypnosystemische Beraterin, Dozentin und Supervisorin. Sie ist als Sportpsychologin am Olympiastützpunkt Berlin tätig und war Leistungssportlerin in der Rhythmischen Sportgymnastik.



**Dr. phil. Brit Wilsdorf** ist Sportpsychologin und Psychologische Psychotherapeutin am Olympiastützpunkt Berlin und in eigener Praxis, Dozentin und Supervisorin sowie ehemalige Leistungssportlerin im Kanu-Rennsport.



**Dr. med. Petra Dallmann** ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und leitet die Sprechstunde für Leistungssportlerinnen und -sportler an der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg. Sie ist Sportpsychiaterin/-psychotherapeutin am Olympiastützpunkt Rhein Neckar und ehemalige Schwimmerin der Nationalmannschaft.

berufliche Karriere/persönliche Entwicklung, sportliche Karriereleistung, Bildungsniveau, finanzielle Lage, Selbstwahrnehmung, Kontrollerleben, Drop-out, Zeit, Beziehung zur Trainerin bzw. zum Trainer, demografische Aspekte, Veränderungen des Lebensstils/Alltags, Bewältigungsstrategien, Planung des Karriereendes, psychosoziale Unterstützung und Teilnahme an einem Förderprogramm (Park et al., 2013).

Wie oben bereits erwähnt wurde, kann eine starke Identität als Athletin/Athlet einen negativen Einfluss auf die Qualität des Karriereübergangs haben und die Anpassungszeit verlängern (Park et al., 2013). Besonders auffällig ist dieser Zusammenhang bei Sportlerinnen und Sportlern, die verletzungsbedingt oder aus gesundheitlichen Gründen aus dem Sport ausscheiden (Webb, Nasco, Riley & Headrick, 1998). Wenn wir uns an das Fallbeispiel von Markus L. erinnern, identifiziert sich dieser Athlet sehr stark über den Sport. Gedanken an ein Karriereende sind noch weit weg und wurden bislang nicht zugelassen. Der Prozess des Karriereendes hat noch nicht begonnen und kann somit für den Athleten zum jetzigen Zeitpunkt eine Art Schock darstellen. Hier kann der Ausstieg aus dem Leistungssport mit einem biografischen Bruch gleichgesetzt werden, weil es noch nicht ausreichend Zeit gab, um den Anpassungsprozess zum Karriereende zu durchlaufen (vgl. Alfermann, 2010). Umso wichtiger ist es, Markus L. in dem nun folgenden Anpassungs- und Verarbeitungsprozess mit Hilfe sportpsychologischer Beratung gut zu begleiten und zu unterstützen.

Bei Athletinnen und Athleten, die bereits über ein Karriereende nachgedacht haben, gestaltet sich die Situation etwas anders. Sie berichten von einer geringer ausgeprägten Sport-Identität (Martin, Fogarty & Albion, 2014), geben ihrer zuvor zentralen Rolle als Athletin/Athlet einen zunehmend untergeordneten Stellenwert in ihrer Identitätenhierarchie und erforschen neue mögliche Rollen (Lally, 2007).

Ein weiterer Einflussfaktor auf den Übergangsprozess des Karriereendes besteht im Grad der Kontrolle über das Karriereende. Ein freiwilliges Karriereende wirkt sich positiv aus und zeigt sich in einer höheren Lebenszufriedenheit (Park et al., 2013; Martin et al., 2014). Gleiches gilt für das Erreichen sportlicher Ziele. Bezogen auf die duale Karriere erleichtern die Entwicklung von Kompetenzen in anderen Lebensbereichen und die Planung der beruflichen Zukunft den Anpassungsprozess, wohingegen Probleme im finanziellen Bereich und ein niedriger Ausbildungsgrad den Übergang erschweren (Park et al., 2013; Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar & Selva, 2015). Denken wir an Annika M. Zurück: Sie hat sich letztendlich dafür entschieden, ihre Karriere zu beenden und ins Berufsleben einzusteigen. Die Entscheidung ist ihr nicht leichtgefallen, da sie auf ihre zweiten Olympischen Spiele verzichten musste. Dennoch war das Karriereende selbst gewählt, wenn auch nicht unter den Umständen, die sie sich gewünscht hätte. Ihre sportlichen Ziele konnte sie durch die Verschiebung

der Olympischen Spiele nicht mehr erreichen. Ein von ihr gewünschter Abschied von der sportlichen Karriere blieb so aus. Zugute kam ihr jedoch die Entwicklung und Planung ihrer beruflichen Zukunft. Sie durchlief die oben beschriebenen Phasen des Anpassungsprozesses (erst ein Sinken und dann ein allmähliches Steigen des Wohlbefindens und der Zufriedenheit) und hat den Übergang mit Hilfe sportpsychologischer Beratung für sich gut meistern können.

Letztendlich gibt es keine eindeutigen Hinweise auf die Überlegenheit einzelner Bewältigungsmechanismen. Ein positives Erleben des Karriereendes konnte jedoch mit dem Aufbau einer neuen Karriere und dem Suchen nach neuen Interessengebieten in Verbindung gebracht werden. Zusätzlich beeinflussen die soziale Unterstützung und die Freiwilligkeit den Prozess der Karrierebeendigung positiv (Alfermann, 2010). Förderprogramme, die Athletinnen und Athleten bei der Entwicklung und dem Aufbau persönlicher Kompetenzen unterstützen und für den Prozess des Karriereübergangs nützlich sind, wurden ebenfalls als hilfreich empfunden (Park et al., 2013).

### Allgemeine Anregungen zur Bewältigung des Karriereendes

In Deutschland gibt es (u. a. an Olympiastützpunkten, den Eliteschulen des Sports, an Partnerhochschulen, bei der Sportfördergruppe der Bundeswehr, der Bundespolizei oder der Deutschen Sporthilfe) bereits gute Ansätze zur dualen beruflichen Karriereentwicklung. Allerdings steht hier der berufliche Aspekt im Vordergrund (Dallmann & Wilsdorf, in Druck). In Ländern wie den USA, Großbritannien, Kanada und Australien gibt es hingegen systematische Karriere- und Ausbildungsprogramme, die nicht nur hinsichtlich beruflicher Fragen unterstützen, sondern den Sportlerinnen und Sportlern in Einzelsettings oder Workshops helfen, im Leistungssport erworbene Kompetenzen für den Lebensabschnitt nach der Karriere nutzbar zu machen, oder die allgemeine psychische und soziale Fertigkeiten fördern (Dallmann & Wilsdorf, in Druck).

Auch in Deutschland sollten die bisherigen Angebote durch Zusatzangebote ergänzt werden, die noch mehr auf die psychologische und psychosoziale Entwicklung fokussieren. Eine Befragung von Athleteninnen und Athleten zum Interesse an der Teilnahme an Seminaren zum Thema »Karriereende« ergab große Zustimmung: 74 % hätten Interesse teilzunehmen. Folgende Inhalte wurden gewünscht: Möglichkeiten finanzieller Unterstützung (89 %), Informationen zu Ausbildungsmöglichkeiten (82 %), Erfahrungsaustausch mit anderen Sportlerinnen und Sportlern zum Thema »Karrierebeendigung« (76 %), Transfer eigener mentaler Fähigkeiten auf die neue berufliche/private Situation (74 %), Informationen zum Thema »Abtrainieren und Ernährung« (63 %) oder Inputs zum Thema »Selbstbewusstsein auch ohne Sport« (62 %) (Sinclair & Orlick, 1993).

Sobald Athletinnen und Athleten die Beendigung ihrer sportlichen Karriere gedanklich in Erwägung ziehen, sollte eine sportpsychologische Beratung zum Karriereende zu einem ganz normalen Bestandteil der Beratung werden und auch mit Bundesmitteln finanziert werden. Zusätzlich sollten in der Übergangsphase in das nachsportliche Leben niederschwellige Beratungsangebote existieren. In diesen könnten die mehrdimensionale Umorientierung unterstützt, alternative Lebensentwürfe erarbeitet und über die vielschichtigen Besonderheiten des Karriereendes aufgeklärt werden (Dallmann & Wilsdorf, in Druck).

**Zusammenfassung und Ausblick**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sportlerinnen und Sportler bei der Karrierebeendigung vor einer Fülle von Veränderungen und Aufgaben stehen. Diese werden von den meisten gut gemeistert, auch wenn der Prozess Zeit benötigt. Dabei hängt ein positives Erleben

des Karriereendes maßgeblich von folgenden Faktoren ab: der rechtzeitigen Planung der Beendigung einer Karriere und dem Ausbau weiterer Interessen, einer guten Unterstützung des sozialen Umfeldes sowie der Freiwilligkeit des Entschlusses zum Beenden der Karriere. Sind diese Faktoren nicht erfüllt und es liegt eine zu starke Identifikation über den Sport vor, gepaart mit einer Unzufriedenheit über die eigene sportliche Karriere, erhöht sich das Risiko für ein krisenhaftes Erleben des Karriereendes. Entsprechend sollten den Athletinnen und Athleten frühzeitig Kompetenzen an die Hand gegeben werden, die diese Faktoren berücksichtigen und somit die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass der Übergang aus dem Sport in eine nachsportliche Karriere gut gelingt. Dazu ist der Ausbau an zusätzlichen sportpsychologischen Beratungsangeboten angezeigt.

*Monika Liesenfeld, Dr. Brit Wilsdorf, Dr. Petra Dallmann*

**Literatur:**

Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: [s.koch@psychologenverlag.de](mailto:s.koch@psychologenverlag.de)

