

# Karriereplanung

## Kapitel 3

- ▶ Wie helfe ich meinen Athletinnen und Athleten, mit Mehrfachbelastungen zurechtzukommen?
- ▶ Wie kann ich meine Sportlerinnen und Sportler bei ihrer Zukunftsplanung unterstützen?
- ▶ Was tue ich, wenn das Karriereende meiner Sportlerin oder meines Sportlers bevorsteht?



Einführung:

# Karriere machen – mit und ohne Sport

Jede Leistungssportlerin und jeder Leistungssportler weiß: Die sportliche Karriere ist endlich. Spätestens wenn die Leistungsfähigkeit nachlässt oder Verletzungen dafür sorgen, dass eine sportliche Aktivität auf Profiniveau nicht mehr möglich ist, stehen Athletinnen und Athleten vor der Aufgabe, ihre zweite berufliche Karriere zu starten. Denn nur die wenigsten können allein von ihren sportlichen Erfolgen leben, vor allem nach Ende der Sportkarriere.

Für Trainerinnen und Trainer bedeutet das, ihre Sportlerinnen und Sportler von Anfang an in der Mehrfachbelastung von sportlichem Engagement und außersportlichen Zielen wie Berufsausbildung und Familiengründung zu unterstützen. Es bedeutet aber vor allem auch, schwierige (psychische) Phasen wie Karriereübergänge oder Karriereende zu begleiten und aufzufangen.



## Mehrfachbelastung:

# Mit Sport, Schule und Beruf klarkommen

Nur wenige Athletinnen und Athleten verdienen so viel Geld, dass sie sich keine Gedanken über eine zusätzliche berufliche Tätigkeit machen müssen. Für die große Mehrheit gilt vielmehr: Neben dem Sport erwerben Athletinnen und Athleten einen Schulabschluss oder streben eine berufliche Qualifikation an. Die Konsequenz dieser „dualen Karriere“ von Sport und Beruf ist jedoch eine Mehrfachbelastung, mit denen sich Sportlerinnen und Sportler genauso wie Trainerinnen und Trainer auseinandersetzen müssen. Die Belastung umfasst dabei mehrere Aspekte:

- ▶ die organisatorische bzw. zeitliche Beanspruchung, um Berufsausbildung und Training ohne Abstriche zu koordinieren,
- ▶ die körperliche Belastung durch die Doppelaufgabe,
- ▶ die psychische Belastung.

### Organisatorisch-zeitliche Aspekte: Alles unter einen Hut bringen

Leistungssport erfolgreich mit Schule, Berufsausbildung oder Studium zu koordinieren, stellt Athletinnen und Athleten vor große organisatorische Herausforderungen. Insbesondere junge Sportlerinnen und Sportler in der Pubertät müssen erst lernen, wie sie z.B. ihre individuellen Trainingseinheiten zusätzlich zu Schule und regu-

lärem Training in ihren Alltag einbinden. Im Schwimmtraining beispielsweise wird bereits von Jugendlichen gefordert, dass sie sich morgens vor der Schule selbstständig um ihr Frühtraining kümmern. Heranwachsende sind es aber in der Regel gewöhnt, dass ihnen jemand sagt, was sie tun sollen – seien es Eltern, Lehrerinnen und Lehrer oder Trainerinnen und Trainer. Sich nun eigenständig um Zeitplanung und Organisation dieser individuellen Trainingseinheiten kümmern zu müssen, überfordert zunächst viele.

Oft entsteht eine zusätzliche Belastung dadurch, dass Schul- oder Ausbildungszeiten nicht ausreichend flexibel sind, sodass das Training in den übrigen Zeiten untergebracht werden muss. Dies führt dazu, dass Sportlerinnen und Sportler unter Druck geraten, weil sie beides koordinieren müssen, dabei aber meist wenig Spielraum haben. Kommt dann hinzu, dass Trainerinnen oder Trainer nur wenig oder keine Bereitschaft zeigen, ihre Athletinnen und Athleten in dieser Hinsicht zu unterstützen, wird die Lage noch schwieriger – und die Belastungssituation steigt.

## Körperliche Belastung: Die Energiebilanz herausfinden

Alle menschlichen Aktivitäten, inklusive Schlaf, haben etwas mit körperlicher Energie zu tun. Während zahlreiche Aktivitäten am Tag dem Körper Energie entziehen, unter Umständen selbst dann, wenn sie eigentlich Spaß machen, können andere Aktivitäten wie das Lesen eines Buches oder ein entspanntes Essen wieder neue Energie schenken und die eigenen Ressourcen auffüllen. Welche Aktivitäten wie viel Energie kosten bzw. geben, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. So führt ein kurzer Mittagschlaf bei vielen Menschen dazu, dass sie sich hinterher wieder frisch und erholt fühlen, andere hingegen sind danach wie erschlagen und werden nicht mehr richtig wach.

Um die Belastung durch Training, Schule oder Ausbildung und weitere Tätigkeiten einschätzen zu können, empfiehlt es sich, eine Energiebilanz zu erstellen. Damit bekommen Trainerinnen und Trainer schnell einen Überblick, welche Aktivitä-



ten für die Athletinnen und Athleten besonders belastend sind, aber auch wie belastet sie insgesamt sind.

Die Energiebilanz kann zur Vorbeugung vor Übertraining und zum rechtzeitigen Einbau von Ruheeinheiten beitragen, aber auch bei der Überlegung helfen, ob eine zusätzliche Trainingseinheit überhaupt körperlich zu verkraften ist. Dabei ist zu beachten, dass die Energiebilanz sehr subjektiv ist und Trainierende beim ersten Mal oft noch nicht genau einschätzen können, wie viel Energie einzelne Aktivitäten kosten. Daher sollte die Bilanz in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

### i

#### INFO

##### **Die wenige Zeit im Griff: Durchblick mit Trainings-Wochenplan**

Um den zeitlichen Überblick zu behalten, ist es hilfreich, mit Sportlerinnen und Sportlern einen Wochenplan zu entwickeln, der einem Stundenplan für die Schule ähnelt, aber auch alle weiteren Termine und sämtliche Trainingseinheiten, inklusive der individuellen Zeiten ohne Trainerin oder Trainer, enthält.

Dies kann in Tabellenform oder einer Stundenplan-Vorlage festgehalten werden.

Diese sehr einfache Maßnahme ist äußerst effektiv für beide Seiten: Den Trainierenden nimmt sie viel Stress, da sie sich an einer klaren Struktur orientieren können. Trainerinnen und Trainer bekommen einen Überblick, welche zeitliche Belastung ihre Sportlerinnen und Sportler gerade erleben.

## i

## INFO

## Eine Energiebilanz erstellen – so geht's

Um eine Energiebilanz anzufertigen, ist die aktive Beteiligung der Athletinnen und Athleten gefragt, die alle (körperlichen) Tätigkeiten möglichst genau erfassen müssen:

- ▶ **1.** Zunächst tragen die Trainierenden wie im Wochenplan alle regelmäßigen Verpflichtungen wie Schule, Training und weitere Aktivitäten ein.
- ▶ **2.** Anschließend werden die übrigen Zeiten möglichst stundengenau mit den Dingen gefüllt, die die Sportlerinnen und Sportler dazwischen tun, z. B. Lesen, fernsehen oder die Autofahrt von der Schule oder Uni zur Trainingsstätte.
- ▶ **3.** Zuletzt wird ganz rechts die zusammengefasste Zeit für alle Tätigkeiten eingetragen, die nicht genau zeitlich terminiert sind, aber im Laufe der Woche immer wieder anfallen, z. B. vier Stunden pro Woche für Hausaufgaben oder zwei Stunden für Arbeit im Haushalt.
- ▶ **4.** Sind alle Zeiten gefüllt, inklusive Schlafenszeiten, wird in dem Zeitfenster eingetragen, wie viel Energie ein einzelner Aktivitätsblock insgesamt kostet bzw. gibt – unabhängig davon, wie lange er dauert. Die Skala sollte

dabei von -10 (kostet sehr viel Energie) über 0 (kostet keine Energie, gibt aber auch keine) bis +10 (gibt sehr viel Energie) reichen. In Ausnahmefällen dürfen auch niedrigere oder höhere Werte verwendet werden.

- ▶ **5.** Um die wöchentliche Energiebilanz zu ermitteln, werden zuerst alle negativen Werte addiert, anschließend alle positiven. Dann wird der negative vom positiven Wert abgezogen.

## Auswertung

Ein **positiver Wert** bedeutet, dass die Sportlerin oder der Sportler wöchentlich noch über Energiereserven verfügt, die z. B. dazu genutzt werden können, um unregelmäßige Belastungen zu stemmen.

Ein **Wert knapp über 0** (etwa 0 bis +4) zeigt bereits an, dass die Athletin oder der Athlet bei einer zusätzlichen Belastung, z. B. einem Extra-Training vor einem wichtigen Wettkampf, unter Umständen schon an die Energiereserven gehen muss.

Bei einem **negativen Wert** ist bereits eine Überlastung eingetreten. Regeneration ist dringend notwendig (siehe folgender Abschnitt „Psychische Belastung“).

## BEISPIEL ENERGIEBILANZ VON EMMA, 15 JAHRE:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
7-15.30 h Frühstück Schulweg Schule Heimweg -4	5-9.30 h Frühstück Frühtraining -8	7-13 h Frühstück Schulweg Schule Heimweg -3	7-15.30 h Frühstück Schulweg Schule Heimweg -5	5-9.30 h Frühstück Frühtraining -9	bis 13 h schlafen frei	bis 10 h schlafen frei	<b>Hausaufgaben:</b> 6 h <b>Haushalt:</b> 1,5 h <b>Andere Verpflichtungen:</b> Hund: 3 h Lesen: 3 h
15.30-16.30 h zu Hause +3	9.30-16.30 h Schulweg Schule Heimweg -8	13-18 h frei +4	15.30-17 h Training -3	9.30-16.30 h Schulweg Schule Heimweg -6	13-15 h Anfahrt -2	10-11 h Familienfrühstück -1	
16.30-20 h Training -4	16.30-19.00 h zu Hause +2	18-19 h Training -2	17-19 h Hausaufg. -2	16.30-19 h Training -2	15-18 h Wettkampf -9	11-14 h frei +4	<b>Summe positiv:</b> 99 h <b>Summe negativ:</b> 92 h
20-22 h frei +5	19-22 h Training -3	19-22 h frei +5	19-22 h Training +1	19-20.30 h Hausaufgaben -2 20.30-22 h frei +1	18-20 h Rückfahrt -1	14-16 h Regenerations- training -1	
ab 22 h schlafen +8	ab 22 h schlafen +8	ab 22 h schlafen +8	ab 22 h schlafen +8	ab 22 h schlafen +8	20-22 h Freunde +3	16-22 h frei +5	<b>Bilanz: +7</b>  <b>+7</b> <b>Gerade o.k.!</b>
					ab 22 h schlafen +8	ab 22 h schlafen +8	



### Psychische Belastung: Symptome ernst nehmen, Abhilfe schaffen

Im Leistungssport entstehen nicht nur körperliche, sondern auch psychische Beanspruchungen. Dies ist jedoch individuell und kann nicht verallgemeinert werden. So kann z. B. bei einigen Athletinnen und Athleten eine intensive Terminabfolge psychische Beanspruchung bedeuten, während diese für andere keinerlei Problem darstellt.

Als Trainerin bzw. Trainer ist es wichtig, nicht alle Sportlerinnen und Sportler über einen Kamm zu scheren, sondern im Einzelfall herauszufinden, wie psychisch belastet sie sind und wie viel Regenerationszeit sie brauchen. Es gibt eine Vielzahl typischer Anzeichen, die auf psychische Überlastung oder auch Unter-Erholung hindeuten – von Reizbarkeit bis Magen-Darm-Beschwerden (siehe Kasten, Seite 74). Treten diese gehäuft auf, sollte in jedem Fall das Gespräch mit der Athletin bzw. dem Athleten gesucht werden. Die Erstellung einer Energiebilanz kann helfen, den Belastungsursachen auf den Grund zu kommen.

Anschließend gilt es, gemeinsam nach Lösungen zu suchen, wie der Überlastung künftig entgegen gewirkt werden kann. Vor allem mit dem

Einbau von Regenerations- und Ruhezeiten in den Wochenplan können Sportlerinnen und Sportler lernen, Zeiten für sich zur Erholung zu nutzen. Das gilt selbst dann, wenn laut Energiebilanz scheinbar noch ausreichend körperliche Energie vorhanden ist.

Was Trainierende jedoch als erholsam empfinden, ist äußerst subjektiv. Als Faustregel gilt: Erholsam wirken besonders solche Dinge, die das Gegenteil von dem darstellen, was die Athletin bzw. den Athleten beschäftigt. So sollte eine Sportlerin oder ein Sportler zur Erholung von der Schule nichts machen, was die Konzentration weiter stark beansprucht. Viele empfinden es z. B. als wohltuend, in der Natur zu sein, in die Sauna zu gehen, Musik zu hören, ein Buch zu lesen, ein Instrument zu spielen oder zu malen. Eine sehr effektive Form der Regeneration sind gezielte Entspannungsmethoden – siehe Kasten zu „Entspannungs- und Aktivierungsmaßnahmen“ auf Seite 49.



## i

## INFO

**Symptome psychischer Überlastung**

Die Anzeichen psychischer Überlastung sind breit gefächert und reichen von psychischen bis zu körperlichen Symptomen (vgl. Koch & Kühn, 2000), die unterschiedlich stark sein können. Mit zunehmender Belastung treten immer mehr Anzeichen auf.

**Psychische Anzeichen:**

- ▶ Reizbarkeit
- ▶ innere Unruhe, Nervosität
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Gefühl der Überforderung (Sportlerin oder Sportler möchte aufhören)
- ▶ Unzufriedenheit
- ▶ Sportlerin bzw. Sportler muss sich zu Tätigkeiten aufraffen
- ▶ Wunsch auszuspannen, zu schlafen, Ruhe zu haben
- ▶ Vergesslichkeit
- ▶ zunehmende Fehlerhäufigkeit
- ▶ Konzentrationsmangel

**Physische Anzeichen:**

- ▶ Verdauungs- bzw. Magenbeschwerden
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Herzklopfen, Herzstiche
- ▶ Engegefühl in der Brust
- ▶ erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- ▶ Verspannungen (z. B. Nacken, Schulter, Rücken)



## FAZIT

Leistungssport betreiben und parallel arbeiten oder eine berufliche Qualifikation erwerben – für die meisten Athletinnen und Athleten ist diese Mehrfachbelastung üblich. Mit einfachen Maßnahmen wie z. B. einem Wochenplan können zeitliche und körperliche Belastungen erfasst und gesteuert werden. Bewusst gestaltete Zeiten für Regeneration und Entspannungsübungen wirken psychischer Überlastung entgegen.



Zukunftsplanung:

# Sportliche und außersportliche Ziele unterstützen

Jede Athletin und jeder Athlet verfolgt neben sportlichen Zielen, z. B. vom Jugend- in den Erwachsenen-sport zu wechseln oder vom Amateur- zum Profisport aufzusteigen, auch außersportliche Ziele. Diese können im Beruflichen liegen, z. B. eine Berufsausbildung oder ein Studium zu absolvieren, aber auch im privaten Bereich, z. B. eine Familie zu gründen oder gemeinsam mit der Partnerin bzw. dem Partner ein Haus zu bauen. Oft fordert auch die Familie mehr gemeinsame Zeit ein und „zieht“ an der Sportlerin bzw. dem Sportler.

Viele Athletinnen und Athleten haben dabei das Gefühl, dass ihre Trainerinnen und Trainer ausschließlich den Sport akzeptieren und alle anderen Vorhaben hintenan gestellt werden müssen. Sie fühlen sich häufig zwischen zwei Stühlen, da auch sie in der Regel den Leistungssport in den

Vordergrund stellen, zugleich aber für ihre Zukunft sorgen und auf weitere Bedürfnisse, auch anderer Menschen, eingehen müssen. Verdruss und Stress sind auf diese Weise vorprogrammiert. Wenn sich Trainerinnen und Trainer für die außersportlichen Ziele ihrer Athletinnen und Athleten interessieren, können Ärger und Missverständnisse schnell geklärt und Belastungen reduziert werden. Das positive Ergebnis: Die Trainierenden können sich anschließend wieder besser auf den Sport konzentrieren. Darüber hinaus helfen auch strukturelle Maßnahmen und kreative Lösungen, dass die Vereinbarkeit von Leistungssport und privaten Zielen gelingt.





## INFO

### Wenig Zeit, viele Ziele: Athletinnen und Athleten die Vereinbarkeit erleichtern

- ▶ Trainerinnen und Trainer können mit **kreativen Problemlösungen** helfen, da sie die unterschiedlichsten Situationen schon häufig miterlebt haben. So kommt eine Läuferin z. B. selbst gar nicht auf die Idee, morgens vor der Ausbildung noch eine Trainingseinheit einzulegen und damit trotz eines langen Ausbildungstages noch trainieren zu können. Auch eine verlängerte Mittagspause kann für eine kleine Trainingseinheit genutzt werden und z. B. die Energiebilanz auffrischen.
- ▶ **Sportinternate** in Vollzeit oder Teilzeit sind gut vernetzt und helfen Athletinnen und Athleten vor allem, wertvolle Zeiteinheiten zu gewinnen, weil Reisewege zum und vom Training entfallen und so z. B. mehr Zeit für Hausaufgaben und Regeneration zur Verfügung steht. Dabei ist jedoch zu beachten, dass es für manche junge Trainierende Stress bedeutet, nicht zu Hause schlafen zu können und weit weg von der Familie zu sein. In einem solchen Fall leidet die Leistung auf Dauer. Es sollte daher vorab geklärt werden, ob die Athletin oder der Athlet wirklich geeignet ist, im Internat zu leben.
- ▶ An manchen Schulen Deutschlands ist für talentierte Leistungssportlerinnen und Leistungssportler die sogenannte **Schulstreckung** eingeführt worden. Durch die G8-Stundenplanung an Gymnasien geht der Unterricht in der Regel bis in den späten Nachmittag. Die Schulstreckung ermöglicht ein Durchlaufen der Oberstufe in drei (statt zwei) Jahren und hilft den Athletinnen und Athleten, Leistungssport und eine gute Schulausbildung wieder miteinander in Einklang zu bringen.
- ▶ Da die „**duale Karriere**“ von immenser Wichtigkeit für das „Leben nach dem Sport“ ist, steht der betreuende Sportverein oder -verband in der Verantwortung, seine Sportlerinnen und Sportler bei der **langfristigen Karriereplanung** zu unterstützen. Die Hilfe muss dabei nicht ausschließlich von der Trainerin bzw. dem Trainer kommen, auch Karriereberaterinnen und -berater sowie Kooperationen mit Schulen, Universitäten und Unternehmen sind eine gute Unterstützung. Für Kaderathletinnen und -athleten stehen an den Olympiastützpunkten gesonderte Expertinnen und Experten (Laufbahnberaterinnen und Laufbahnberater) zur Verfügung.



## Karriereübergang: Vom Jugend- zum Erwachsenensport

Im Laufe der Zeit erlebt jede Athletin und jeder Athlet auch Karriereübergänge innerhalb des Sports. Am wichtigsten und prägendsten ist dabei der Übergang vom Jugend- in den Erwachsenenbereich. Hier ist die Umstellung am größten:

- ▶ Die Trainingsbelastung steigt deutlich an, da sowohl Umfang als auch Intensität in der Regel zunehmen. Selbst für die Besten eines Jugendjahrgangs ist es nicht mehr so leicht, sich durchzusetzen.
- ▶ Durch die neue, oft auch ungewohnte Konkurrenzsituation steigt die psychische Belastung an.
- ▶ Sportlerinnen und Sportler werden aus ihrer gewohnten Trainingsgruppe herausgerissen und müssen sich neu in eine Gruppe einfinden. Das erfordert emotionale Energie.

Studien zeigen, dass die Dropout-Gefahr aus dem Sport an solchen Karriereübergängen am höchsten ist, weil viele die Umstellung nicht schaffen (Alfermann et al., 2004; Alfermann, 2006). Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Übergänge sanfter zu gestalten. Trainerinnen und Trainer können hier vor allem bei den Ressourcen ihrer Sportlerinnen und Sportler ansetzen.

Frühzeitig erarbeitete Bewältigungsstrategien (z.B. sukzessive Erhöhung der Trainingshäufigkeit und -intensität) helfen, den Karriereübergang möglichst schonend zu gestalten. Trainerinnen und Trainer sowie Trainingsgruppen



sollten zudem nicht von einem auf den anderen Tag verloren gehen, vielmehr sollte die bekannte soziale Unterstützung eine Zeit lang sichergestellt werden. So kann beispielsweise für eine vorher definierte Übergangszeit, z. B. sechs Monate, die alte Trainerin oder der alte Trainer als Ansprechpartnerin bzw. Ansprechpartner erhalten bleiben. Auch nach dem Übergang sollten Trainerinnen und Trainer die Augen offenhalten und ihre ehemaligen Athletinnen und Athleten bei Problemen ansprechen und ihnen bei Bedarf Unterstützung zur Seite stellen, z. B. eine Sportpsychologin oder einen Sportpsychologen.

### FAZIT

**Gleichzeitig sportliche und außersportliche Pläne zu verwirklichen, stellt für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler eine große Herausforderung dar – nicht nur zeitlich, sondern auch psychisch und konstitutionell. Mit der richtigen Unterstützung können Karriereübergänge sanft gestaltet und persönliche Ziele gefördert werden.**

## Karriereende:

# Das Leben ohne Leistungssport bewältigen

Für leistungssportlich orientierte Athletinnen und Athleten, die Jahre oder Jahrzehnte in ihre sportliche Entwicklung investiert haben, bedeutet das Karriereende fast immer eine extreme psychische Belastung. Der Moment, in dem eine Karriere endet, führt zu einer kompletten Veränderung des Lebens: Die gewohnte Struktur des Tages mit täglich (mehrfachem) Training ist nicht

Zu den Gründen, warum eine Sportlerkarriere endet, zählen:

- ▶ Die Karriere endet geplant, weil die Sportlerin oder der Sportler zu alt wird und/oder freiwillig aus dem Leistungssport ausscheidet.
- ▶ Die Karriere endet ungeplant, wenn die Athletin oder der Athlet aus einem Kader, einer Mannschaft oder einer Trainingsgruppe aussortiert wird und/oder eine Verletzung eingetreten ist, die die Fortführung des Sports auf dem alten Niveau unmöglich macht.

### Geplantes Karriereende: Wenn die Leistungsfähigkeit nachlässt

Auch wenn sich Athletinnen und Athleten aus freien Stücken entschließen, ihre Karriere im Sport zu beenden, hat dies häufig damit zu tun, dass sie sich nicht mehr so leistungsfähig fühlen wie früher oder die Befürchtung haben, langsam den Anschluss an die Spitze zu verlieren. Beispiele wie die Biathletin Magdalena Neuner, die sich auf dem Höhepunkt ihrer Karriere für ein Ende entschied, sind eher die Ausnahme als die Regel. Hinzu kommt, dass der Sport für Athletinnen und Athleten in der Regel den Großteil ihrer Identität ausmacht: Sie „leben“ für ihn, alles andere war bisher nebensächlich. Sie definieren sich zum großen Teil über Sport und ziehen Teile ihres Selbstwerts daraus.

Aus diesen Gründen gelingt auch ein geplantes Karriereende häufig alles andere als problemlos. Noch schwieriger wird es, wenn nicht die Sportlerinnen und Sportler selbst, sondern Trainerinnen bzw. Trainer oder die eigene Leistungsreduktion das Karriereende bestimmen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weisen deshalb darauf hin, dass eine intensive und vor allem langfristige Vorbereitung auf das Ende der Sportlerkarriere



mehr vorhanden. Wettkämpfe an Wochenenden fallen weg. Aber auch die Personen, mit denen die Sportlerin bzw. der Sportler den Hauptteil der Zeit verbracht hat, sind plötzlich nicht mehr Teil des Alltags. Studien belegen, dass diese Phase äußerst schwierig ist – insbesondere dann, wenn das Karriereende ungeplant eintritt (Alfermann et al., 2004; Alfermann, 2006).

psychische Krisen reduzieren, wenn nicht sogar verhindern kann (vgl. Alfermann, 2006).

Da das Thema Karriereende für viele Trainerinnen und Trainer jedoch unangenehm ist, sprechen sie häufig nicht ausreichend mit den betroffenen Sportlerinnen und Sportlern darüber. Doch gerade wenn die Athletinnen und Athleten das Gespräch nicht selbst suchen, ist es wichtig, frühzeitig mit ihnen zu sprechen. Denn

bei fehlender Kommunikation muss die Sportlerin bzw. der Sportler zusätzlich zu der Belastung durch das Karriereende noch die Enttäuschung über die eigene Trainerin bzw. den eigenen Trainer bewältigen. Ideal ist deshalb, mit den Athletinnen und Athleten regelmäßig über die sportliche Situation und die Ziele für die kommende Zeit zu sprechen. So kann auch ein mögliches Karriereende langfristig thematisiert werden.



## INFO

### **Das Karriereende kommunizieren: Ein Gesprächsleitfaden für Trainerinnen und Trainer**

Mit Athletinnen und Athleten über ihr Karriereende zu sprechen, ist für niemanden einfach. Es hilft, wenn sich Trainerinnen und Trainer deshalb vor dem Gespräch über einzelne Fragen Gedanken machen, um diese klar kommunizieren zu können (nach Alfermann, Stambulova & Zemaityte, 2004):

► **1. Welche genauen Gründe gibt es, weshalb aus Trainersicht ein Karriereende sinnvoll ist?**

Je genauer der Sportlerin bzw. dem Sportler erklärt wird, warum ein Fortsetzen der Karriere nicht anzuraten ist, desto besser wird sie bzw. er es verstehen können und desto weniger wütend sein. Enttäuschung lässt sich hier allerdings nur schwer vermeiden.

► **2. Welcher Zeitpunkt ist der günstigste für das Karriereende?**

Je länger die Athletin oder der Athlet sich auf das Karriereende vorbereiten kann, desto weniger schwer wird es am Ende fallen. Zugleich bietet ein langfristig absehbarer Ausstieg die Chance auf einen angemessenen Abschied.

► **3. Hat die Athletin bzw. der Athlet Pläne nach der Sportkarriere? Welche Möglichkeit gibt es, sie oder ihn noch eine Weile aufzufangen?**

Ideal ist, wenn Sportlerinnen und Sportler sich schon frühzeitig und parallel zum Sport mit ihrer beruflichen Zukunft befasst haben (siehe auch Abschnitt „Zukunftsplanung“ Seite 75). Trainerinnen und Trainer können dazu beitragen, indem sie sie bei der außersportlichen Zukunftsplanung motivieren und unterstützen.

► **4. Welche Hilfen und Ressourcen hat die Sportlerin bzw. der Sportler für die erste Zeit nach dem Karriereende? Wie kann der Verein bzw. das sportliche Umfeld unterstützen?**

Je mehr eine Athletin bzw. ein Athlet das Gefühl bekommt, dass der Verein sie bzw. ihn nicht einfach „fallen lässt“, desto einfacher gelingt das Karriereende. Optimal ist es, den Betroffenen für einige Zeit eine Sportpsychologin oder einen Sportpsychologen an die Seite zu stellen, die bzw. der bei der Umstrukturierung des eigenen Lebens helfen kann.



### Ungeplantes Karriereende: Mit dem Unerwarteten umgehen

Ein ungeplantes Karriereende ist für Sportlerinnen und Sportler in der Regel eine persönliche Katastrophe. Insbesondere bei einer schweren Verletzung, wenn Athletinnen und Athleten von einem Tag auf den anderen aus ihrem Alltag und Sportlerdasein gerissen werden, entsteht eine Situation, in der die Betroffenen viel Unterstützung benötigen, um diese angemessen zu bewältigen. Aber auch eine Schwangerschaft, das Wegfallen der Sportförderung oder die Insolvenz eines Vereins kann zu einem nicht geplanten Karriereende oder zumindest einer Karriereunterbrechung führen.

In der Praxis stehen Sportlerinnen und Sportler mit diesen schwierigen Situationen oft allein da. Trainerinnen und Trainer sowie der Verein werden nur selten aktiv und überlassen dies dem privaten Umfeld der Athletinnen und Athleten. Diese fühlen sich dadurch noch einmal mehr persönlich abgewertet, als „nicht wichtig genug“, wenn sich direkt nach Beendigung der eigenen Karriere all jene Menschen, die sich vorher den ganzen Tag um ihr Wohlergehen gesorgt haben (also Trainerinnen und Trainer, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Betreuerinnen und -betreuer etc.), auf einmal nicht mehr für sie interessieren, weil sie nun nicht mehr aktiv im Sport sind.

Dies kann zumindest in Teilen vermieden werden, wenn Trainerinnen und Trainer den Kontakt nicht sofort völlig abbrechen lassen und Sportlerinnen und Sportlern bei einem plötzlichen Karriereende auch professionelle Hilfe, z. B. durch eine Sportpsychologin oder einen Sportpsychologen, anbieten. Dies verkürzt die Leidenszeit deutlich und gibt den Betroffenen zugleich das Gefühl, dass sie dem Verein noch immer wichtig sind.

Da ein ungeplantes Karriereende jederzeit drohen kann, ist es zudem wichtig, dass sich Sportlerinnen und Sportler frühzeitig Gedanken über einen „Plan B“, z. B. eine berufliche Alternative, machen (siehe Abschnitt „Zukunftsplanung“, Seite 75). Je mehr sie sich ausschließlich über den Sport definieren, desto schwieriger wird für sie ein ungeplantes Karriereende.



#### FAZIT

**Jede Sportlerkarriere hat ein Ende und bedeutet für Athletinnen und Athleten in fast allen Fällen nicht nur eine enorme Umstellung ihres Lebens, sondern auch eine große psychische Belastung. Ob geplantes oder ungeplantes Karriere-Aus: Trainerinnen und Trainer können den Übergang erleichtern durch offene Kommunikation und aktive Unterstützung, auch durch den Verein.**

## Tipps und Lösungen:

# Was Sie als Trainerin bzw. Trainer tun können

- ▶ **1.** Zeigen Sie gegenüber Ihren Sportlerinnen und Sportlern **Verständnis** dafür, dass sie sich neben dem Sport auch um ihre berufliche Zukunft kümmern müssen. Wenn Ihre Trainierenden Sie als verständnisvolle Partnerin bzw. verständnisvollen Partner an ihrer Seite wissen, vermeiden Sie unnötige Konflikte und Sie steigern die Motivation der Trainierenden, sich ein zweites Standbein aufzubauen.
- ▶ **2.** Lassen Sie Ihre Sportlerinnen und Sportler mit der **Karriereplanung** außerhalb des Sports nicht allein. Je mehr Interesse und Verständnis Sie für die Situation Ihrer Trainierenden zeigen, desto eher werden sie versuchen, auch Ihre Interessen zu berücksichtigen. Zudem bekommen Sie einen wichtigen Überblick darüber, wie belastet Ihre Athletinnen und Athleten sind.
- ▶ **3.** Besprechen Sie aktiv, welche Möglichkeiten es zur Unterstützung einer „**dualen Karriere**“ von Sport und Beruf gibt – was Sie tun können, aber auch, was der Verein beitragen kann.
- ▶ **4.** Unterstützen Sie Ihre Athletinnen und Athleten, indem Sie **Karriereübergänge fließend gestalten**. Beispielsweise können Sie junge Sportlerinnen und Sportler schon ein halbes Jahr vor dem Wechsel in den Erwachsenenkauder dort zeitweise mittrainieren lassen, damit sie sich an das neue Niveau und die neue Gruppe gewöhnen. Beachten Sie dabei vor allem, dass damit die körperliche Belastung steigt, und lassen Sie keine massive Zusatzbelastung entstehen, z. B. durch doppelte Wettkämpfe.
- ▶ **5.** Während des fließenden Karriereübergangs sollten die Trainierenden Sie zunächst als **feste Kontaktperson** behalten, um die gewohnte Sicherheit und Routine nicht von heute auf morgen abgeben zu müssen.
- ▶ **6.** Sorgen Sie dafür, dass Ihre Sportlerinnen und Sportler gut in die neue Trainingsgruppe eingeführt werden, z. B. kann ihnen eine erfahrene Athletin oder ein erfahrener Athlet als **Mentorin bzw. Mentor** zur Seite gestellt werden.







- ▶ **7.** Erstellen Sie gemeinsam mit jeder Athletin und jedem Athleten einen **Wochenplan** (siehe Kasten, Seite 71), in den sämtliche Aktivitäten eingetragen werden. Auf diese Weise können Termine koordiniert, aber auch Zeiten für die psychische und körperliche Regeneration festgelegt werden. Im Laufe der Zeit können Sie dazu übergehen, dass Ihre Sportlerinnen und Sportler den Plan eigenständig erstellen und Ihnen diesen nur zur Information zeigen.
- ▶ **8.** Achten Sie auf körperliche und psychische Zeichen einer **Überlastung**. Die Erstellung einer Energiebilanz (siehe Kasten, Seite 72) kann helfen, unnötige Energiefresser zu identifizieren und ggf. zu reduzieren.
- ▶ **9.** Räumen Sie Ihren Trainierenden ausreichend **Regenerationszeit** ein – sowohl körperlich als auch psychisch. Bei nicht genügend Regeneration steigt die Verletzungsgefahr.
- ▶ **10.** Kommunizieren Sie ein anstehendes **Karriereende** langfristig gegenüber Ihren Sportlerinnen und Sportlern. Unterstützen Sie sie frühzeitig dabei, sich ein berufliches Standbein neben der aktiven Sportkarriere zu schaffen.
- ▶ **11.** Bringen Sie Ihren Trainierenden auch nach Karriereende **Anteilnahme und Interesse** entgegen, sodass sie sich als Mensch weiterhin wertvoll fühlen. Besonders in den ersten Monaten nach Karriereende ist dies sehr hilfreich für die betroffenen Athletinnen und Athleten.
- ▶ **12.** Bieten Sie **Hilfen und Ressourcen** an, um mit der anstehenden oder eingetretenen neuen Situation besser zurechtzukommen. Sportpsychologinnen und Sportpsychologen können bei der Umstrukturierung des Lebens eine nützliche Hilfe sein. Es führt außerdem dazu, dass sich Ihre Athletinnen und Athleten vom Verein weiterhin wertgeschätzt fühlen.

# „Das Karriereende kommt bestimmt“

**Ulf Baranowsky** hält eine vorausschauende Karriereplanung neben dem Leistungssport für notwendig.

**Im Leistungssport gibt es viele glanzvolle und international beachtete Karrieren – das kennen Sie ja insbesondere aus dem Fußball. Wie wichtig ist in diesem Zusammenhang eine strategische Karriereplanung?** Eine strategische Karriereplanung ist natürlich grundsätzlich ratsam. Sie sollte aber stets realistisch und flexibel sein. Denn es können – im positiven wie im negativen Sinn – viele Überraschungen geschehen. Entscheidend für den Erfolg sind daher vielmehr Motivation, Disziplin, Arbeitseifer und Zuversicht.

**Muss ein angehender Profisportler alles auf eine Karte setzen, um überhaupt eine Chance zu haben, in seiner Disziplin erfolgreich zu sein?** Niemand kann rund um die Uhr trainieren. Der Körper braucht immer auch Erholungsphasen, die dann sinnvoll mit Lerninhalten gefüllt werden können. Für viele international erfolgreiche Spitzensportler ist es völlig normal, parallel zu studieren oder sich beruflich weiterzubilden. Möglichkeiten dazu gibt es genügend.

**Würden Sie Sportlern von Beginn an zu einer dualen Karriereplanung raten?**

Eines ist von Beginn an sicher: Das Karriereende kommt bestimmt. Und schon die nächste Verletzung kann die Sportlerlaufbahn selbst in ganz jungen Jahren plötzlich und unerwartet beenden. Daher gilt es, möglichst frühzeitig einen beruflichen Plan B zu entwickeln und den Weg dorthin festzulegen. Es hat sich gezeigt, dass diejenigen, die schon heute an morgen denken, den Sprung in die nachsportliche Karriere besser schaffen. Zudem steigert die parallele berufliche Ausbildung spürbar das Selbstwert- und Sicherheitsgefühl.

**Welche Karrierepfade sind möglich, was sind häufige Hindernisse?** Karrierepfade gibt es viele: Im Fußball gibt es Bundesligaspieler, die parallel an einer Fern- oder auch Präsenzhochschule studieren oder eine betriebliche Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben. Ein Kapitän einer Zweitligamannschaft hat sein paralleles BWL-Studium sogar in der Regelstudienzeit als Bachelor abgeschlossen und anschließend – ebenfalls neben der Profikarriere – ein Unternehmen mit zahlreichen Angestellten aufgebaut. Das zeigt: Hier geht richtig was, wenn man will!

**Wie lassen sich Sport, Studium oder Beruf und Privates unter einen Hut bringen? Wie können Trainer ihre Sportler dabei unterstützen?** Zeitmanagement und Stressreduktion sind grundsätzlich lernbar. Diesbezüglich gibt es genügend Literatur und sportpsychologische Angebote. Trainer sollten aus meiner Sicht diesen Prozess unterstützen und ihre Sportler motivieren, frühzeitig für sich selbst und ihre berufliche Lebensplanung Verantwortung zu übernehmen. Leider gibt es aber auch heute vereinzelt noch Trainer, die ihren Schützlingen raten, Schule und berufliche Ausbildung zu vernachlässigen und sich auf den Sport zu fokussieren. Dies hemmt den Sportler allerdings in seiner persönlichen, sportlichen und beruflichen Entwicklung. Somit wird ein solcher Rat ganz schnell zum Eigentor.



Foto: FIRO

**Es heißt, dass nur etwa zehn Prozent der Fußball-Profis nach ihrer Karriere ausgesorgt hätten. In anderen Sportarten ist die Quote wahrscheinlich noch viel geringer. Welche Vorsorge- und Absicherungsmöglichkeiten sind besonders wichtig?** Was die Finanzen betrifft, gilt für Profisportler der Grundsatz: Lebe relativ bescheiden und spare, was du sparen kannst, um dir ein Polster zu schaffen! Lege dein Geld dabei in unterschiedlichen „Körben“ sicher an und lasse dich nicht locken von überzogenen und riskanten Renditeversprechen. Informiere dich zudem über die Möglichkeiten der staatlich geförderten betrieblichen Altersversorgung. Sichere deine Risiken adäquat ab. Neben allgemeinen Versicherungen – wie beispielsweise einer Haftpflichtversicherung – sollten Berufssportler immer auch ihre spezifischen Risiken im Auge haben. Gerade im Fußball geht es um die Bereiche Berufsunfähigkeitsversicherung beziehungsweise Spielunfähigkeitsversicherung sowie Krankenversicherung, Krankentagegeldversicherung und Rechtsschutzversicherung. Hilfe gibt es hier unter anderem beim DFB-VDV-Versorgungswerk. Ebenso helfen die Verbraucherzentralen mit grundlegenden Tipps und Beratungsangeboten.

**Wie können Trainer und Vereine Sportler bei einem unerwarteten Karriereende etwa durch schwere Verletzungen unterstützen?** Wohl dem, der im Vorfeld in den Bereichen Sparen, Absicherung und Weiterbildung alles richtig gemacht hat! Denn in diesen Fällen ist ein guter Übergang in die nachsportliche Karriere sehr wahrscheinlich. So oder so sollten Clubs und Trainer ihrer Fürsorgepflicht grundsätzlich über das Karriereende hinaus nachkommen, Hilfsangebote bereithalten und mit realistischer Erwartungshaltung kommunizieren. Das beginnt beispielsweise mit juristischer Unterstützung bei der Geltendmachung von möglichen Versicherungsansprüchen und endet im günstigsten Fall mit einer Jobvermittlung.

**Eine Karriere im Leistungssport ist endlich und im Durchschnitt mit Mitte 30 beendet – das ist im Fußball nicht anders. Wie begleiten Sie Ihre Sportler auf dem Weg in ein Leben nach der Fußball-Karriere?** Die VDV beschäftigt unter anderem einen erfahrenen Laufbahncoach, der die Spieler als Lotse und Ideengeber auf dem Weg in die nachfußballerische Berufslaufbahn unterstützt. Zudem führen wir mit Unterstützung von DFB und LIGA entsprechende Schulungen in den Nachwuchsleistungszentren sowie bei den U-Nationalmannschaften und den Profiteams durch. Über Bildungspartner haben die Spieler auch die Möglichkeit, sich parallel und passgenau auf unterschiedlichem Niveau in Fernstudiengängen beruflich zu qualifizieren und fortzubilden. Hochschulklausuren können beispielsweise an spielfreien Tagen unter Aufsicht in unserer Geschäftsstelle geschrieben werden.

**Profisportler, aber auch Trainer stehen in den Stadien und vor den Fernsehkameras unter ständiger Beobachtung. Da baut sich ein starker psychischer Druck auf. Welche Unterstützung bietet die VDV an?** Wir haben spezielle Infoblätter entwickelt und unsere Mitglieder können an kostenlosen Medientrainings teilnehmen. Dabei wird das notwendige Handwerkszeug vermittelt, es werden Probeinterviews aufgenommen und analysiert. Darüber hinaus bieten wir natürlich auch eine individuelle PR-Beratung an und – im Fall der Fälle – juristischen Beistand sowie sportpsychologische Unterstützung über MentalGestärkt.

**Ulf Baranowsky** (Jahrgang 1974) ist Geschäftsführer der Vereinigung der Vertragsfußballspieler (VDV) und somit über Berufsmöglichkeiten im Leistungssport bestens informiert. Der ehemalige Bürgermeisterreferent und Stadtpressesprecher in der Europastadt Castrop-Rauxel hat ein Studium in Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, Soziologie und Sportwissenschaft abgeschlossen. Außerdem ist er vom DFB lizenzierter Trainer und Vereinsmanager. Zu Studentenzeiten arbeitete er einige Jahre als Spielertrainer im Amateurbereich sowie parallel als Tutor für Fußball am Fachbereich „Psychologie und Sportwissenschaft“ der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

# „Es ist machbar, Sport und Studium zu vereinen“

**Fabian Hambüchen** verfolgt einen dualen Karriereweg und denkt über Perspektiven nach dem Leistungssport nach.

**Ob Weltmeisterschaften oder Olympia, seit vielen Jahren halten Sie Ihre sportliche Karriere auf höchstem Niveau. Welche Rolle spielt dabei die psychische Belastbarkeit?** Die Psyche ist mit das Wichtigste bei der sportlichen Karriere. Natürlich steht die physische Gesundheit im Vordergrund, aber wenn der Kopf nicht mitspielt, bringt der fitteste Körper nichts. Insofern finde ich es sehr wichtig, dass Geist und Körper im Einklang stehen. Man muss für sich selbst den passenden Ausgleich finden, aber auch ein gutes Umfeld und ein gutes Team um sich herum haben.

**Wie gelingt es, die nötige Energie für extreme Herausforderungen aufzubringen?** Ich mache schon seit über zehn Jahren Mentaltraining mit meinem Onkel. Dabei habe ich früh und schnell gelernt, alles Unnötige und Belastende auszublenden, um die Energie für das Wesentliche zu haben. Andererseits mache ich den Sport seit über 20 Jahren mit dem großen Ziel, bei Olympia Gold zu gewinnen. So kann ich mich jeden Tag aufs Neue motivieren.

**Welche Rolle spielen Regenerations- und Ruhezeiten?** Der Körper ist ja keine Maschine. Man muss Regenerations- und Ruhezeiten gut einteilen und auch einhalten. In der Jugend war das nicht immer so ganz entscheidend. Da hatte man genug Kraft und Energie. Mittlerweile merke ich, dass ich nicht mehr so belastbar bin wie früher. Heute kommt es viel mehr darauf an, dass ich mich nach harten Trainingseinheiten gut regeneriere und erhole in das nächste Training starte.

**2007 haben Sie sich parallel auf die Weltmeisterschaft in Stuttgart und auf Ihr Abitur vorbereitet. Wenn Sie an diese Zeit zurückdenken: Was hat Ihnen geholfen, diese Doppelbelastung zu meistern?** 2007 war definitiv ein krasses Jahr. Im März hatte ich mein schriftliches Abi, im April die EM in Amsterdam, im Juni mündliches Abi und im September die WM in Stuttgart. Das war ein dickes Pensum. Letztendlich hat es mir geholfen, diszipliniert und überlegt an die Sache heranzugehen. Das Training war immer ein super Ausgleich zum Lernen und andersherum genauso. Natürlich fiel da die freie Zeit weg, aber es war eine absehbare Zeit. Es ist immer eine Frage des Zeitmanagements und der Disziplin. Das habe ich relativ früh gut gelernt und in dem Jahr perfekt umgesetzt.

**Was ging in Ihnen vor, als Sie sich im Januar 2011 einen Riss der Achillessehne zugezogen haben?** Ich hatte schon über ein halbes Jahr Probleme mit der Achillessehne und hatte mehr Angst im Vorfeld, dass diese Beschwerden chronisch werden. Als dann der Abriss kam, war ich natürlich kurz geschockt, aber dann doch erleichtert, weil ich in dem Moment das Gefühl hatte, dass es jetzt wieder richtig gut werden kann. Denn ich hatte immer ein Ziel vor Augen: London 2012. Dadurch war ich höchst moti-



Foto: ERIMA

viert, habe bis zu neun Stunden am Tag in der Sportklinik trainiert. Die Grundlage dafür hat natürlich mein Arzt Dr. Peil mit einer gelungenen Operation gelegt. Das Team um mich herum war einfach perfekt, wir haben uns gegenseitig motiviert und einfach alles gegeben – letztendlich auch mit Erfolg.

**Seit 2012 studieren Sie Sportmanagement und Sportkommunikation an der Deutschen Sporthochschule Köln. Wie erlebt ein Profisportler, der gleichzeitig für wichtige Wettkämpfe trainiert und an Olympia 2016 in Rio teilnehmen will, das Studentenleben?** Ich war im Vorfeld selbst unsicher, wie das alles ablaufen wird. Aber nach wenigen Wochen habe ich mich sehr wohlfühlt und Anschluss bei meinen Kommilitonen gefunden. Es ist ähnlich wie 2007 – das Studium ist ein guter Ausgleich zum Sport und bringt mich insgesamt weiter. Ich genieße die Zeit mit meinen Freunden an der SpoHo und trainiere trotzdem diszipliniert und hart. Natürlich bin ich nicht bei jeder Party dabei, aber da hat jeder Verständnis für – und feiern können wir später noch genug.

**Sport, Studium, aber auch Privates unter einen Hut zu bekommen, ist sicher trotzdem manchmal eine Herausforderung ...** Auch das erfordert vor allem ein gutes Zeitmanagement. Für mich war von vornherein klar: Es ist machbar, Sport und Studium zu vereinen. Positiv ist auf alle Fälle, dass an der Uni kein Zeitdruck herrscht. Aber auch ich musste zunächst meinen Weg und den richtigen Rhythmus finden. Das war in den ersten beiden Semestern nicht ganz einfach. Aber mittlerweile bekomme ich es gut hin und für Privates bleibt auch noch ein wenig Zeit.

**„Früher hat man immer gesagt: Zehn Jahre Hochleistungssport, dann ist der Körper fertig.“ Diese Aussage stammt von Ihrem Vater und Trainer Wolfgang Hambüchen. Sprechen Sie mit Ihrem Vater oft über Perspektiven nach dem wettkampforientierten Leistungssport?** Wir reden viel darüber, wie es nach dem Turnen weitergeht und das Karriereende aussehen könnte. Bezüglich der beruflichen Zukunft schauen wir nach möglichen Optionen und versuchen, diese mit dem Sport perfekt zu kombinieren. Zurzeit haben wir aber noch mal das große Ziel, in Rio 2016 dabei zu sein. Danach will ich schnellstmöglich mein Studium beenden. Wie es dann weitergeht, weiß ich selbst noch nicht zu 100 Prozent, aber ein paar Ideen sind schon vorhanden und dann schauen wir nach Olympia einfach, was machbar ist.

**Woran denken Sie denn?** Es gibt die Überlegung, dass ich mal bei meinem Management einsteige, in diesem Bereich Erfahrungen sammle und gucke, ob das mein Ding wäre. Zudem muss ich im Rahmen meines Studiums noch ein Praktikum absolvieren. Ich könnte mir vorstellen, bei einer Produktionsfirma in Köln reinzuschnuppern. Na und zuletzt, vielleicht werde ich auch Trainer ... Ich weiß es nicht. Etwas Konkretes plane ich derzeit noch nicht. Bis zum Karriereende ist ja auch noch ein wenig Zeit. Auf jeden Fall will ich mit dem Turnen in Verbindung bleiben.

**Fabian Hambüchen** verhalf dem Turnsport zu neuer Aufmerksamkeit in Deutschland, als er 2004 zum ersten Mal an Olympia in Athen teilnahm. Seither ist der 1,63 große Turner mehrfacher Olympiateilnehmer, Deutscher Meister und Europameister am Reck und im Mehrkampf geworden. Sein größtes Ziel ist es, Gold bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 zu holen. Neben dem Leistungssport hat der 27-Jährige auch seine berufliche Karriere fest im Blick: Seit 2012 studiert er Sportmanagement und Sportkommunikation an der Deutschen Sporthochschule Köln.



# „Wer nur Fußball kann, der kann auch das nicht gut“

## Klemens Hartenbach über die besondere Rolle von Trainern und duale Ausbildungswege

**Der SC Freiburg war der erste deutsche Proficlub, der sich als Ausbildungsverein mit einer eigenen Fußballschule für Nachwuchsspieler positioniert hat. Sie sind Sportdirektor und hauptamtlicher Mitarbeiter der Fußballschule. Was zeichnet das Ausbildungssystem heute besonders aus?** Wir achten sehr darauf, die Jugendlichen dort abzuholen, wo sie in ihrer Entwicklung stehen. Wir wollen sie weder unter- noch überfordern. Dazu gehört es auch, Freiräume zu lassen für andere Dinge wie etwa Schule oder eine berufliche Ausbildung. Bei uns ist der duale Ausbildungsweg Pflicht. Die Devise lautet: „Wer nur Fußball kann, der kann auch das nicht besonders gut.“ Um dieses Gleichgewicht zwischen Sport und beruflicher Ausbildung herzustellen, arbeiten in unserem Team Trainer und Pädagogen eng zusammen.



### **Der Trainer spielt für die jungen Spieler sicherlich eine sehr wichtige Rolle ...**

Der Trainer beim SC Freiburg ist für die fußballbegeisterten Jugendlichen oft die wichtigste Person in ihrem Leben. Wenn man als junger Mensch den Traum hat, Fußballprofi zu werden, dann ist der Trainer per se unheimlich wichtig. Denn wenn der Trainer einem Spieler ein gutes Zeugnis ausstellt, dann kommt er eine Stufe weiter. Deshalb müssen sich die Trainer natürlich darüber bewusst sein, was sie in den Jugendlichen bewirken.

**Wie gelingt Trainern das?** Trainer sollten keine Atmosphäre der Angst, sondern der Offenheit schaffen. Das heißt, der Trainer muss seiner Rolle in zweifacher Hinsicht gerecht werden: Einerseits muss er immer die beste sportliche Leistung in den Spielern hervorrufen und eine klare sportliche Linie verfolgen, andererseits muss er immer ein offenes Ohr haben – auch für die Sorgen seiner Schützlinge.

**Ist der Trainer auch der richtige Ansprechpartner für die privaten Sorgen und Nöte der Sportler?** Wir wollen eine vertrauensvolle Atmosphäre und den offenen Austausch in den Mannschaften fördern. Jeder sollte sich trauen, seine Sorgen auszusprechen, gerade wenn das Einfluss auf die sportliche Leistung hat. Beim SC Freiburg ist das so geregelt, dass mindestens ein Trainer pro Mannschaft ein pädagogisches Studium hat. Es gibt Dinge, die dann eher mit dem Pädagogen besprochen werden. Manchmal ist es auch der Co-Trainer, der noch mehr ein Ohr für die Sorgen und Nöte der Spieler hat.

**Was können Trainer tun, um psychische Belastungen frühzeitig abzufedern?** Am wichtigsten ist es, den Spielern zu signalisieren, dass sie ihr Selbstvertrauen nicht nur über den Fußball beziehen. Dem versuchen wir auch entgegenzuwirken, indem wir viele Gespräche mit Eltern oder Freunden führen. Denn natürlich erzeugt es viel Druck, wenn der Vater seinen Sohn zu sehr antreibt. Die Erfahrung zeigt, dass die Quote derer, die es nicht schaffen, besonders hoch ist, wenn die Sportler in die Rolle

gedrängt werden, sich nur noch über den Sport zu definieren – und eine gute Note in der Schule viel weniger zählt als ein Tor am Wochenende. Gerade wenn sich ein Sportler plötzlich verletzt und nicht mehr spielen kann, ist es für ihn umso schwerer, wenn er außer dem Sport nicht viel hat.

**Sie fördern die duale Ausbildung besonders: Alle Jungs müssen neben der fußballerischen Ausbildung einen Schulabschluss machen oder eine Berufsausbildung absolvieren. Wie unterstützen Sie die Spieler, beides zu meistern?** G8 spielt uns dabei nicht gerade in die Karten. Durch die Verkürzung auf zwölf Jahre bis zum Abitur ist der Druck vonseiten der Schule noch etwas größer geworden. Die Schulpartnerschaften ermöglichen uns aber viel Spielraum, wenn zum Beispiel wichtige Turniere anstehen und die Spieler nicht am Unterricht teilnehmen können. Ausgefallene Stunden können dann nachgeholt werden. Unsere Pädagogen unterstützen die Spieler dabei, jede Gelegenheit zum Lernen zu nutzen – zum Beispiel während der Busfahrten. Zudem haben wir auch einen Pool an Nachhilfelehrern, der die Spieler unterstützt.

**Sportliche Karriere und Ausbildung erfordern ein hohes Maß an Energie und Disziplin. Wie bleibt da noch ausreichend Zeit für Regeneration?** Eine Fußballausbildung neben der Schule zu beginnen, muss eine ernsthafte Entscheidung sein. Natürlich verzichten die Spieler auf einen Teil ihrer Freizeit, das ist völlig klar. Dennoch versuchen wir immer, auch schul- und trainingsfreie Zeit zu gewährleisten. Außerdem zeigen wir verschiedene Möglichkeiten auf, sich innerhalb von kurzer Zeit zu entspannen. Dazu bieten wir verschiedene Formen der Entspannung vom Yoga bis zur Meditation an. Und wir machen immer wieder deutlich, wie wichtig Schlaf und gesunde Ernährung sind.

**Viele junge Menschen sind es von zu Hause gewöhnt, dass man ihnen sagt, was sie tun sollen. Wie unterstützen Trainer ihre Schützlinge am besten in Sachen eigenständiger Organisation?** Das können wir am besten über den Sport steuern. Im Fußballspiel und im Training können wir die Jungs zu eigenverantwortlichem Handeln erziehen. Auf dem Platz müssen sie innerhalb kürzester Zeit Entscheidungen treffen. Im Anschluss an das Spiel werden Handlungen analysiert, zu denen sich die Spieler äußern müssen. Das fördert die Eigenständigkeit sehr stark.

**Die Durchlässigkeit vom Nachwuchs- zum Profibereich gehört zum strategischen Ansatz des SC Freiburg. Trotzdem schaffen es selbst die sehr begabten Spieler nicht alle in den Profikader. Wenn der Übergang nicht gelingt, ist das für junge Menschen oft das Ende eines großen Traums ...** In der gesamten Eliteförderung hat sich der Tenor durchgesetzt, dass Jugendliche, wenn sie mit 18 Jahren noch keinen Profivertrag haben, keine Chance mehr hätten. Dem versuchen wir entgegenzusteuern: Wer bis zu seinem 18. Lebensjahr eine Ausbildung bei einem Profiverein gemacht hat, der hat sehr wohl gute Chancen, auf anderen Wegen noch in den Profibereich zu gelangen. Die Fußballausbildung ermöglicht den Spielern ganz viel. Und selbst wenn es nicht klappt mit dem Profivertrag: Auch in der Amateur-Liga kann man sich etwas dazuverdienen – zum Beispiel für ein Studium. Das versuchen wir unseren Spielern immer wieder zu vermitteln.

**Klemens Hartenbach** (Jahrgang 1964) ist Sportdirektor des SC Freiburg und hauptamtlicher Mitarbeiter der Fußballschule für Nachwuchsspieler. Der Grund- und Hauptschullehrer war von 1986 bis 1990 Torwart des SC Freiburg und wechselte danach zum Lokalrivalen Freiburger FC. Nach einer Station als Spielertrainer beim SV Elzach wechselte Hartenbach als Torwarttrainer wieder zum SC Freiburg, wo er bis heute arbeitet. Als Pädagoge, Sportler und Trainer kennt er die Sorgen und Nöte der jungen Sportler der Fußballschule genau.