



Bachelorarbeit

Leistungssporttreibende und die Planung des nachsportlichen Lebens

Eine Untersuchung ehemaliger Leistungssportler
und Leistungssportlerinnen

Marianne Müller

Vertiefungsrichtung Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie

Referentin: Anna Sieber-Ratti, lic. phil.

Zürich, Mai 2012

Diese Arbeit wurde im Rahmen des Bachelorstudienganges am Departement P der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich.

Ich bedanke mich bei allen, welche mir während dem Verfassen dieser Arbeit mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind.

Abstract

In der Literatur gilt Planung des nachsportlichen Lebens gegenwärtig als Faktor, welcher den Übergang ins nachsportliche Leben erheblich erleichtert. Diese Arbeit untersucht, mit welchen Inhalten des nachsportlichen Lebens sich Athleten und Athletinnen noch während ihrer sportlichen Laufbahn befassen, weshalb sie aus dem Leistungssport austreten, wie sie die getroffenen Vorbereitungen retrospektiv betrachten und weshalb sie sich während ihrer sportlichen Laufbahn allenfalls nicht mit dem nachsportlichen Leben befassen. Weiter wird erhoben, welche Beeinträchtigungen im Bereich Schule und Beruf erfahren wurden und ob Planung des nachsportlichen Lebens den Übergang in den nachsportlichen Lebensabschnitt vereinfacht. Um die Fragestellungen zu bearbeiten wurden ehemalige Athleten und Athletinnen ($n=7$) mit qualitativen Interviews befragt. Die Auswertung der Daten erfolgte mittels qualitativer Inhaltsanalyse und der Statistischen Methode der Korrelation. Die Resultate zeigen, dass sich die Vorbereitungen hauptsächlich auf die Bereiche Schule, Ausbildung, Beruf und Familie beziehen. Die Austrittsgründe entstammen grösstenteils schulisch-beruflichen, sportlichen und gesundheitlichen Überlegungen. Die getroffenen Vorbereitungen geben den Athleten und Athletinnen in erster Linie eine Perspektive für den Lebensabschnitt nach dem Leistungssport. Zusätzlich als hilfreich werden Massnahmen im Bereich Beruf und Persönlichkeitsentwicklung betrachtet. Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben sind die Lebensausrichtung und Persönlichkeitsmerkmale der Athleten und Athletinnen. Beeinträchtigungen im Feld Schule und Beruf betreffen vorwiegend die Wahl von Ausbildungs- und Arbeitsangeboten und die Ausbildungsdauer. Die Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben weisen deskriptiv betrachtet eine Tendenz in Richtung eines negativen linearen Zusammenhangs auf. Es besteht eine negative nicht signifikante Korrelation zwischen den Variablen, die Stärke des Zusammenhangs ist schwach bis sehr schwach. Aufgrund der Stichprobengrösse ($n=7$) sind diese Resultate statistisch nicht optimal abgesichert und es können keine inferenzstatistischen Aussagen getroffen werden. Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die Balance von sportlichen und nicht-sportlichen Lebensbereichen sowie das Absolvieren einer schulisch-beruflichen Ausbildung noch während der sportlichen Laufbahn zentral für einen mit wenig Schwierigkeiten verbundenen Übergang in den nachsportlichen Lebensabschnitt ist.

Inhalt

1	Einleitung.....	1
1.1	Ausgangslage.....	1
1.2	Fragestellung und Zielsetzung	1
1.3	Methode und Aufbau	1
1.4	Abgrenzung.....	2
I	THEORETISCHER TEIL.....	3
2	Lebenswelt Leistungssport	3
2.1	Begriffsklärung	3
2.2	Biographische Entwicklung im Leistungssport	4
2.3	Merkmale der Lebenswelt Leistungssport.....	4
3	Transitionen – Übergänge im Lebenslauf.....	5
3.1	Transitionen im Lebenslauf.....	5
3.2	Transitionen im Lebenslauf von Athleten und Athletinnen	6
3.3	Transitionsmodelle	7
3.3.1	Analytic Athletic Career Model (Stambulova, 1994).....	7
3.3.2	Developmental Model on Transitions faced by Athletes (Wylleman & Lavallee, 2003)	7
4	Der Austritt aus dem Leistungssport	9
4.1	Begriffsklärung	9
4.2	Gründe für den Austritt	10
4.3	Alter beim Austritt	10
4.4	Modelle zum Karriereende	10
4.4.1	Conceptual Model of Athletic Career Termination (Taylor & Ogilvie, 1994) ...	10
4.4.2	Athletic Career Transition Model (Stambulova, 1997, 2003)	12
4.5	Dauer der Anpassung.....	12
4.6	Trauer- und Verlustgefühle.....	13
4.7	Transitionsbeeinflussende Faktoren	13
4.8	Zeichen von positiver und negativer Anpassung ans nachsportliche Leben	14
5	Planung des nachsportlichen Lebens	14
5.1	Begriffsklärung.....	14
5.2	Aktueller Stand der Forschung	15
5.2.1	Sportpsychologische Literatur.....	15

5.2.2	Beratungsliteratur	19
6	Fazit und Fragestellung	20
II EMPIRISCHER TEIL		22
7	Forschungsgegenstand und Methodik.....	22
7.1	Ausgangslage und Absicht.....	22
7.2	Untersuchungsdesign: Einzelfallstudie	23
7.3	Stichprobe.....	23
7.4	Untersuchungsmethode	24
7.5	Untersuchungsinstrument	25
7.6	Durchführung der Interviews.....	26
7.7	Datenaufbereitung	27
7.8	Datenauswertung	27
7.8.1	Qualitative Inhaltsanalyse	27
7.8.2	Korrelation.....	28
8	Darstellung der Ergebnisse	29
8.1	Qualitative Ergebnisse.....	29
8.1.1	Schulische Grundausbildung (K1)	29
8.1.2	Höchste abgeschlossene schulisch-berufliche Ausbildung vor dem Austritt (K2).....	30
8.1.3	Schulisch-berufliche Tätigkeit während dem Leistungssport (K3).....	30
8.1.4	Schulisch-berufliche Situation beim Austritt (K4).....	30
8.1.5	Pläne für das nachsportliche Leben (K5)	31
8.1.6	Antizipationen (K6)	32
8.1.7	Austrittsgrund (K7)	33
8.1.8	Betrachtung (K8).....	35
8.1.9	Zusätzlich als hilfreich erachtete Massnahmen (K9)	37
8.1.10	Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben (K10).....	37
8.1.11	Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich (K11)	39
8.2	Quantitative Ergebnisse	40
8.3	Zusammenfassung der Ergebnisse	43
8.4	Beantwortung der Fragestellung.....	44
9	Diskussion	45
9.1	Kurzzusammenfassung	46
9.2	Interpretation der Ergebnisse.....	47
9.3	Kritische Stellungnahme	51

9.4	Fazit und weiterführende Überlegungen.....	52
	Literatur	54
	Anhang.....	60

Abbildungen

Abbildung 1: Developmental Model on Transitions faced by Athletes (Wylleman & Lavallee, 2003).....	8
Abbildung 2: Conceptual Model of Athletic Career Termination (Taylor & Ogilvie, 1994).....	11
Abbildung 3: Streudiagramm Ausmass der Planung und Schwierigkeitsgrad des Übergangs.....	42

Tabellen

Tabelle 1: Wichtigste Merkmale der Stichprobe.....	24
Tabelle 2: Häufigkeit Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens.....	40
Tabelle 3: Häufigkeit Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben.....	41
Tabelle 4: Deskriptive Statistik Ausmass der Planung und Schwierigkeitsgrad des Übergangs...	41
Tabelle 5: Korrelation Kendall-Tau-b.....	42

1 Einleitung

Athleten und Athletinnen werden im Verlauf ihrer leistungssportlichen Laufbahn mit normativen und nicht-normativen Transitionen konfrontiert. Der Austritt aus dem Leistungssport ist für die Athleten und Athletinnen eine normative und zugleich unvermeidbare Transition, welche Veränderungen in unterschiedlichen Lebensbereichen mit sich bringt. Ob der Übergang ins nachsportliche Leben positiv oder negativ verläuft, ist von verschiedenen sportlichen und nicht-sportlichen Faktoren abhängig.

1.1 Ausgangslage

Die Mehrheit der bisher durchgeführten Studien ergab, dass Planung des nachsportlichen Lebens neben anderen Faktoren einen erheblichen Einfluss auf einen positiven Übergang ins nachsportliche Leben hat. Auch in der sportpsychologischen Beratungsliteratur wird auf die Wichtigkeit eines ausgewogenen Verhältnisses von sportlichen und nicht-sportlichen Lebensbereichen hingewiesen. Es wird allgemein davon ausgegangen, dass Athleten und Athletinnen, welche bereits während der sportlichen Laufbahn Pläne für die nachsportliche Lebensphase aufstellen, einen einfacheren Übergang ins nachsportliche Leben erfahren als Athleten und Athletinnen, welche dies nicht tun.

1.2 Fragestellung und Zielsetzung

Die Arbeit geht den Fragen nach, mit welchen Inhalten des nachsportlichen Lebens sich Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn befassen, weshalb Athleten und Athletinnen ihre sportliche Laufbahn beenden, wie sie die getroffenen Vorbereitungen retrospektiv betrachten und weshalb sie sich während ihrer sportlichen Laufbahn unter Umständen nicht mit dem nachsportlichen Leben befassen. Weiter wird erhoben, welche Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich die Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn erfahren haben und es wird die Frage geprüft, ob Planung des nachsportlichen Lebens den Übergang ins nachsportliche Leben vereinfacht.

1.3 Methode und Aufbau

Um die Fragestellungen zu bearbeiten werden im Rahmen eines qualitativen Untersuchungsdesigns mit einem quantitativen Anteil eine Stichprobe von $n=7$ ehemaligen Athleten und Athletinnen befragt. Im Rahmen der qualitativen Vorgehensweise werden problemzentrierte Interviews durchgeführt, als Auswertungsmethode wird die qualitative Inhaltsanalyse einge-

setzt. Die quantitative Erhebung erfolgt mittels Skalenfragen, für die Datenauswertung wird die statistische Methode der Korrelation verwendet. Die Ergebnisse dieser Arbeit beziehen sich in erster Linie auf die befragte Stichprobe und es sind keine Generalisierungen zulässig.

Im theoretischen Teil werden zu Beginn die für die Arbeit wichtigen Begriffe geklärt und die biographische Entwicklung innerhalb der Lebenswelt Leistungssport erläutert (Kapitel 2). Im dritten Kapitel werden sportliche und nicht-sportliche Transitionen im Lebenslauf erklärt. Anschliessend folgt die Beschreibung des Austritts aus dem Leistungssport (Kapitel 4). Das fünfte Kapitel beinhaltet eine Übersicht zu bisherigen Forschungsergebnissen zum Thema Planung des nachsportlichen Lebens. Sodann folgen eine Kurzzusammenfassung des theoretischen Teils, ein Fazit und die Generierung der Fragestellungen (Kapitel 6).

Zu Beginn des empirischen Teils (Kapitel 7) werden die Ausgangslage und Absicht der Arbeit erläutert und das Untersuchungsdesign und die Stichprobe beschrieben. Anschliessend folgen Angaben zur Untersuchungsmethode und -durchführung und eine Erklärung zur Datenaufbereitung und -auswertung. Im achten Kapitel sind die Ergebnisse der qualitativen und quantitativen Erhebung dargestellt. Weiter werden die Ergebnisse zusammengefasst und die einzelnen Fragestellungen beantwortet.

Die abschliessende Diskussion (Kapitel 9) enthält eine Kurzzusammenfassung der Arbeit, die Interpretation der Ergebnisse und eine kritische Stellungnahme. Danach folgen ein Fazit und weiterführende Überlegungen bezüglich des Untersuchungsgegenstandes.

1.4 Abgrenzung

Die vorliegende Arbeit behandelt ausschliesslich den von Athleten und Athletinnen gewählten Austritt aus dem Leistungssport, die vorzeitige Beendigung der sportlichen Laufbahn (Drop-out) zählt nicht zum Untersuchungsgegenstand. Weitere Faktoren, welche den Übergang ins nachsportliche Leben beeinflussen, werden nicht bearbeitet; die Arbeit fokussiert ausschliesslich auf den Faktor Planung des nachsportlichen Lebens. Zur Untersuchung zählt in erster Linie der Übergang ins nachsportliche Leben im engeren Sinne, die Anpassung an das nachsportliche Leben wird nicht explizit bearbeitet.

I THEORETISCHER TEIL

2 Lebenswelt Leistungssport

Dieser Abschnitt klärt für die Arbeit relevante Begrifflichkeiten, beschreibt die biographische Entwicklung von Athleten und Athletinnen im Leistungssport und erklärt grundlegende Charakteristika der Lebenswelt Leistungssport.

2.1 Begriffsklärung

Leistungssport beinhaltet alle Formen sportlicher Aktivität, da Sport und Leistung untrennbare Konstrukte sind. In dieser Arbeit wird Leistungssport enger aufgefasst: „als eine Form des Wettkampfsports mit dem Ziel, die höchst mögliche persönliche Leistung zu erbringen“ (Lämmle, 2011, S. 93). Leistungssport bedarf ein hohes Mass an persönlichem und fachlichem Engagement, um die bestehenden Normen erfüllen zu können. Um diese Normen zu erreichen, ist eine zielgerichtete Leistungsförderung, Spezialisierung und systematisches Training auf höchstem Niveau erforderlich (Lämmle, 2011, S. 93).

Als Athleten und Athletinnen werden in dieser Untersuchung Leistungssportler und Leistungssportlerinnen gemäss Pfaff (2004, S. 4) bezeichnet: „Leistungssportler 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.“

Um den Begriff sportliche Laufbahn zu definieren wird in der vorliegenden Arbeit die Beschreibung von Alfermann und Stambulova (2007) verwendet:

Athletic Career is a term for a multiyear sport activity, voluntarily chosen by the person, and aimed at achieving his or her individual peak in athletic performance in one or several sport events. “Career” relates only to competitive sports, but on all its levels. Depending on the highest level of sport competition achieved by the athlete, an athletic career can be local, regional, national or international. (S. 713)

Der Begriff Planung des nachsportlichen Lebens wird in dieser Arbeit analog dem Begriff „retirement planning“ (Alfermann, Stambulova & Zemaityte, 2004) verwendet:

Retirement planning is a cognitive process of structuring the future after sport career termination which takes into account factors of the social macro-environment [...] as well as individual circumstances of an athlete’s life. (S. 70)

In der vorliegenden Arbeit beinhaltet Planung des nachsportlichen Lebens auch Vorbereitungsmaßnahmen und Antizipationen bezüglich des nachsportlichen Lebens.

2.2 Biographische Entwicklung im Leistungssport

Aus Sicht der Biographietheorie ist die sportliche Laufbahn von Athleten und Athletinnen eine unterschiedlich lange Phase des individuellen Lebenswegs. Das in diesem Kontext wichtige Merkmal ist die Pfadabhängigkeit – danach ist jede Biographie „ein nur begrenzt reversibler Vorgang individueller Selbstfestlegung“ (Bette, Schimank, Wahlig & Weber, 2002, S. 14). Die schrittweisen Festlegungen innerhalb der Biographie geschehen in Unwissenheit darüber, wohin der Lebensweg führen wird. Die Pfadabhängigkeit hat eine zeitliche, sachliche und soziale Dimension. Aus zeitlicher Perspektive ist der Lebensweg kein von Grund auf geplanter und vollziehbarer Vorgang – jede Wahl bindet Zeit und wirkt sich dadurch auf die zukünftigen Möglichkeiten einer Person aus. Aus sachlicher Warte ist die Biographie ein Vorgang sukzessiver Spezifikation und aus sozialem Blickwinkel ist der Lebensweg einer Person auf individuelle Wahlakte zurückzuführen, wobei gesellschaftliche Normen und Möglichkeiten den Gestaltungsspielraum mitdefinieren (Bette et al., 2002, S. 14-15).

Bette et al. (2002, S. 16-19) weisen darauf hin, dass die Biographien von Athleten und Athletinnen aufgrund sich gegenseitig verstärkender zeitlicher, sachlicher und sozialer Faktoren von einem überdurchschnittlichen Mass an Selbstfestlegung gekennzeichnet sind. Dieser Zustand wird als Engführung der Biographie bezeichnet. In zeitlicher Hinsicht müssen die Athleten und Athletinnen immer mehr Zeit für Training und Wettkämpfe investieren und die Zeit für nichtsportliche Bereiche wird immer weniger. Aus sachlicher Sicht engagieren sich Athleten und Athletinnen immer weniger in aussersportlichen Bereichen wie Schule, Beruf, Familie, Freundschaften, nichtsportlichen Freizeitaktivitäten und der subjektive Wert, der dem Sport beigemessen wird, steigt. Aus sozialer Sicht werden sportbezogene Kontakte immer wichtiger, wodurch andere soziale Beziehungen in den Hintergrund rücken.

2.3 Merkmale der Lebenswelt Leistungssport

Nach Heinilä (1982; zit. nach Hackfort, Emrich & Papathanassiou, 1997, S. 13) lässt sich das Sportsystem mit dem Stichwort Totalisierung beschreiben. Demnach stellen die immer besseren Leistungen die Athleten und Athletinnen vor die Notwendigkeit, immer mehr Zeit für den Sport zu opfern. Gleichzeitig reduziert sich die Zeit, die für aussersportliche Aktivitäten eingesetzt werden kann. Hackfort et al. (1997, S. 16-17) weisen darauf hin, dass der Leistungssport die Handlungen der Sportler einseitig auf die Sportwelt und die stetige Leistungsverbesserung ausrichtet, wobei „die zeitlich limitierte Rolle Spitzensportler fast alle anderen Rollenaufstellungen überformt“ (S. 16). Dadurch wird die sportliche Karriere zum zentralen Lebensmittelpunkt und ein paralleles Durchlaufen weiterer Karrieren wird erschwert.

3 Transitionen – Übergänge im Lebenslauf

Nach Hopson und Adams (1976) ist eine Transition „a perceived discontinuity in a person’s life space“ (S. 7). Schlossberg (1981, S. 5; zit. nach Stambulova, Alfermann, Statler & Côté, 2009, S. 396) beschreibt Transitionen als: „an event or non-event [which] results in a change in assumptions about oneself and the world, and thus requires a corresponding change in one’s behaviour and relationships“. In diesem Kapitel werden Art und Weise von Transitionen im Allgemeinen erläutert, anschliessend folgt ein Überblick der Transitionen innerhalb der sportlichen Laufbahn von Athleten und Athletinnen. Danach werden anhand von zwei sportbezogenen Transitionsmodellen die wichtigsten Transitionen im Lebenslauf von Athleten und Athletinnen aufgezeigt.

3.1 Transitionen im Lebenslauf

Um eine Erfahrung als Transition klassifizieren zu können, müssen zwei Kriterien erfüllt sein; einerseits muss die Diskontinuität persönlich bewusst wahrgenommen werden, andererseits sind neue Verhaltensmuster erforderlich, weil die Situation oder die angeforderten Verhaltensmuster oder beides neu sind (Hopson & Adams, 1976, S. 6). Glaser und Strauss (2010, S. 3-6) nennen Transitionen Statuspassagen und schreiben ihnen zwölf charakterisierende Merkmale zu. Dazu zählen unter anderen das Ausmass der Erwünschtheit, der Reversibilität, der Freiwilligkeit, der Unvermeidbarkeit und die Wiederholbarkeit einer Statuspassage.

Nach dem Ansatz von Baltes, Reese und Lipsitt (1980; zit. nach Sugarman, 2001, S. 135-136) können die sogenannten „Life events“ in drei Gruppen unterteilt werden: normativ altersabhängig, normativ geschichtsabhängig und nicht-normativ. Normativ altersabhängige life events sind biologische und umgebungsbedingte Determinanten der Entwicklung und haben im Hinblick auf ihren Beginn und die Dauer einen engen Zusammenhang zum chronologischen Alter. Normativ geschichtsabhängige life events entstammen der jeweiligen geschichtlichen Zeit und sind kohortenspezifisch. Nicht-normative life events sind biologische und umgebungsbedingte Ereignisse, welche nicht innerhalb der alters- und geschichtsabhängigen life-events auftreten und mit höheren Anpassungsbemühungen einhergehen.

Das Sieben-Phasen-Modell (Hopson und Adams, 1976; Hopson, 1981; adaptiert von Sugarman, 2001, S. 144-148) zeigt eine im Allgemeinen erkennbare Reihenfolge von Reaktionen, welche die meisten Übergänge begleitet: (1) Immobilisierung, (2) Reaktion, (3) Selbstzweifel, (4) Anerkennung der Realität und Loslassen, (5) Prüfung, (6) Sinnsuche, (7) Integration.

Die Art und Weise wie eine Person eine Transition bewältigt, hängt nach dem „4-S“ Modell (Schlossberg, Waters und Goodman, 1995; adaptiert von Sugarman, 2001, S. 149-161) von folgenden 4 Faktoren ab:

(1) *Situation*: beinhaltet den Auslöser, das Timing, das Ausmass der Kontrolle, den Rollenwechsel, die Dauer, die bisherigen Erfahrungen, das aktuelle Stressniveau und die Bewertung der Situation durch das Individuum

(2) *Selbst*: bezieht sich auf relevante Ressourcen, welche das Individuum für die Transition mitbringt. Dazu zählen persönliche und demographische Ressourcen (sozioökonomischer Status, Geschlecht, Alter) und psychologische Ressourcen (psychologische Reife, Persönlichkeit, persönliche Werte, Prioritäten)

(3) *Support*: beinhaltet jegliche Formen sozialer Unterstützung wie emotionalen Beistand oder kognitiven und materiellen Support

(4) *Strategie*: dazu zählen Lebensumwelt- (oder Situations-) bezogenes Coping oder auf die Person (oder das Selbst) bezogenes Coping

3.2 Transitionen im Lebenslauf von Athleten und Athletinnen

Studien zur Karriereentwicklung und zu Transitionen von Athleten und Athletinnen erschienen zum ersten Mal in den sechziger Jahren und haben bis zum Ende der achtziger Jahre an Quantität und Qualität stetig zugenommen. Dabei veränderten sich die Forschungsschwerpunkte und die verwendeten theoretischen Bezugsmodelle und es wurde begonnen, kontextuelle Faktoren in die Forschungsarbeiten einzubeziehen (Stambulova et al., 2009, S. 396). Stambulova et al. (2009, S. 396-397) weisen in einer Literaturübersicht darauf hin, dass in der Forschung gegenwärtig nicht nur der Austritt aus dem Leistungssport im Zentrum steht, sondern im Rahmen des „a whole career“ Ansatzes alle Transitionen in der Lebensspanne von Athleten und Athletinnen behandelt werden. Weiter wird bei Untersuchungen gegenwärtig der „a whole person“ Ansatz verwendet. Danach werden die Athleten und Athletinnen holistisch betrachtet und die Transitionen im sportlichen Kontext werden in eine Beziehung zu aktuellen Entwicklungsaufgaben und Transitionen in anderen Lebensbereichen gesetzt (Wylleman und Lavallee, 2003; zit. nach Stambulova et al., 2009, S. 397).

Karrieretransitionen sind normative oder nicht-normative Wendepunkte im Verlauf der sportlichen Laufbahn einer Athletin oder eines Athleten. Diese Transitionen erscheinen mit Aufgaben in den Bereichen Training, Wettkampf, Kommunikation oder Lebensstil. Solche Aufgaben müssen von Athleten und Athletinnen bewältigt werden, damit sie ihre sportliche Karriere

fortsetzen oder sich an das Ende der sportlichen Laufbahn anpassen können (Alfermann & Stambulova, 2007, S. 713).

Normative Transitionen im Verlauf einer sportlichen Karriere sind relativ vorhersehbar und beinhalten beispielsweise den Beginn der Spezialisierung in einer Sportart, den Übergang von der Junioren- zur Seniorenstufe und die Transition vom Amateursport- zum professionellen Sport. Nicht-normative Transitionen sind situationsabhängig, idiosynkratisch, und weniger vorhersehbar. Dazu zählen beispielsweise Transitionen, welche durch eine Verletzung, Übertraining, den Wechsel des Coachs oder des Sportpartners verursacht worden sind (Alfermann & Stambulova, 2007, S. 713). Die Vorhersagbarkeit von normativen Transitionen erlaubt es den Athleten und Athletinnen, sich vorgängig auf die Bewältigung der Transition vorzubereiten. Im Gegensatz dazu kann die tiefe Vorhersagbarkeit von nicht-normativen Transitionen erklären, weshalb es für Athleten und Athletinnen schwierig sein kann, nicht-normative Transitionen zu bewältigen (Alfermann & Stambulova, 2007, S. 714).

3.3 Transitionsmodelle

Im folgenden Abschnitt werden anhand von zwei Transitionsmodellen die wichtigsten Übergänge in der sportlichen Laufbahn von Athleten und Athletinnen beschrieben.

3.3.1 Analytic Athletic Career Model (Stambulova, 1994)

Das Analytic Athletic Career Model von Stambulova (1994; zit. nach Stambulova et al., 2009, S. 404) geht aufgrund von Untersuchungen mit russischen Athleten und Athletinnen von sechs normativen Transitionen in der Karriereentwicklung von Athleten und Athletinnen aus: (1) Beginn der Spezialisierung in einer Sportart, (2) Intensivierung des Trainings in der gewählten Sportart, (3) Übergang vom Junioren-/ Juniorinnenlevel zum Leistungssport, (4) Übergang vom Amateur- zum Profisport, (5) Übergang vom Leistungsmaximum zum Endstadium, (6) Übergang in die nachsportliche Karriere.

3.3.2 Developmental Model on Transitions faced by Athletes (Wylleman & Lavallee, 2003)

Im Developmental Model on Transitions von Wylleman und Lavallee (2003; zit. nach Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004, S. 11-12) werden normative Transitionen, die Athleten und Athletinnen während und nach ihrer Karriere in sportlichen und nicht-sportlichen Lebensbereichen erleben, dargestellt (Abbildung 1). Es zeigt die Wechselwirkungen von Transitionen in unterschiedlichen Lebensbereichen und die Auswirkungen von Transitionen aus-

serhalb der sportlichen Lebenswelt auf die Entwicklung der sportlichen Karriere. Die dargestellten Transitionen können von Athletinnen und Athleten in unterschiedlichem chronologischem Alter erfahren werden.

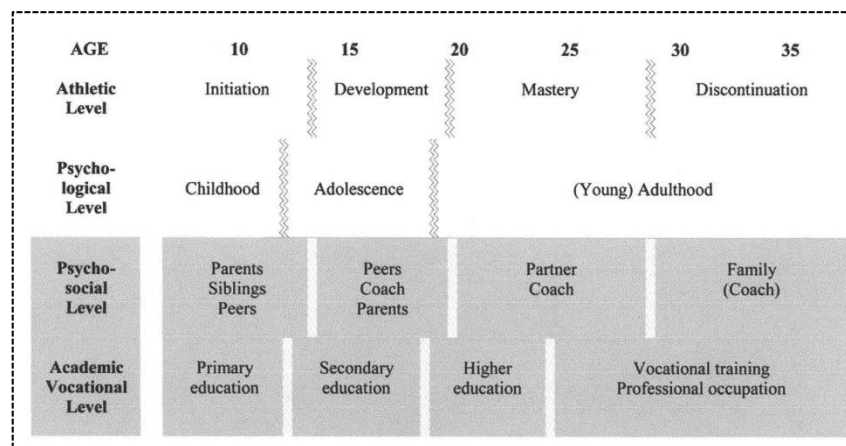


Abbildung 1: Developmental Model on Transitions faced by Athletes (Wylleman & Lavallee, 2003)

Das *Athletic Level* beinhaltet die von Bloom (1985; zit. nach Wylleman et al., 2004, S. 11) aufgezeichnete dreiphasige Entwicklung von Athleten und Athletinnen (Initiation, Entwicklung, Können) und eine Phase der Einstellung, die die Transition aus dem Leistungssport und deren allenfalls lange Dauer widerspiegeln soll. Im *Psychological Level* sind Entwicklungen und Transitionen auf der psychologischen Ebene während der einzelnen Entwicklungsstadien (Kindheit, Adoleszenz, (junges) Erwachsenenalter) enthalten. Das *Psychosocial Level* repräsentiert Transitionen auf der Beziehungsebene im sportlichen und nicht-sportlichen Umfeld. Das *Academic/Vocational Level* steht für Transitionen im akademischen und beruflichen Umfeld, wie den Wechsel zwischen den unterschiedlichen Schul- und Ausbildungsstufen und den Übergang in die berufliche Ausbildung oder die Erwerbstätigkeit.

Stambulova et al. (2009, S. 397-398) geben im Zusammenhang mit den Modellen von Stambulova (1994) und Wyllemaan und Lavallee (2003) an, dass jede Sportart die Athleten und Athletinnen auf andere Weise beansprucht und unterschiedliches Engagement für Hochleistungen erbracht werden muss. Weiter beginnen sich die Athleten und Athletinnen je nach Sportart in einem anderen Alter zu spezialisieren, den Leistungshöhepunkt zu erreichen und das Sportengagement zu beenden. Während in koordinativ anspruchsvollen Sportarten wie Turmspringen, Kunstturnen oder Eiskunstlauf der Karrierehöhepunkt mit 15-20 Jahren und die Karrierebeendigung mit 20-25 Jahren stattfindet, sind der Karrierehöhepunkt und Karrierebeendigung in Ausdauersportarten wie Ski-Langlauf oder Marathon zwischen dem 25.-35. Lebensjahr zu erwarten.

4 Der Austritt aus dem Leistungssport

Im folgenden Abschnitt wird der Begriff Austritt aus dem Leistungssport geklärt und damit einhergehende Prozesse beschrieben. Faktoren, welche diese Transition in der sportlichen Laufbahn von Athleten und Athletinnen beeinflussen werden aufgeführt und anhand von zwei Modellen werden mögliche Verläufe dieses Übergangs beschrieben.

4.1 Begriffsklärung

Gemäss Alfermann und Stambulova (2007, S. 714) gelten Athleten und Athletinnen als aus dem Leistungssport ausgetreten, wenn sie nicht mehr an sportlichen Wettkämpfen auf dem einstmals erreichten Niveau teilnehmen. Dies schliesst jedoch nicht aus, dass ehemalige Athleten und Athletinnen weiterhin Sport treiben und trainieren.

Die Beendigung der sportlichen Laufbahn ist das eindeutigste Beispiel einer normativen und zugleich unvermeidbaren Transition in der Lebensspanne von Athleten und Athletinnen. Dabei vermischen sich sportliche und nicht-sportliche Kontexte bei den Gründen für die Beendigung der sportlichen Laufbahn, der Planung des nachsportlichen Lebens, der Anpassung an nachsportliche Erfahrungen wie berufliche Ausbildung oder Studium, der Identitätsveränderung und der Erneuerung von sozialen Netzwerken (Stambulova et al., 2009, S. 398).

Während das Karriereende in früheren Studien mit der Gerontologie (Rosenberg, 1981; zit. nach Blinde & Greendorfer, 1985, S. 88) und dem „sozialen Tod“ (Lerch, 1984; zit. nach Blinde & Greendorfer, 1985, S. 88) in Verbindung gebracht wurde, weisen Blinde und Greendorfer (1985) darauf hin, dass die Karrierebeendigung im Zusammenhang mit dem Konzept der lebenslangen Entwicklung gesehen werden soll. Gemäss Wylleman et al. (2004) wird die Beendigung der sportlichen Laufbahn gegenwärtig nicht mehr als einmaliger Event, sondern aus einer holistischen Perspektive als Transition innerhalb der Lebensspanne von Athleten und Athletinnen gesehen.

Während die Studien von Ogilvie und Howe (1982; zit. nach Wylleman et al., 2004, S. 9) und Svoboda und Vanek (1982; zit. nach Wylleman et al., 2004, S. 9) davon ausgingen, dass die Karrierebeendigung für 70-80% der Athleten und Athletinnen ein traumatisches Ereignis ist, kommen Lavallee, Nesti, Borkoles, Cockerill und Edge (2000) anhand einer Metaanalyse von 14 Studien (n=2665) zum Schluss, dass 20,1% (n=535) der befragten Athleten und Athletinnen von beträchtlichen Schwierigkeiten beim Übergang ins nachsportliche Leben betroffen waren.

4.2 Gründe für den Austritt

Gemäss Taylor und Ogilvie (1994) und Murphy (1995, S. 337) sind die häufigsten Gründe für die Beendigung der sportlichen Laufbahn freie Wahl, Nicht-Selektion, Verletzung oder das Alter. Alfermann, Sichart und Dlabal (1993) befragten 96 ehemalige Athleten und Athletinnen, welche sich freiwillig aus dem Leistungssport zurückgezogen haben. Bei dieser Untersuchungspopulation waren altersbedingte Gründe, „lang genug dabei gewesen“, berufliche Planung, gesundheitliche Gründe, Motivationsrückgang und das Erreichen der persönlichen Ziele die Hauptgründe für die Beendigung der sportlichen Laufbahn. Alfermann et al. (1993) fassen deshalb zusammen, dass in dieser Untersuchungspopulation „vorwiegend das inzwischen fortgeschrittene Lebensalter und die Notwendigkeit der weiteren beruflichen und der familiären Lebensplanung für das Karriereende verantwortlich gemacht werden“ (S. 32).

4.3 Chronologisches Alter beim Austritt

North und Lavallee (2004) weisen im Rahmen einer Untersuchung mit 561 Athleten und Athletinnen aus 37 Individual- und Teamsportarten darauf hin, dass das Alter, in welchem die Athleten und Athletinnen ihren Rücktritt ins Auge fassen, zwischen männlichen und weiblichen Befragten sowie zwischen den einzelnen Sportarten signifikant variiert. In einer Studie von Alfermann et al. (1993) mit 96 ehemaligen Athleten und Athletinnen verschiedener Mannschafts- und Teamsportarten waren die männlichen Probanden beim Ende der sportlichen Laufbahn durchschnittlich 30,63 Jahre alt, die weiblichen Probandinnen 28,09 Jahre alt.

4.4 Modelle zum Karriereende

Der folgende Abschnitt beinhaltet zwei Modelle zur Beendigung der sportlichen Laufbahn von Athleten und Athletinnen.

4.4.1 Conceptual Model of Athletic Career Termination (Taylor & Ogilvie, 1994)

Taylor und Ogilvie (1994; zit. nach Taylor & Ogilvie, 2001, S. 675-676) haben ein fünf-Phasen-Modell für die Karrierebeendigung aufgestellt, welches den Ablauf der Anpassung an das Karriereende über die gesamte Spanne betrachtet und auf bisherigen theoretischen und empirischen Erkenntnissen basiert (Abbildung 2).

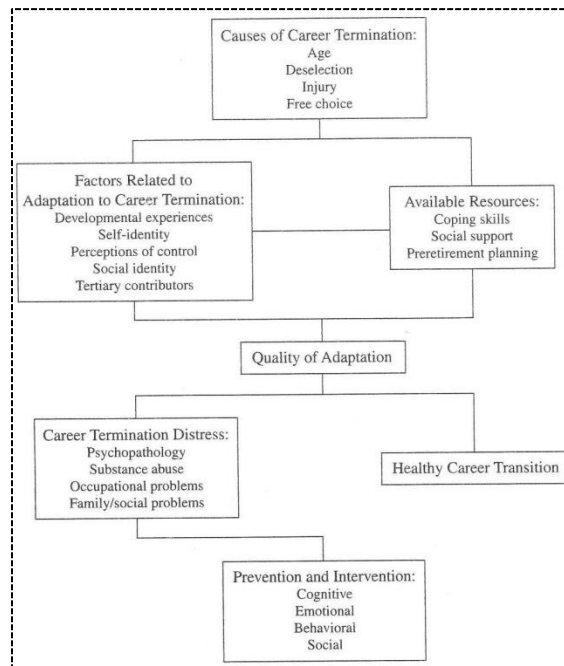


Abbildung 2: Conceptual Model of Athletic Career Termination (Taylor & Ogilvie, 1994)

(1) *Gründe für die Karrierebeendigung:* Gründe für die Beendigung der Karriere sind üblicherweise das chronologische Alter, Deselektionierung, Verletzung oder Freiwilligkeit. Jeder Grund hat andere psychologische, soziale und physische Auswirkungen auf den Prozess der Karrierebeendigung. Das chronologische Alter gilt als einer der Hauptgründe für die Beendigung der sportlichen Karriere. Die freiwillige Karrierebeendigung ist die erstrebenswerteste der vier Rücktrittsursachen (S. 675-678).

(2) *Faktoren welche die Anpassung an das Karriereende beeinflussen:* Als wichtigster Einflussfaktor auf die Anpassung an das Karriereende gilt das Ausmass, in welchem ehemalige Athleten und Athletinnen ihren Selbstwert aus der Beteiligung und den Leistungen im Sport beziehen. Weiter können Entwicklungserfahrungen, die wahrgenommene Kontrolle, die soziale Identität und Drittvariablen die Anpassung an das Karriereende beeinflussen (S. 678-680).

(3) *Ressourcen welche den Prozess der Karrierebeendigung unterstützen:* Die Qualität der Anpassung an das Karriereende ist abhängig von den Ressourcen, die bei der Bewältigung der Schwierigkeiten, die mit der Karrierebeendigung einhergehen, zur Verfügung stehen. Diese Ressourcen können in persönliche, soziale und praktische unterteilt werden. Zu den persönlichen Ressourcen zählen Coping-Strategien, als soziale Ressource gilt die Unterstützung des sozialen Umfelds. Zu den praktischen Ressourcen zählen verschiedene Formen der Vorbereitung des nachsportlichen Lebens (S. 680-682).

(4) *Die Qualität der Anpassung an das Karriereende:* Es werden zwei Arten von Anpassungen an das Karriereende unterschieden: der gesunde Karriereübergang und die belastende Karriere-

beendigung, welche mit pathologischen Symptomen, Substanzmissbrauch, beruflichen, familiären und sozialen Problemen einhergehen kann (S. 675-676).

(5) *Prävention und Intervention bei Schwierigkeiten bezüglich der Karrierebeendigung*: Da die persönliche Investition in den Leistungssport und das Streben nach sportlichem Erfolg zu einer eingeschränkten Entwicklung in anderen Lebensbereichen führen kann, können auf der kognitiven, emotionalen, sozialen und auf der Verhaltensebene präventive Massnahmen und Interventionen erfolgen (S. 676-686).

4.4.2 Athletic Career Transition Model (Stambulova, 1997, 2003)

Das Modell sieht Transitionen als einen Prozess und sieht bei jeder Transition zwei mögliche Ausgänge: die erfolgreiche und die krisenhafte Transition. Zentrales Element dabei ist der Coping-Prozess. Für eine erfolgreiche Transition ist effektives Coping notwendig. Dies kann stattfinden, wenn Athleten und Athletinnen fähig sind, rasch alle notwendigen Ressourcen zu entwickeln oder einzusetzen, um Transitionshindernisse zu bewältigen. Krisenhafte Transitionen ergeben sich, wenn Athleten und Athletinnen die ihnen gestellten Aufgaben nicht effektiv bewältigen können und psychologische Unterstützung oder Interventionen benötigen (Stambulova, 1997, 2003; zit. nach Alfermann & Stambulova, 2007, S. 717-718).

Zu den Transitionsressourcen zählen alle internen und externen Faktoren, welche den Copingprozess erleichtern; Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Persönlichkeitsmerkmale, Motivation und die Verfügbarkeit von sozialen und finanziellen Ressourcen. Zu den Transitionshindernissen zählen alle internen und externen Faktoren, welche einen effektiven Copingprozess behindern; Mangel an Wissen oder Fertigkeiten und Fähigkeiten, interpersonelle Konflikte, Fehlen von guten Trainingsbedingungen, Mangel an finanzieller oder sozialer Unterstützung und Schwierigkeiten, das sportliche Engagement mit Ausbildung oder Arbeit zu kombinieren (Stambulova, 1997, 2003; zit. nach Alfermann & Stambulova, 2007, S. 717-718)

4.5 Dauer der Anpassung

Gemäss Sinclair & Orlick (1993; zit. nach Stambulova et al., 2009, S. 396) und Alfermann (2000; zit. nach Stambulova et al., 2009, S. 396) dauert die Anpassung an das nachsportliche Leben nach dem Austritt aus dem Leistungssport durchschnittlich ungefähr 1 Jahr. Gemäss Wippert (2011) kann die Verarbeitung des unfreiwilligen Austritts aus dem Leistungssport und die Anpassung an das nachsportliche Leben zwischen dreiviertel Jahren und fünf Jahren dauern.

4.6 Trauer- und Verlustgefühle

Der Rücktritt ist nach Sinclair und Orlick (1994, S. 49) für die meisten Athleten und Athletinnen mit Ungewissheit, Verlust- und Trauergefühlen verbunden. Auch Seiler, Schmid und Schilling (1998, S. 111) geben in einer Studie an, dass alle Athleten und Athletinnen trotz positiven Übergängen in das nachsportliche Leben für zum Teil längere Zeit im psychischen und physischen Wohlbefinden beeinträchtigt waren. Stephan, Bilard, Ninot & Delignières (2003) folgern anhand einer Befragung von 16 ehemaligen Athleten und Athletinnen, welche freiwillig aus dem Leistungssport ausgetreten sind, dass das subjektive Wohlbefinden innerhalb des ersten Jahres nach dem Rücktritt vier Phasen durchläuft: (1) anfängliche Abnahme, (2) Anstieg, (3) Stabilisierung, (4) endgültiger Anstieg.

4.7 Transitionsbeeinflussende Faktoren

Stambulova et al. (2009, S. 408) folgern in einer Literaturübersicht, dass Planung des nachsportlichen Lebens, freiwillige Karrierebeendigung, vielfältige persönliche Identität, soziale Unterstützung und aktive Coping-Strategien die Anpassung an das nachsportliche Leben erleichtern.

Cecić Erpič, Wylleman & Zupančič (2004) weisen in einer Studie mit n=85 ehemaligen Athleten und Athletinnen, von welchen 92% die Anpassung ans nachsportliche Lebens als positiv betrachten, darauf hin, dass Befragte, welche ihre sportlichen Ziele nicht erreicht haben, nach dem Karriereende signifikant mehr Schwierigkeiten auf der psychologischen, beruflichen und psychosozialen Ebene erfuhren und signifikant mehr Schwierigkeiten bei der Organisation des nachsportlichen Lebens hatten als Befragte, welche ihre sportlichen Ziele erreicht haben. Ehemalige Athleten und Athletinnen, welche negative nicht-sportliche Transitionen (Tod einer nahestehenden Person, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Versagen in einem persönlich als wichtig erachteten Bereich) erlebt haben, erfuhren nach dem Karriereende signifikant mehr Schwierigkeiten auf der psychologischen und beruflichen Ebene als Athleten und Athletinnen, welche weniger negative nicht-sportliche Transitionen erfuhren. Das Erleben von positiven nicht-sportlichen Transitionen (neuer Arbeitsplatz, Heirat, Studienabschluss) hatte keinen signifikanten Einfluss auf den Prozess der Karrierebeendigung.

Pearson und Petitpas (1990) geben an, dass jene Athleten und Athletinnen die meisten Schwierigkeiten bei der Beendigung der sportlichen Laufbahn haben, welche aufgrund von emotionalen Konflikten oder Konflikten auf der Verhaltensebene, Schwierigkeiten haben, sich

an Veränderungen anzupassen. Weiter fällt Athleten und Athletinnen, welche ihre Fähigkeiten schlecht einschätzen können, die Bewältigung des Austritts schwieriger.

Seiler et al. (1998) eruieren aufgrund einer Befragung von 12 ehemaligen Athleten und Athletinnen drei Prädiktoren für einen gelungenen Übergang ins nachsportliche Leben: (1) Eine neue Aufgabe welche Sinn, Kompetenzgefühl und Struktur vermittelt, (2) Vorhandensein von wahrgenommener Kontrolle über die sportliche Karriere und deren Beendigung, (3) Ein soziales Netzwerk, welches instrumentelle Hilfe und emotionale Unterstützung vermittelt.

4.8 Zeichen von positiver und negativer Anpassung ans nachsportliche Leben

Laut Seiler et al. (1998, S. 105-106) sind Zeichen einer gelungenen Anpassung an das nachsportliche Leben das Ausmass der Zufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden in Bezug auf das Leben allgemein sowie die berufliche Tätigkeit, das Explorieren und Erschliessen neuer Tätigkeitsfelder und Inhalte, das Abschliessen der Lebensphase Leistungssport und die Wandlung von Aktivitäten, Werten und Interessen.

Gemäss Stambulova (2003; zit. nach Stambulova et al., 2009, S. 399) resultiert eine erfolgreiche Transition normalerweise in einem generellen Gefühl der Anpassung und einem Anstieg der Zufriedenheit mit Sport und dem Leben. Krisenhafte Transitionen gehen mit der Inanspruchnahme von psychologischer Unterstützung einher.

5 Planung des nachsportlichen Lebens

Im folgenden Abschnitt wird der Begriff Planung des nachsportlichen Lebens erläutert. Danach werden Untersuchungen aus dem sportpsychologischen Bereich und der Beratungsliteratur vorgestellt, welche sich mit der Planung des nachsportlichen Lebens und dessen Einfluss auf die Bewältigung des Austritts aus dem Leistungssport befassen.

5.1 Begriffsklärung

Planung des nachsportlichen Lebens beinhaltet laut Cecić Erpič et al. (2004, S. 47) vielfältige Aktivitäten wie die Fortsetzung einer Ausbildung, berufliche Bestrebungen und Aktivitäten im Zusammenhang mit dem sozialen Netzwerk.

Alfermann et al. (2004, S. 70-71) führen an, dass Athleten und Athletinnen, welche das nachsportliche Leben im Voraus planen, ihre Energie nicht in falsche Richtungen verschwenden und demzufolge ihre Ressourcen wirksamer mobilisieren und einsetzen können als Athleten

und Athletinnen, welche das nachsportliche Leben nicht geplant haben. Die Planung des nachsportlichen Lebens gibt den Athleten und Athletinnen das Gefühl von subjektiver Kontrolle über die Situation und erhöht die Selbstwirksamkeit im Hinblick auf eine erfolgreiche Anpassung an das Karriereende. Gemäss den Autoren haben Athleten und Athletinnen, welche das nachsportliche Leben planen, ein höheres Mass an kognitiver, emotionaler und verhaltensbasierter Bereitschaft für den Karriereübergang Austritt als Athleten und Athletinnen, welche das nachsportliche Leben nicht im Voraus planen.

5.2 Aktueller Stand der Forschung

Nachfolgend werden anhand von sportpsychologischen Studien und Erkenntnissen aus der Beratungsliteratur Aspekte der Planung des nachsportlichen Lebens aufgeführt und der Einfluss von Planung des nachsportlichen Lebens auf die Bewältigung des Austritts aus dem Leistungssport aufgezeigt.

5.2.1 Sportpsychologische Literatur

Sinclair (1990): The dynamics of transition from high performance sport

In dieser Untersuchung wurden 99 ehemalige Athleten und 100 ehemalige Athletinnen unterschiedlicher Einzel- und Team sportarten zu Faktoren, welche den Austritt aus dem Leistungssport beeinflussen, befragt. Die Studie zeigt, dass Befragte, welche die Transition und das nachsportliche Leben geplant haben, weniger finanzielle Schwierigkeiten und weniger Probleme bezüglich den Erwartungen in der Ausbildung und dem Beruf hatten und insgesamt einen positiveren Wechsel im Leben erfuhren als Befragte, welche die Transition und das nachsportliche Leben nicht geplant hatten. 50% der Befragten gaben an, nach dem Rücktritt 1-3 Stunden pro Woche mentale Vorbereitungen bezüglich des neuen Fokus oder neuen Interessen zu betreiben. Dies war mehr als noch während der sportlichen Laufbahn. Die mentale Vorbereitung beinhaltete das Setzen von kurz- und langfristigen Zielen und das Aufstellen von Plänen um diese Ziele zu erreichen.

Günther (1997): Einflussfaktoren auf den Übergang von der sportlichen zur aussersportlichen Karriere von ehemaligen Leistungssportlern

Im Rahmen dieser Studie wurden zehn ehemalige Athleten aus unterschiedlichen Einzel- und Team sportarten zum Übergang in das nachsportliche Leben befragt. Der Übergang von der sportlichen zur nachsportlichen Karriere gestaltete sich für alle Athleten dieser Stichprobe relativ problemlos. Dies hat nach Günther (1997, S. 57) vor allem damit zu tun, dass bereits

während der sportlichen Karriere mit einem Studium und/oder einer beruflichen Ausbildung Grundlagen für die aussersportliche Karriere geschaffen wurden, das Karriereende zum grössten Teil freiwillig war und der Rücktritt Schritt für Schritt vollzogen wurde. Alle Befragten gaben an, konkrete Neuziele für die nachsportliche Karriere formuliert zu haben.

Seiler, Schmid und Schilling (1998): Übergänge in nachsportliche Karrieren in der Schweiz

Seiler et al. (1998) haben zwölf ehemalige Athleten und Athletinnen aus unterschiedlichen Einzelsportarten befragt. Acht der zwölf Befragten geben an, dass es wichtig gewesen sei, sich nicht vollständig auf die sportliche Karriere konzentriert zu haben. Das gleichzeitige berufliche Engagement vermittelte Sicherheit für die nachsportliche Zeit, konnte verhindern, dass der Druck im sportlichen Bereich zu gross wurde, hatte eine ausgleichende Funktion und erhöhte die Bereitschaft für die hohen Trainingsbelastungen. Jene ehemaligen Athleten und Athletinnen, welche durch den Leistungssport andere Bereiche vernachlässigt haben, nahmen im Hinblick auf die sportliche Karriere eine eher kritische Haltung ein. Neben der parallelen Ausrichtung auf die sportliche und berufliche Laufbahn wurde die Vorbereitung auf das nachsportliche Leben von den Befragten nicht sehr gezielt betrieben. Neun Befragte gaben an, sich in keiner Weise auf das nachsportliche Leben vorbereitet zu haben.

Elf der Zwölf Befragten gaben an, die Qualität des Übergangs von der sportlichen in die nachsportliche Karriere sei gut oder sehr gut gewesen. Dies wird unter anderem darauf zurückgeführt, dass die Entwicklung im schulischen und beruflichen Bereich zum Zeitpunkt des Rücktritts sehr weit fortgeschritten war. Dies sei jedoch nicht mit einer gezielten Planung des nachsportlichen Lebens zu verwechseln, da die Athleten und Athletinnen einer beruflichen Beschäftigung aus finanziellen Gründen nachgehen mussten. Die Autoren merken kritisch an, dass die positiven Übergänge in das nachsportliche Leben auch von der hohen Zufriedenheit bezüglich der Karriere und den freiwilligen Karrierebeendigungen beeinflusst waren.

Hackfort, Emrich und Papatthanassiou (1997): Nachsportliche Karriereverläufe

In dieser Untersuchung wurden n=62 ehemalige Athleten und Athletinnen aus unterschiedlichen Einzelsportarten befragt. Jene Athleten und Athletinnen mit einer weit entwickelten schulisch-beruflichen Laufbahn verblieben signifikant länger im Leistungssport als Athleten und Athletinnen mit einer weniger weit entwickelten schulisch-beruflichen Laufbahn. Als häufigste Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich wird von den Athleten und Athletinnen das Verlassen der Schule mit mittlerem Bildungsabschluss, eingeschränkte Studienwahl und Verzicht auf eine berufliche Ausbildung genannt.

Conzelmann, Gabler & Nagel (1998): Lebensläufe von (ehemaligen) Olympiateilnehmerinnen und Olympiateilnehmern – Theoretisch-methodische Überlegungen und erste Ergebnisse

Diese Studie beinhaltet die Daten von n=1403 ehemaligen Athleten und Athletinnen hinsichtlich der schulisch-beruflichen Entwicklung während dem Leistungssport. 15% der Befragten geben an, dass sie aufgrund des sportlichen Engagements ihre Wunschausbildung nicht haben absolvieren können und 50% der Befragten nahm eine verlängerte Ausbildungsdauer in Kauf.

Alfermann und Gross (1998): Erleben und Bewältigen des Karriereendes im Hochleistungssport

Alfermann und Gross (1998) haben in dieser Studie n=90 ehemalige Athleten und Athletinnen aus Deutschland zu ihrem Karriereende befragt. Von der untersuchten Population sind 51 freiwillig und geplant und 35 aufgrund äusserer Umstände unfreiwillig und ungeplant zurückgetreten. Der Vergleich der freiwillig und unfreiwillig Zurückgetretenen zeigt, dass ein freiwilliger Rücktritt mit einer aktiveren Zukunftsplanung einhergeht. Die Autoren weisen darauf hin, dass die Auseinandersetzung mit dem Karriereende und dessen Folgen gedanklich häufig vor dem tatsächlichen Rücktritt erfolgt. Dies ermöglicht, die mit dem Karriereende verbundenen Veränderungen rechtzeitig zu antizipieren und zu bewältigen. Die Autoren gehen davon aus, dass die Vorbereitung des nachsportlichen Lebens bei unfreiwillig und ungeplant Zurückgetretenen vermutlich erst begonnen hatte, als das Karriereende unvermeidbar war und daher die mit dem Karriereende verbundenen Veränderungen nicht rechtzeitig in den Blick genommen werden konnten.

Pfaff (2004): Zum Umstieg vom Sport in den Beruf

Im Rahmen dieser Untersuchung wurden n=37 ehemalige Athleten und Athletinnen zum Umstieg vom Leistungssport ins Berufsleben befragt. 30 von 37 Befragten gaben an, einen erfolgreichen Umstieg erlebt zu haben. Von diesen Befragten erreichten 22 eine Berufsausbildung und 17 gingen während dem Engagement im Leistungssport einer Ausbildung (berufliche Ausbildung oder Studium) nach. Die restlichen 8 Befragten mit einem erfolgreichen Umstieg konzentrierten sich vollständig auf den Sport und absolvierten nach dem Karriereende teilweise eine Berufsausbildung. 7 Befragte hatten einen teilweise oder nicht erfolgreichen Umstieg vom Sport in den Beruf. Alle Befragten dieser Gruppe begannen erst gegen Ende oder nach dem Austritt aus dem Leistungssport eine berufliche Ausbildung.

North und Lavalley (2004): An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom

In dieser Untersuchung wurden n=561 Athleten und Athletinnen (Durchschnittsalter 26 Jahre) zu ihren Bedürfnissen hinsichtlich Career Transition Services in Grossbritannien und Nordirland befragt. Während bei älteren Befragten der Jobsuche Priorität eingeräumt wurde, war die Erhöhung des Trainings- und Wettkampfumfanges bei jüngeren Befragten im Fokus. Befragte, welche in den kommenden 1-2 Jahren zurücktreten werden, erhöhten tendenziell weniger den Trainings- und Wettkampfumfang und beschäftigten sich mehr mit der Jobsuche als Befragte, welche weiter vom Rücktritt entfernt waren. Von den Befragten, welche in den nächsten 1-2 Jahren zurücktreten werden, haben 79% Pläne für das nachsportliche Leben gemacht und 21% hatten keine Vorstellung von ihrem nachsportlichen Leben. Die Planung des nachsportlichen Lebens beinhaltete bei 81% den Beginn oder die Erhöhung des Engagements in der Arbeitswelt. Von den 21% ohne Vorstellung vom nachsportlichen Leben (44 Befragte) waren 22 der Befragten 30 Jahre oder älter, 16 betrieben ihren Sport vollzeitlich und 6 hatten keine Erfahrung in der Arbeitswelt.

Cecić Erpič, Wylleman & Zupančič (2004): The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process

In dieser Untersuchung wurden n=85 ehemalige Athleten und Athletinnen zu sportlichen und nicht-sportlichen Faktoren, welche die Transition ins nachsportliche Leben begleiten, befragt. 82% der Befragten bezeichneten ihr Karriereende als freiwillig. 85% aller Befragten haben sich während der Karriere mit dem beruflichen Leben nach der sportlichen Karriere auseinandergesetzt und 39% haben das nachsportliche Leben sorgfältig geplant. 26% der Befragten haben sich nicht mit allgemeinen Aspekten des nachsportlichen Lebens auseinandergesetzt, während 39% sich damit auseinandergesetzt haben, aber keinen Zukunftsplan generieren konnten. 27% der Befragten schildern Ängste hinsichtlich der nachsportlichen Zukunft. Das Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens hatte in dieser Studie keine signifikanten Auswirkungen auf die Charakteristik des Prozess der Beendigung der sportlichen Laufbahn.

Alfermann, Stambulova und Zemaityte (2004): Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes

Alfermann et al. (2004) untersuchten retrospektiv die Reaktionen auf die Karrierebeendigung von ehemaligen Athleten und Athletinnen aus Deutschland (n=88), Litauen (n=65) und Russland (n=101). Die Befragten stammten aus unterschiedlichen Individual- und Team sportarten. Es wurden Athleten und Athletinnen, welche sich mit der Planung des nachsportlichen Le-

bens auseinandersetzen, mit Athleten und Athletinnen, welche sich nicht mit der Planung des nachsportlichen Lebens auseinandersetzen, verglichen. Die Planung des nachsportlichen Lebens korreliert signifikant positiv mit positiven Emotionen nach Beendigung der sportlichen Laufbahn und Zufriedenheit mit dem Leben nach der Karriere. Signifikant negative Korrelationen ergaben sich zwischen Planung des nachsportlichen Lebens und negativen Emotionen nach Beendigung der sportlichen Laufbahn. Athleten und Athletinnen mit Planung des nachsportlichen Lebens berichten über eine signifikant kürzere Dauer der Anpassung an das nachsportliche Leben.

Stambulova, Stephan und Jäpfbag (2007): Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes

Stambulova et al. (2007) haben mit einer angepassten Version des Retirement from Sports survey (Alfermann et al., 2004) n=157 ehemalige Athleten und Athletinnen aus Frankreich (n=69) und Schweden (n=88) zu ihrem Rücktritt aus dem Leistungssport befragt. 55% der französischen Athleten und Athletinnen und 67% der schwedischen Athleten und Athletinnen gaben an, sich mit der Planung des nachsportlichen Lebens befasst zu haben. Dabei ergab sich für die Athletinnen und Athleten, welche sich mit der Planung des nachsportlichen Lebens befasst haben, ein signifikant tieferer Wert für negative emotionale Reaktionen bezüglich des Karriereendes. Hinsichtlich der Qualität der Anpassung an das Karriereende und längerfristigen Konsequenzen des Karriereendes ergaben sich keine Unterschiede zwischen den Befragten mit und ohne Planung des nachsportlichen Lebens.

5.2.2 Beratungsliteratur

Sinclair (1990; zit. nach Sinclair & Orlick, 1994, S. 47-51) erklärt, dass Athleten und Athletinnen während der leistungssportlichen Karriere dazu tendieren, einen Grossteil ihres Lebens dem Training und Wettkämpfen zu widmen. Diese zeitlichen und persönlichen Einbindungen können zu einem Ungleichgewicht im Leben von Athleten und Athletinnen führen. Die Tendenz zu einer hohen sportiven Identifikation führt zu wenigen nichtsportlichen Fähigkeiten, was sich in wenig Möglichkeiten und Anpassungsschwierigkeiten nach dem Karriereende äussern kann. Sinclair (1990; zit. nach Sinclair & Orlick, 1994, S. 47-48) weist deshalb auf die Wichtigkeit eines Sinns von Ausgewogenheit und der Planung des nachsportlichen Lebens während der sportlichen Karriere hin. Ziele im Beruf und in der Ausbildung, wie auch soziale Kontakte sollten deshalb in einem bestimmten Ausmass bereits während der sportlichen Karriere gepflegt werden. Erschwerend ist bei sportpsychologischen Interventionen während der

sportlichen Laufbahn, dass sich viele Athleten und Athletinnen während ihrer aktiven Zeit im Leistungssport nicht mit der nachsportlichen Zeit auseinandersetzen wollen.

Anderson und Morris (2000) geben anhand einer Literaturübersicht und praktischer Erfahrung an, dass die Notwendigkeit von Entwicklungsprogrammen für Athleten und Athletinnen in den letzten 20 Jahren in einigen Ländern (Kanada, Grossbritannien, USA, Australien) erkannt und umgesetzt worden ist. Die Programme beinhalten die Erschliessung von ausbildungstechnischen, beruflichen, finanziellen und persönlichen Entwicklungsfeldern und versuchen mittels proaktivem Zugang ein Gleichgewicht zwischen sportlicher Karriere und Ausbildung/Beruf herzustellen und unterstützen so die sportliche wie die langfristige persönliche Entwicklung der Athleten und Athletinnen. Die Autoren geben an, dass die Frequentierung der Programme in den meisten Ländern mangelhaft ist. Dies wird auf die häufige Meinung von Trainern und Trainerinnen und weiteren im Sport Involvierten zurückgeführt, dass Entwicklungsprogramme die Athleten und Athletinnen vom Erbringen guter sportlicher Leistungen abhalten und Athleten und Athletinnen überschüssige Ressourcen nicht primär in die Planung des nachsportlichen Lebens investieren wollen.

Nach Murphy (1995, S. 341) lenkt die Planung der nachsportlichen beruflichen Karriere während der sportlichen Karriere die Athleten und Athletinnen nicht vom Erbringen guter sportlicher Leistungen ab, sondern vermindert die Angst bezüglich dem Transitionsprozess und erlaubt den Fokus vollständig auf die sportlichen Ziele zu richten.

6 Fazit und Fragestellung

Die Lebensläufe von Athleten und Athletinnen sind von stark ausgeprägter Selbstfestlegung gekennzeichnet. Mit zunehmender Dauer und Intensivierung der sportlichen Laufbahn müssen die Athleten und Athletinnen aufgrund der Anforderungen des Sportsystems immer mehr Zeit in sportliche Bereiche investieren, wodurch die Zeit für aussersportliche Bereiche knapper wird und die Rolle Athlet und Athletin andere Rollen überformen kann.

Im Verlauf der leistungssportlichen Laufbahn werden Athleten und Athletinnen mit normativen und nicht-normativen Transitionen konfrontiert. Der Austritt aus dem Leistungssport ist für Athleten und Athletinnen eine normative und gleichzeitig unvermeidbare Transition mit Veränderungen im schulisch-beruflichen Bereich, der sozialen Netzwerk, der Identität sowie der Normen und Werte. Gemäss Alfermann et al. (1993) führt die berufliche und familiäre Lebensplanung häufig zur Beendigung der sportlichen Laufbahn. Modelle zum Karriereende (Taylor & Ogilvie, 1994) und zu Transitionen in der Lebensspanne von Athleten und Athle-

tinnen (Stambulova, 1997, 2003) gehen davon aus, dass jede Transition einen erfolgreichen oder einen krisenhaften Ausgang haben kann. Gegenwärtig wird angenommen, dass die Transition für 20% der Betroffenen mit beträchtlichen Schwierigkeiten einhergeht. Freiwillige Karrierebeendigung, vielfältige persönliche Identität, Planung des nachsportlichen Lebens, und aktive Coping-Strategien erleichtern den Übergang in und die Anpassung an das nachsportliche Leben.

Der grösste Teil der bisher durchgeführten Studien ergab, dass die Planung des nachsportlichen Lebens zu den wichtigsten Faktoren zählt, die den Übergang in und die Anpassung an das nachsportliche Leben erleichtert (Stambulova et al., 2009; Sinclair, 1990). In der Beratungsliteratur wird ebenfalls auf die Wichtigkeit der Planung des nachsportlichen Lebens hinsichtlich des Übergangs in das nachsportliche Leben hingewiesen (Sinclair, 1990; Anderson & Morris, 2000; Murphy, 1995). Athleten und Athletinnen, welche die beruflichen Grundlagen bereits vor dem Austritt legen, erfahren einen positiveren Übergang ins nachsportliche Leben (Günther, 1995; Seiler et al., 1998; Pfaff, 2004). Zudem geht die freiwillige Beendigung der sportlichen Laufbahn mit einer aktiveren Zukunftsplanung einher (Alfermann & Gross, 1998).

Während die Studie von Alfermann et al. (2004) berichtet, dass Athleten und Athletinnen, welche das nachsportliche Leben vorbereitet haben, signifikant mehr Zufriedenheit und signifikant weniger Zeit für die Anpassung an das nachsportliche Leben benötigen, konnte in den Untersuchungen von Cecić Erpič et al. (2004) und Stambulova et al. (2007) kein Zusammenhang zwischen der Planung des nachsportlichen Lebens und der Charakteristik des Prozesses der Beendigung der sportlichen Laufbahn und längerfristigen Konsequenzen des Austritts festgestellt werden. Cecić Erpič et al. (2004) und Stambulova et al. (2007) gehen davon aus, dass preretirement planning in jeder Studie auf eine andere Art und Weise operationalisiert wurde und die Ergebnisse daher nur begrenzt verglichen werden können.

Im Rahmen dieser Arbeit soll deshalb untersucht werden, mit welchen Bereichen des nachsportlichen Lebens sich Athleten und Athletinnen noch während ihrer Karriere befassen und ob die Planung des nachsportlichen Lebens innerhalb der Stichprobe dieser Arbeit einen Einfluss auf die Bewältigung des Austritts aus dem Leistungssport hat.

Dazu werden mit einem qualitativen Vorgehen folgende Fragestellungen verfolgt:

Fragestellung 1: Mit welchen Inhalten des nachsportlichen Lebens befassen sich die Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn?

Fragestellung 2: Aus welchem Grund treten die Athleten und Athletinnen aus dem Leistungssport aus?

Fragestellung 3: Wie betrachten die ehemaligen Athleten und Athletinnen die von ihnen getroffenen Massnahmen bezüglich des nachsportlichen Lebens retrospektiv?

Fragestellung 4: Weshalb befassen sich die Athleten und Athletinnen nicht mit dem nachsportlichen Leben?

Fragestellung 5: Welche Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich erfuhren die Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn?

Mit einem quantitativen Vorgehen wird folgende Fragestellung verfolgt:

Fragestellung 6: Erleichtert Planung des nachsportlichen Lebens den Übergang in das nachsportliche Leben?

Hypothese: Planung des nachsportlichen Lebens geht mit weniger Schwierigkeiten beim Übergang in das nachsportliche Leben einher.

II EMPIRISCHER TEIL

7 Forschungsgegenstand und Methodik

In diesem Teil werden die Ausgangslage und Absicht der Arbeit erklärt, das Untersuchungsdesign, die wichtigsten Merkmale der Stichprobe und die Untersuchungsmethode beschrieben sowie die Durchführung der Erhebung und die Aufbereitung und Auswertung der Daten erläutert.

7.1 Ausgangslage und Absicht

Forschungsarbeiten zu Transitionen in der sportlichen Laufbahn von Athleten und Athletinnen sind zahlreich, ebenso Untersuchungen im Bereich der Beendigung der sportlichen Laufbahn. Wenig untersucht ist bisher der Bereich der Planung des nachsportlichen Lebens noch während der sportlichen Laufbahn. Im Rahmen dieser Arbeit wird untersucht, mit welchen Inhalten des nachsportlichen Lebens sich Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn befassen, weshalb Athleten und Athletinnen ihre sportliche Laufbahn beenden, wie sie die von ihnen getroffenen Vorbereitungen retrospektiv betrachten und weshalb sich Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn unter Umständen nicht mit dem nachsportlichen Leben befassen. Weiter wird erhoben, welche Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich die Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn erfahren haben. Weiter wird die Frage geprüft, ob Planung des nachsportlichen Lebens den Übergang in das nachsportliche Leben vereinfacht.

Um die Fragestellungen zu bearbeiten wurde eine Stichprobe von $n=7$ ehemaligen Athleten und Athletinnen befragt. Es handelt sich um ein qualitatives Untersuchungsdesign mit einem quantitativen Anteil. Aufgrund des Untersuchungsdesigns beziehen sich die Ergebnisse dieser Arbeit auf die befragte Stichprobe, Generalisierungen sind nicht zulässig.

7.2 Untersuchungsdesign: Einzelfallstudie

Die Fragestellung und Zielsetzung dieser Arbeit legt das Design der Einzelfallstudie (Lamnek, 2010) nahe. Die Einzelfallstudie stellt einen Forschungsansatz dar und wählt ein einzelnes Element im sozialen Bereich als Untersuchungseinheit oder –objekt. Mit der Einzelfallstudie soll ein genauerer Einblick in das Zusammenwirken von verschiedenen Faktoren erlangt werden. Absicht der Einzelfallstudie ist nicht die Beforschung von einzelnen individuellen Merkmalen, sondern die realitätsgerechte Erfassung der untersuchten Einzelfälle in ihrer Ganzheitlichkeit. Dabei sollen möglichst alle für den Forschungsgegenstand relevanten Dimensionen, Aspekte und Charakteristika in die Untersuchung einbezogen werden. In der Regel sind die Untersuchungsobjekte von Einzelfallstudien Personen. Die für die Untersuchung gewählten Personen sollen als typische Fälle oder aussagekräftige Beispiele für das zu untersuchende Phänomen gelten (Hartfiel, 1982, S. 162; zit. nach Lamnek, 2010, S. 273). Die Fallanalyse sieht die einzelnen Untersuchungsobjekte nicht als austauschbare Einheiten einer Untersuchungsstichprobe an, sondern als Fachperson für die Analyse des interessierenden Gegenstandes. Der Vorteil der Fallanalyse liegt nach Witzel (1982; zit. nach Lamnek, 2010, S. 274) darin, dass durch die beschränkte Anzahl der Untersuchungspersonen eine intensivere Beschäftigung mit dem Untersuchungsmaterial stattfinden und dadurch zu umfangreicheren Ergebnissen gelangt werden kann.

7.3 Stichprobe

Die Probanden und Probandinnen dieser Arbeit erfüllen folgende aus der Theorie erarbeiteten Kriterien:

- (1) Leistungssportler/Leistungssportlerinnen einer Einzelsportart, welche mindestens einmal an einer Europameisterschaft teilgenommen haben oder im Europacup (Ski-sport) gestartet sind
- (2) Austritt aus dem Leistungssport vor mindestens 1 Jahr
- (3) Freiwilliger Austritt aus dem Leistungssport
- (4) Nach dem Austritt keine hauptberufliche Beschäftigung mit Sportbezug

Anhand dieser Kriterien wurde eine möglichst homogene Untersuchungspopulation erstellt, insbesondere im Hinblick auf die Faktoren, welche die Transition ins nachsportliche Leben beeinflussen.

Die Probanden und Probandinnen der Sportart Ski alpin wurden über Swiss Ski (Schweizerischer Skiverband) rekrutiert. Die Probanden und Probandinnen der Sportarten Fechten, Moderner Fünfkampf und Stabhochsprung wurden aus dem entfernten Bekanntenkreis der Autorin und nach dem Schneeballsystem (geeignete Probanden und Probandinnen kennen weitere geeignete Probanden und Probandinnen) (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009, S. 72) gewonnen.

Tabelle 1 zeigt eine Übersicht der Probanden und Probandinnen und gibt die wichtigsten Merkmale dieser Untersuchungspopulation an:

Tabelle 1: Wichtigste Merkmale der Stichprobe

	<i>Austritt</i>	<i>Alter beim Austritt</i>	<i>Geschlecht</i>	<i>Sportart</i>
Pb A	2008	31	W	Fechten
Pb B	2011	29	M	Ski alpin
Pb C	2011	26	W	Ski alpin
Pb D	2010	24	W	Ski alpin
Pb E	2006	27	M	Moderner Fünfkampf
Pb F	2008	31	W	Stabhochsprung
Pb G	2007	29	W	Moderner Fünfkampf

Bei den Probandinnen und Probanden handelt es sich um ehemalige Athleten und Athletinnen unterschiedlicher Einzelsportarten. Alle Probanden und Probandinnen starteten an Wettkämpfen für die Schweiz. Die sportliche Laufbahn der Befragten dauerte zwischen 6 und 16 Jahren, Durchschnittsdauer der sportlichen Laufbahn ist 10 Jahre. Die durchschnittliche Trainingszeit pro Woche beträgt rund 15 Stunden. Zwei Befragte betrieben ihren Sport vollzeitlich, die weiteren Befragten gingen neben dem sportlichen Engagement einer beruflichen Tätigkeit oder einer Ausbildung nach.

7.4 Untersuchungsmethode

Als Untersuchungsmethode wurde im Rahmen dieser Arbeit das *Problemzentrierte Interview* (Witzel, 1982) gewählt. Dabei handelt es sich um eine offene, halbstrukturierte Befragungsform.

Es ist gut für theoriegeleitete Forschung geeignet, da es neben explorativem Charakter auch weitere Merkmale besitzt. Diese Interviewform lässt die Befragten ähnlich einem offenen Gespräch möglichst frei erzählen. Das Interview zentriert sich jedoch um eine bestimmte Fragestellung, zu welcher während des Gesprächs immer wieder zurückgekehrt wird. Die Probanden und Probandinnen werden als Experten für ihre jeweils eigenen Bedeutungsgehalte angesehen und können frei und offen antworten (Mayring, 2002, S. 66-72).

7.5 Untersuchungsinstrument

Als Untersuchungsinstrument wurde ein *Interviewleitfaden* (Anhang A) gemäss dem Vorgehen von Helfferich (2011) konstruiert. Der Interviewleitfaden wurde aufgrund des theoretischen Vorwissens konstruiert und aufgebaut. Zuerst wurden alle interessierenden und möglichen Fragen gesammelt, anhand der Aspekte Vorwissen und Offenheit geprüft und allenfalls aussortiert oder umformuliert. Im letzten Schritt wurden alle Fragen in einen bestimmten Themenbereich subsumiert. Daraus ergaben sich vier Themenbereiche: (1) Austritt aus dem Leistungssport, (2) Planung des nachsportlichen Lebens, (3) Inhalte des nachsportlichen Lebens, (4) Übergang ins nachsportliche Leben.

Thematisch wurden die Probanden und Probandinnen zu Beginn des Interviews aufgefordert, ihren sportlichen Werdegang sowie den Austritt aus dem Leistungssport und damit einhergehende Merkmale zu beschreiben. Danach folgen Angaben zum Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens. Im dritten Teil können die Probanden und Probandinnen über ihren schulisch-beruflichen Werdegang und weitere Bereiche des nachsportlichen Lebens (soziales Umfeld, sportliche Aktivitäten, Tagesablauf) berichten. Im vierten Abschnitt folgen Fragen zum Austritt aus dem Leistungssport und damit einhergehenden Merkmalen; sowie zum Übergang ins nachsportliche Leben und zur Anpassung an den nachsportlichen Lebensabschnitt. Inhaltlich wurde bewusst die ganze Bandbreite der sportlichen Laufbahn erfragt, damit die Probanden und Probandinnen möglichst umfassende Erzählstränge generieren können.

Zu Beginn des Interviews folgen formale Angaben zum Interview, eine Einleitung und ein Abschnitt mit Angaben zur Person. Abschluss des Interviewleitfadens bilden Anmerkungen zum Gesprächsabschluss und eine Auswahl an Steuerungs- und Aufrechterhaltungsfragen.

Zu Beginn jedes Themenbereichs und jedes Frageblocks stehen Sondierungsfragen, welche als allgemeine Einstiegsfragen in einen Themenbereich dienen sollen. Damit wird eruiert, ob die angesprochene Thematik für den Probanden oder die Probandin von Relevanz ist. Danach

folgen jeweils Leitfadenfragen, welche die Probanden und Probandinnen auf wesentliche thematische Aspekte hinweisen sollen. Da die Befragten frei und offen erzählen können, werden im Verlauf des Interviews Themenbereiche angesprochen werden, welche im Leitfaden nicht aufgeführt sind. Falls diese Themenbereiche für die Fragestellung und Zielsetzung der Arbeit relevant sind, werden sie mit spontanen Ad-hoc-Fragen weiterverfolgt (Mayring, 2002, S. 66-72).

Mittels zwei verbalisierten sechsstufigen Skalenfragen, welche in den Interviewleitfaden (Anhang A) eingebaut sind, wurden das Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und der Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben erhoben:

- (1) *Wieviel Planung des nachsportlichen Lebens hat stattgefunden?*
(1=sehr viel/ 2=viel/ 3=eher viel/ 4=eher wenig/ 5=wenig/ 6=sehr wenig)
- (2) *Wie einfach/schwierig war der Übergang ins nachsportliche Leben für Sie?*
(1=sehr einfach/ 2=einfach/ 3=eher einfach/ 4=eher schwierig/ 5=schwierig/ 6=sehr schwierig)

Die Skala Ausmass der Planung ist in Schritte von „1=sehr viel“ und „6=sehr wenig“ eingeteilt, der Schwierigkeitsgrad wurde anhand der Abstufungen „1=sehr einfach“ und „6=sehr schwierig“ erhoben. Durch die Verbalisierung fällt den Probanden und Probandinnen die Beantwortung der Fragen leichter und bei einer sechsstufigen Skala entfällt die Variante, als Fluchtmöglichkeit die mittlere Antwort anzukreuzen (Cramer, 2010).

Im Rahmen einer *Pilotphase* (Mayring, 2002, S. 71) wurde der Interviewleitfaden mit einem Probanden, welcher ebenfalls die Kriterien für die Stichprobe dieser Arbeit erfüllt, getestet. Danach wurde der Leitfaden überarbeitet und inhaltlich angepasst.

7.6 Durchführung der Interviews

Die Datenerhebung fand im März 2012 statt. Die Interviews mit den Probanden und Probandinnen fanden an deren Arbeitsort, Privatwohnung oder an der ZHAW (Departement P) in Zürich statt. Von allen Interviews wurde eine Audioaufnahme angefertigt. Die durchschnittliche Dauer der Interviews betrug 55 Minuten. Die Befragungen erfolgten nach den vier Prinzipien qualitativer Interviews (Helfferich, 2011, S. 24-25):

- (1) *Kommunikation:* Der subjektive Sinn der Befragten wird in einer Kommunikationssituation erschlossen
- (2) *Offenheit:* Die Befragten sollen innerhalb einem offenen Äusserungsraum mit den für sie wichtigen Aspekten in der für sie angemessenen Art und Weise der Formulierung erzählen können

- (3) *Vertrautheit und Fremdheit*: Die Interviewenden sind sich der allfälligen Unterschiedlichkeit der Bezugssysteme von Erzählenden und Interviewenden bewusst
- (4) *Reflexivität*: Die Interviewenden reflektieren ihre eigene Position während der Datenerhebung und -auswertung

7.7 Datenaufbereitung

Qualitatives Datenmaterial: Die Audioaufnahmen der Interviews wurden vor der Auswertung in eine schriftliche Form gebracht. Da bei dieser Untersuchung auf die inhaltlich-thematische Ebene fokussiert wird, wurde die wörtliche Transkription verwendet (Mayring, 2002, S. 89-91). Dadurch wird eine vollständige Textfassung des in den Interviews erhobenen Datenmaterials hergestellt. Um eine gute Lesbarkeit zu gewährleisten, wird die Technik der Übertragung in normales Schriftdeutsch angewendet. Dabei wird der Dialekt bereinigt, der Stil geglättet und Satzbaufehler behoben.

Quantitatives Datenmaterial: Die quantitativen Daten werden mit dem Statistikprogramm SPSS Statistics 19 bearbeitet. Die Daten der Skalenfragen wurden dafür in SPSS Statistics 19 übertragen.

7.8 Datenauswertung

Im folgenden Abschnitt werden die qualitative und quantitative Auswertungsmethode der Daten erläutert.

7.8.1 Qualitative Inhaltsanalyse

Für die Auswertung der Daten wurde mit der qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring, 2010) gearbeitet. Im Zentrum dieser Methode steht die Generierung eines Kategoriensystems anhand des theoretischen Vorwissens und dem erhobenen Material. Da verschiedene Arten der Analyse kombiniert werden können, werden in dieser Arbeit zuerst die Grundlagen der inhaltlichen Zusammenfassung und danach die inhaltliche Strukturierung angewendet.

Um das Material zu abstrahieren und zu verallgemeinern wurde im ersten Schritt der erste Teil der zusammenfassenden Inhaltsanalyse (Mayring, 2010) verwendet. Die zusammenfassende Inhaltsanalyse hat zum Ziel, das Datenmaterial durch Abstraktion auf die wesentlichen Inhalte zu reduzieren und dadurch eine überblickbare Abbildung des Ausgangsmaterials zu schaffen. Alle Analyseeinheiten wurden zu Beginn paraphrasiert, und dadurch in eine knappe und nur auf den Inhalt beschränkte Form gebracht. Anschliessend wurden die Paraphrasen generali-

siert. In den generalisierten Textstellen ist der Inhalt der Paraphrasen weiterhin enthalten. Dadurch konnte das Material weiter abstrahiert, verallgemeinert und überschaubar gemacht werden.

Im zweiten Schritt wurde die Technik der strukturierenden Inhaltsanalyse angewendet (Mayring, 2010). Anhand des theoretischen Vorwissens und dem zusammengefassten Datenmaterial wurde ein Kategoriensystem (Anhang C) zusammengestellt. Die Kategorien wurden einerseits deduktiv anhand theoretischer Überlegungen gebildet und induktiv direkt aus dem Material abgeleitet. Anschliessend wurde der Kodierleitfaden (Anhang B) erstellt, in welchem für jede Kategorie eine Definition und Ankerbeispiele festgelegt sind. Als Ankerbeispiele gelten Textstellen, welche für eine Kategorie repräsentativ sind. Aufgrund der Eindeutigkeit der Kategorien wurde auf die Angabe von Kodierregeln verzichtet und für die Kategorien K1-K3 keine Ankerbeispiele angeführt.

Anschliessend wurde in einem ersten, ausschnittweisen Durchgang geprüft, ob das erarbeitete Kategoriensystem, die Definitionen und Ankerbeispiele tauglich sind. Danach wurde das Kategoriensystem überarbeitet und auf die ersten drei Fälle angewendet. Die Überarbeitung des Kategoriensystems und nochmaliges Durchgehen des Materials erfolgten nach drei, fünf und sieben überarbeiteten Fällen. Parallel wurden im Material die Fundstellen bezeichnet und extrahiert.

Zum Schluss wurden die Ergebnisse zusammengestellt (Anhang D) und in Richtung der Fragestellung interpretiert.

7.8.2 Korrelation

Um aufzuzeigen, ob zwischen den beiden Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben ein Zusammenhang besteht, wird die Korrelation eingesetzt (Bühner & Ziegler, 2009). Anhand der Korrelation kann aufgezeigt werden, ob zwischen zwei Variablen ein Zusammenhang besteht; nach Bühner & Ziegler (2009) kann festgestellt werden, „ob die Ausprägung einer Variablen (X) mit der Ausprägung einer anderen Variablen (Y) korrespondiert“ (S. 582). Variable X ist in dieser Arbeit das Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens, Variable Y ist der Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben. Das Ordinalskalenniveau und die fehlende Normalverteilung der Daten zeigt die Verwendung des Korrelationskoeffizienten nach Kendall-Tau-b an (Bühner & Ziegler, 2009, S. 617). Das Konfidenzintervall liegt standardmässig bei 95%, das Signifikanzniveau bei $p < 0.05$. Um ein statistisch optimal abgesichertes Resultat zu erhalten, soll die Stichprobengrösse bei der Verwendung von Kendall-Tau-b mindestens

21 Personen betragen (Bühner & Ziegler, 2009, S. 619). Das Resultat des Korrelationskoeffizienten Kendall-Tau-b ist in dieser Arbeit somit aufgrund der kleinen Stichprobe ($n=7$) statistisch nicht optimal abgesichert.

Gemäss Brosius (1998) ist es sinnvoll, neben dem Korrelationskoeffizienten die Variablen in einem Streudiagramm darzustellen, da dadurch „häufig bereits ein recht guter, wenn auch nicht quantifizierbarer Eindruck von der Stärke und insbesondere von der Form eines möglichen Zusammenhangs zwischen den Variablen“ (S. 497) gewonnen werden kann.

8 Darstellung der Ergebnisse

Das folgende Kapitel beinhaltet die Darstellung der qualitativen und quantitativen Ergebnisse, eine Zusammenfassung der Ergebnisse und die Beantwortung der einzelnen Fragestellungen.

8.1 Qualitative Ergebnisse

Dargestellt sind die Ergebnisse der Qualitativen Inhaltsanalyse anhand der erarbeiteten Kategorien, den jeweiligen Unterkategorien und den Aussagen der Probanden und Probandinnen dar (Mayring, 2010).

8.1.1 Schulische Grundausbildung (K1)

Drei von sieben Befragten haben während acht Jahren die Volksschule besucht (1.1), vier Befragte besuchten die Volksschule während neun Jahren (1.2). Drei Befragte haben das neunte Schuljahr an einer Sportschule absolviert (1.3). Diese drei Befragten haben bei ihren Überlegungen bezüglich Schule den Leistungssport einbezogen. Ein Proband gibt an, dass sein Berufswunsch seit der Primarschule Skifahrer gewesen ist und sich ein Wechsel an die Sportschule abgezeichnet hat. Bei einer Probandin ist seit ihrem 15. Lebensjahr alles auf den Skisport ausgerichtet gewesen. Ein Proband hat die Handelsmittelschule für Sportler absolviert (1.4). Eine Probandin hat das Gymnasium absolviert (1.5), eine Probandin hat das Gymnasium ohne Sportunterricht absolviert (1.6). Beide geben an, dass der Besuch des Gymnasiums/Gymnasium ohne Sportunterricht nicht vom Sport abhängig gewesen ist. Zwei von sieben Befragten haben das Sportgymnasium besucht (1.7). Beide geben an, den Leistungssport bei dieser Entscheidung einbezogen zu haben.

8.1.2 Höchste abgeschlossene schulisch-berufliche Ausbildung vor dem Austritt (K2)

Ein Proband verfügt zum Zeitpunkt des Austritts über eine abgeschlossene Berufslehre (2.1) und zwei von sieben Befragten erreichen zu diesem Zeitpunkt als höchste abgeschlossene Ausbildung die Matura (2.2). Zwei Probandinnen verfügen zum Zeitpunkt des Austritts über ein abgeschlossenes Studium (2.3) und eine Probandin hat das Lehrerseminar abgeschlossen (2.4).

8.1.3 Schulisch-berufliche Tätigkeit während dem Leistungssport (K3)

Fünf von sieben Befragten gingen neben dem sportlichen Engagement einer beruflichen Tätigkeit nach oder absolvierten ein Voll- oder Teilzeitstudium. Eine Probandin absolvierte während dem leistungssportlichen Lebensabschnitt ein Studium (3.6) und arbeitete anschliessend neben dem sportlichen Engagement zu 100% (3.1). Das Arbeitspensum eines Probanden während der sportlichen Laufbahn variierte zwischen 30% und 80% (3.2). Eine Probandin arbeitete neben dem Leistungssport zu 50% (3.3). Eine Probandin absolvierte während dem Leistungssport ein Studium (3.6) und arbeitet anschliessend 20% (3.4). Zwei Befragte betrieben Leistungssport als Vollzeittätigkeit und gingen nebenbei keiner schulischen oder beruflichen Beschäftigung nach (3.5). Eine Probandin absolvierte neben dem Engagement im Sport ein Teilzeitstudium (3.7).

8.1.4 Schulisch-berufliche Situation beim Austritt (K4)

Teilzeitstudium (4.1): Eine Probandin hatte während dem Leistungssport mit einem Teilzeitstudium begonnen und führte dieses auch nach der beendeten sportlichen Laufbahn weiter.

Praktikum (4.2): Eine Probandin wusste zum Zeitpunkt der Beendigung der sportlichen Laufbahn, dass sie ein Praktikum beginnen wird.

Arbeitsplatz (4.3): Vier Befragte arbeiteten nach dem Austritt beim selben Arbeitgeber weiter, bei welchem sie auch während der sportlichen Laufbahn gearbeitet haben. Eine dieser Befragten arbeitete weiterhin zu einem Pensum von 100%, zwei dieser Befragten konnten das Arbeitspensum direkt nach dem Austritt auf 100% aufstocken und einer dieser Befragten erhielt vom damaligen Arbeitgeber intern ein neues Stellenangebot und konnte dort das Arbeitspensum auf 100% erhöhen.

Berufliche Weiterbildung (4.4): Ein Proband wusste zum Zeitpunkt des Austritts, dass er eine berufliche Weiterbildung im Bereich seines angestammten Berufes machen wird.

Keine Vorbereitung (4.5): Zwei von sieben Befragten hatten zum Zeitpunkt des Austritts keine konkreten schulisch-beruflichen Vorbereitungen in Form eines Arbeits- oder Ausbildungsplatzes getroffen. Einer dieser Befragten konnte als Überbrückung im Schreinereibetrieb seines Vaters arbeiten und begann sich anschliessend mit seiner beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen:

„Habe den Rücktritt gegeben und bin dann eigentlich direkt wieder zum Vater arbeiten gegangen, Vollgas. Bis ich dann im Frühling irgendwie das Gefühl hatte, das kann es irgendwie nicht sein was du da machst, das kannst du irgendwie nicht machen. Das war irgendwie einfach nicht meine Welt. Und dann begann ich mich langsam mit dem auseinanderzusetzen, was nachher kommen sollte.“ (Proband B)

Eine dieser Befragten gibt an, dass sie ab dem Zeitpunkt des Austritts aus dem Leistungssport begonnen hat, sich mit der beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen.

8.1.5 Pläne für das nachsportliche Leben (K5)

Familie/Kinder (5.1): Vier Befragte gaben an, dass sie die Familiengründung als Inhalt des nachsportlichen Lebens in den Blick genommen haben. Eine Befragte weist darauf hin, dass sie schon immer gewusst hat, dass sie einmal eine Familie möchte, wenn alle Umstände dazu beitragen. Ein Proband gibt an, dass er sich während der Zeit im Leistungssport Gedanken darüber gemacht hat, ob er aus finanzieller Sicht eine Familie gründen kann. Eine Probandin berichtet, dass sie immer ein wenig gewusst hat, was sie im Leben einmal möchte. Dazu zählt sie auch den Familienwunsch. Eine Probandin schildert, dass sie die Familienplanung für das nachsportliche Leben aktiv in den Blick genommen hat und sich nach dem Rücktritt auch als Mutter von Kindern gesehen hat.

Eigenheim (5.2): Eine Probandin nahm für die nachsportliche Zeit ein Eigenheim in den Blick:

„Ich habe einfach immer ein wenig gewusst, was ich im Leben einmal möchte, [...] Einmal eine Familie haben, Wohnen ist mir sehr wichtig, vielleicht einmal an einem Ort etwas Eigenes haben, das ein wenig aufbauen. Aber das alles hat mit dem Sport eigentlich nichts zu tun.“ (Probandin F)

Sport (5.3): Alle sieben Befragten gaben an, dass sie sich in der aktiven Zeit als Leistungssportler vornahmen, nach dem Austritt weiterhin sportliche aktiv zu sein oder sich regelmässig bewegen zu wollen. Eine Probandin weist explizit darauf hin, dass sie nach dem Austritt mit Yoga beginnen und wieder häufiger tanzen möchte, da sie das Tanzen bereits vor der Fokus-

sierung auf den Leistungssport betrieben hat und sie während der leistungssportlichen Karriere nur vereinzelt tanzen konnte:

„Eben wirklich Tanzen und Yoga, das war auch das was ich extrem vermisst habe, weil es von Jahr zu Jahr weniger wurde, vor allem mit dem Tanzen. Am Schluss hatte ich einfach im Sommer noch ein wenig Zeit, aber ansonsten nicht mehr viel.“ (Probandin C)

Eine Probandin beschreibt ihre Vorfreude auf das Betreiben anderer Sportarten nach dem Austritt wie folgt:

„Du hast eigentlich keine Zeit mehr für anderes. Und darauf freute ich mich sehr, und ich habe schon genutzt, was. Ich habe dann immer gesagt: Das mache ich dann nachher und das kann ich für nachher sparen. [...], und andere Sportarten. Das war bei mir jeweils beinahe verboten, und du magst auch nicht noch zusätzlich Sport treiben. Und das alles habe ich mir somit für nachher aufgespart.“ (Probandin F)

Eine Probandin berichtet, dass sie sich vor dem Austritt für zwei sportliche Wettkämpfe angemeldet hat. Diese fanden nicht in ihrer Hauptsportart statt und waren nicht leistungsorientiert. Diese Probandin weist darauf hin, dass sie sich nicht im Speziellen über das Sporttreiben nach dem Austritt aus dem Leistungssport Gedanken gemacht hat, weil sie ohnehin wusste, dass sie wahrscheinlich immer Sport machen wird. Ein Proband schildert, dass er davon ausgegangen ist, wieder Laufsport zu machen, da er diese Sportart bereits vor dem Eintritt in den Leistungssport betrieben hat.

Fremdsprache lernen (5.4): Zwei Probandinnen erwähnen, dass sie das Erlernen einer Fremdsprache wegen Zeitmangel auf die nachsportliche Lebensphase verschoben haben.

Reisen (5.5): Eine Probandin gibt an, dass sie sich nach dem Leistungssport mehr Zeit für Reisen nehmen wollte:

„Wirkliches Reisen. Weil vorher waren es lediglich Sportreisen, alle Reisen hatten mehr oder weniger einen Zusammenhang mit dem Wettkampf. Wirklich Ferienreisen, ein Land entdecken, ein Land erleben, das habe ich eigentlich noch nicht häufig gemacht. [...] Und nicht an einen Ort gehen, den Wettkampf machen und dann wieder weg.“ (Probandin G)

8.1.6 Antizipationen (K6)

Emotionen (6.1): Vier Befragte beschreiben Emotionen, die sie nach dem Austritt erwarteten oder während der sportlichen Laufbahn bezüglich dem Lebensabschnitt nach dem Leistungssport hatten. Eine Probandin gibt an, dass sie sich bewusst gewesen ist, dass es nach dem Austritt schwierig werden wird:

„Es ist wahrscheinlich dasselbe wie wenn du eine Beziehung beendest. Da ist dir ja auch schon vorher bewusst, dass es schwierig wird und ich glaube auf eine Art und Weise ist Spitzensport absolut wie eine Beziehung.“ (Probandin C)

Eine Probandin erwähnt, dass sie erwartet hat, dass ihr der Leistungssport fehlt, das ist jedoch nicht eingetroffen, und vor allem die Wettkämpfe haben dieser Probandin nicht gefehlt. Eine Probandin erzählt, dass sie sich mit dem vom Umfeld prophezeiten „Loch“, welches nach dem Leistungssport auf sie zukommen werde, befasst habe. Ein Proband gibt an, dass er Zukunftsängste hinsichtlich des nachsportlichen Lebensabschnitts hatte, insbesondere in finanzieller Hinsicht.

Veränderung soziales Umfeld (6.2): Drei Probandinnen erwähnen, dass sie sich als Athletinnen bewusst waren, dass sich ihr soziales Umfeld nach dem Austritt ändern würde:

„Man lebt in einem Team, ich meine das Team des B-Kaders war für uns wie eine Familie, weil du bist 320 Tage pro Jahr mit ihnen unterwegs. Aber mir war immer bewusst, wenn du einmal von diesem Business weg bist, dass du vielleicht zwei, drei wichtige Personen, die dir wichtig sind, dass du diese auch nachher noch siehst und der Rest interessiert sich nicht mehr für dich. Und ich habe das Gefühl, wenn man sich dessen bewusst ist, dann hat man auch keine grosse Mühe.“ (Probandin D)

„Und ich habe auch gewusst, dass ich mit vielen Personen, mit denen ich damals täglich zusammen war, du nachher vermutlich nicht mehr viel Kontakt haben wirst, das ist einfach ein wenig so.“ (Probandin F)

„Aber ich wusste auch, dass jene, die mir wirklich etwas bedeuten, mit welchen du engen Kontakt hast, dass dieser Kontakt auch bleiben kann, wenn du nicht mehr Leistungssport machst.“ (Probandin G)

Mehr Freizeit (6.3): Drei Befragte schildern, dass sie sich bereits während der aktiven Zeit im Leistungssport darüber im Klaren waren, dass ihnen nach dem Austritt mehr Zeit zur Verfügung stehen wird. Eine dieser Befragten weist darauf hin, dass sie das Ausmass der ihr im nachsportlichen Leben zur Verfügung stehenden Zeit unterschätzt hat.

Mehr Ruhe (6.4): Eine Probandin gibt an, dass sie sich noch in der Zeit als aktive Athletin bewusst war, dass nach dem Austritt mehr Ruhe in ihr Leben kehren wird.

8.1.7 Austrittsgrund (K7)

Beruf (7.1): Drei Befragte geben Aspekte im Zusammenhang mit dem Beruf als Grund für den Austritt aus dem Leistungssport an. Eine Probandin trat aufgrund einer neuen Stelle aus dem Leistungssport aus:

„Ich habe gewusst, wenn ich mich dort für diese Stelle bewerbe, dann kann ich die Wettkämpfe vergessen, weil ich kann nicht jedes zweite Wochenende den Studis sagen: Heute habt ihr frei. Aber das war der definitive Entschluss, dann habe ich mich beworben und habe die Stelle erhalten.“ (Probandin G)

Für einen Probanden waren die berufliche Stelle und der Leistungssport nicht mehr miteinander zu vereinbaren und ein Proband erhielt vom Arbeitgeber das Angebot, die Arbeitsstelle intern zu wechseln.

Studium (7.2): Eine Probandin gibt das Studium als Austrittsgrund an:

„Weil ich nicht bis 32, 33 im Weltcup fahren und halbwegs Erfolg haben will, und dann hörst du auf und musst irgendwie Skilehrer sein. [...] Und nachher mit 27 war es für mich klar, jetzt bin ich alt genug und ich habe noch andere Ziele und andere Prioritäten und jetzt ist einfach vollkommen das richtige Alter um aufzuhören. Dann habe ich mit 30 oder mit 31 den Master.“ (Probandin C)

Finanzen (7.3): Zwei Befragte geben an, dass finanzielle Überlegungen beim Entscheid zum Austritt aus dem Leistungssport eine Rolle gespielt haben. Eine dieser Befragten weist darauf hin, dass sie finanziell während dem Leistungssport nicht eigenständig gewesen ist. Ein Proband schildert den finanziellen Aspekt in Zusammenhang mit dem Austritt wie folgt:

„[...] und zweitens ist es auch das Berufliche. Weil der Fünfkampf hat einem eigentlich nichts gegeben. Ich sage einmal, finanziell, für die Familie oder die Zukunft, und da musste ich mich beruflich für die Zukunft orientieren.“ (Proband E)

Sportliche Leistung (7.4): Drei Befragte geben an, dass sie ihre persönlich gesetzten sportlichen Ziele nicht erreicht haben und deshalb aus dem Leistungssport ausgetreten sind:

„Und ich habe irgendwie auch ein wenig stagniert, bin aus diversen Gründen nicht richtig vorwärts gekommen. Und dann habe ich mir gesagt: Entweder oder. Und dann war es dann soweit, dass die Leistungen in der letzten Saison für mich nicht mehr zufriedenstellend waren und dann habe ich gesagt: Gut, jetzt schlage ich halt einen anderen Weg ein.“ (Proband B)

„Im Frühling 2010 habe ich mir überlegt: Ich bin so mittelmässig gut, ich bin nicht besonders gut, ich bin auch nicht sehr schlecht, ich hatte im Europacup ziemlich viel Erfolg, den ich im Weltcup nicht umsetzen konnte und ich wollte nicht mehr drei Jahre zwischen Platz 15 und 30 weiterfahren. Das nächste Jahr war für mich alles oder nichts. Entweder es klappt, ich investiere sehr viel, ich trainiere sehr viel und es geht gut. Oder es geht komplett in die Hose, was dann auch in die Hose gegangen ist. Und dann höre ich auf, und dann weiss ich, ich muss mir keine Gedanken mehr machen.“ (Probandin C)

Alle drei Befragten haben sich die Frist von einer Saison gesetzt und sind zum Ende dieser Frist ausgetreten. Bei einer Probandin hielten sich Aufwand und Ertrag nicht mehr die Waage und das Verfehlen der persönlich gesetzten Ziele ging mit der Nicht-Nominierung für die nächsthöhere Kaderstufe einher.

Leistungssport „gesehen haben“ (7.5): Eine Probandin gibt an, dass sie des Leistungssports überdrüssig gewesen ist, sich im Training nicht mehr im selben Ausmass quälen mochte und die Freude an den Wettkämpfen und am Leistungssporttraining verloren gegangen ist.

Fehlende Motivation (7.6): Eine Probandin gibt an, dass sie nicht mehr ausreichend für den Leistungssport motiviert war.

Gesundheit (7.7): Drei Probanden erwähnen als Austrittsgrund gesundheitliche Gründe. Eine Probandin hatte immer öfters leichte körperliche Beschwerden. Ein Proband gibt an, dass er gesundheitliche Probleme hatte und mit Verletzungen kämpfte, wodurch er sein ursprüngliches Leistungsniveau nicht mehr erreichen konnte. Ein Proband gibt an, dass seine Verletzungen nicht besser und dadurch seine Regenerationszeit zu lange wurde.

Schwangerschaft (7.8): Eine Probandin ist aufgrund einer Schwangerschaft aus dem Leistungssport ausgetreten.

Differenzen im sportlichen Umfeld (7.9): Für eine Probandin waren die fehlende Unterstützung des Teams, zwischenmenschliche Differenzen mit dem Trainer und nach ihrer Auffassung nicht gerechtfertigte Selektionsentscheide Grund für den Austritt aus dem Leistungssport.

8.1.8 Betrachtung (K8)

Perspektive (8.1): Sechs von sieben Befragten berichten, dass Ihnen die getroffenen Vorbereitungsmaßnahmen für das nachsportliche Leben eine Perspektive vermittelt hat. Eine Probandin gibt an, dass ihr das abgeschlossene Studium Sicherheit und Rückhalt für das Leben nach dem Leistungssport gab:

„Dadurch, dass ich das Studium nebenbei gemacht habe, war mir eigentlich schon klar, dass ich irgendetwas in diesem Bereich machen werde, hoffentlich. Aber, ich hatte es jetzt nicht irgendwie wahn-sinnig geplant. Aber es war eigentlich irgendwie auch klar. Ich hatte jetzt nicht irgendwie das Gefühl: Ich habe keinen Plan für nachher. Ich hatte ja eine Ausbildung.“ (Probandin A)

Für diese Probandin stellte die berufliche Tätigkeit während dem Leistungssport, welche sie nach dem Austritt beim selben Arbeitgeber weiterführen konnte, eine Erleichterung in dem Sinne dar, dass sie keine Stelle suchen musste und das Arbeitspensum direkt erhöhen konnte.

Eine Probandin betrachtet es im Nachhinein als sehr günstig, dass sie während dem Leistungssport ein Teilzeitstudium absolviert hat, da dieses auf die Lebensphase nach dem Leistungssport ausgerichtet gewesen ist. Die Probandin erklärt, dass das Absolvieren des Teilzeitstudiums ein Grundsatzentscheid gewesen ist und sie dadurch nicht mehr neu in ein Studium einsteigen musste und zum Zeitpunkt des Austritts immerhin über ein beinahe abgeschlossenes Bachelorstudium verfügt. Weiter gibt die Probandin an, dass sie durch das Teilzeitstudium neben dem Leistungssport auf der kognitiven Ebene gefordert war.

Eine Probandin gibt an, dass sie das Gymnasium abgeschlossen hat, damit sie auf der beruflichen Ebene für das Leben nach dem Leistungssport abgesichert ist:

„Ich habe gefunden mit der Matura habe ich mir eine gute Basis geschaffen, weil ich nachher die Möglichkeit habe zu studieren. Vielleicht war ich ein wenig naiv, aber ich habe immer ein wenig gefunden: Ich habe die Matura mit Wirtschaft, eigentlich kann ich genau so viel wie jemand der das KV gemacht hat, also finde ich dann nachher schon irgendwo einen Job. [...] Schlussendlich, mit der Matura hat man ja nichts, aber es ist trotzdem ein Ausweis des theoretischen Wissens. Aber ich bin immer davon ausgegangen, mit dem im Sack, und wenn man sich ein wenig gut anstellt, dann finde ich nachher dann schon etwas.“ (Probandin D)

Ein Proband erklärt, dass ihm das Angebot zum internen Stellenwechsel zum Zeitpunkt der Beendigung der sportlichen Laufbahn den Einstieg ins nachsportliche Leben erleichtert hat und einen Neuanfang darstellte. Weiter gab ihm die abgeschlossene Berufsausbildung Sicherheit während der sportlichen Laufbahn:

*„Ich habe einfach gewusst, wenn sportlich etwas ist, Verletzung oder was auch immer, habe ich immer irgendwo ein Standbein im Berufsleben und ich kann dort, was auch immer ist, arbeiten. Ich habe etwas und bin nicht irgendwie arbeitslos oder muss noch etwas machen, sondern ich hatte etwas, hatte ein Papier im Sack. Und ich hätte jederzeit einfach als normaler Arbeiter arbeiten gehen können.“
(Proband E)*

Für eine Probandin war durch die während und nach dem Austritt fortbestehende Arbeitsstelle eine Entlastung, da die Probandin dadurch nichts planen musste, alles vorgespurt war und sie wusste wie es weitergeht. Das berufliche Engagement von 50% während der sportlichen Laufbahn verunmöglichte ihr den Besuch von einzelnen Wettkämpfen, trotzdem betrachtet sie das gleichzeitige berufliche und sportliche Engagement rückblickend als für sie passend.

Eine Probandin gibt an, dass sie die Matura absolviert hat, da sie wusste, dass nur durch Sport der Lebensunterhalt nicht bestritten werden könne. Diese Probandin hat nach dem ersten Karrierehöhepunkt ein Studium begonnen, und wusste dadurch, wie es für sie weitergehen wird und war nicht ohne Perspektive Athletin. Die Probandin bezeichnet das Studium als ersten Schritt für das Leben nach dem Leistungssport. Der vorhandene Arbeitsplatz zum Zeitpunkt der Beendigung der sportlichen Karriere bezeichnet sie als unterstützend, unter anderem da sie nach dem Austritt ihr Arbeitspensum erhöhen konnte und nicht auf Jobsuche gehen musste.

„Nicht in ein Loch fallen“ (8.2): Eine Probandin gibt an, dass die Gewissheit, dass sie nach dem Austritt weiterhin Studentin sei und ein Praktikum beginnen kann, eine Stütze gewesen ist. Sie hätte sich nicht vorstellen können, ohne ein begonnenes Studium aus dem Leistungssport auszusteigen, da sie sich auch trotz dem bald abgeschlossenen Studium teilweise verloren fühlte.

Eine Probandin hat sich vor der Beendigung der sportlichen Laufbahn für zwei sportliche Wettkämpfe, welche nicht in ihrer Hauptdisziplin stattfanden, angemeldet. Dies stellte für sie ein guter Übergang vom Leistungs- in den Hobbysport dar und sei nicht mehr mit dem Erreichen eines Ranges oder einer Zeit verbunden gewesen. Die zwei Wettkämpfe haben ihr die Möglichkeit gegeben, ohne Leistungsdruck im Sport zu bleiben. Dadurch sei sie nach dem Austritt aus dem Leistungssport nicht in ein Loch gefallen, sondern habe dieses Loch umgehen können:

„Ich weiss nicht wie es gewesen wäre, wenn ich Mitte April aufgehört hätte und gedacht hätte: So, und jetzt? Das hat sicher extrem geholfen. Es war etwas im Sport, etwas ähnliches, aber doch etwas ganz anderes.[...] Viele haben gesagt: Du fällst dann schon in ein Loch. Wirklich überhaupt nicht, über dieses Loch bin ich hinweggeflogen. Das habe ich keine Stunde gefühlt. Weil ich doch gedacht habe, ich möchte diesen Ironman überleben. Das war sicher sehr wertvoll.“ (Probandin G)

8.1.9 Zusätzlich als hilfreich erachtete Massnahmen (K9)

Berufsausbildung (9.1): Ein Proband erwähnt, dass ihm mit einer beruflichen Ausbildung der Übergang ins nachsportliche Leben einfacher gefallen wäre.

Berufliche Weiterbildung (9.2) Ein Proband schildert, dass für ihn eine berufliche Weiterbildung beim Übergang ins Leben nach dem Leistungssport hilfreich gewesen wäre.

Generierung eines Interesses (9.3): Nach den Aussagen einer Probandin hätte die Generierung eines Interesses den Übergang ins nachsportliche Leben vereinfacht:

„Es wäre sicher cool gewesen, wenn du irgendwie gedacht hättest: Ich würde jetzt unbedingt gerne Kanu fahren. Das wäre natürlich sicher hilfreich gewesen.“ (Probandin A)

Identitätsarbeit (9.4): Eine Probandin erachtet Arbeit an der eigenen Identität vor dem Austritt aus dem Leistungssport als hilfreiche Massnahme um den Übergang ins nachsportliche Leben gut zu bewältigen:

„[...] auch wenn ich zum grössten Teil während dem Spitzensport nicht voll hinter dem Spitzensport gestanden bin, weiss ich trotzdem nicht, wer ich bin ohne Spitzensport. Im X. (Kanton) hat man schnell einmal einen gewissen Bekanntheitsgrad, und als ich dazumal jeweils im X. (Kanton) war, haben mich die Leute immer als die Skifahrerin gesehen. Dadurch, dass ich jemand war hatte ich auch auf eine Art Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein. Und das hatte ich nachher nicht mehr. Und ich weiss nicht wie man sich darauf hätte vorbereiten können, aber ich glaube das wäre eine gute Vorbereitung gewesen.“ (Probandin C)

8.1.10 Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben (K10)

Zeitnot (10.1): Eine Probandin weist darauf hin, dass sie sich aus Zeitnot nicht intensiver mit dem Leben nach dem Leistungssport auseinandergesetzt hat.

Keine Notwendigkeit: (10.2): Drei Befragte weisen darauf hin, dass es für sie nicht notwendig war, sich während der Zeit im Leistungssport mehr als angegeben mit dem nachsportlichen Leben zu befassen. Zwei dieser Befragten geben an, dass sie während der leistungssportlichen Lebensphase einer beruflichen Tätigkeit nachgegangen sind, welche auch nach dem Austritt weitergeführt werden konnte:

„Und eben, dadurch dass ich den Job hatte und diesen dann eigentlich behalten habe, musste ich eigentlich nicht wirklich einen Job suchen. Ich meine, ich hätte gerne etwas anderes gemacht und habe trotzdem gesucht, aber ich war nicht wirklich gezwungen. Ich habe einfach einmal weiter gemacht wo ich war und konnte direkt aufstocken.“ (Probandin A)

„Ich habe es natürlich nur während einem Jahr als Vollprofi betrieben. Ich habe daneben ansonsten immer gearbeitet, 50% gearbeitet und sozusagen 50% Sport betrieben. Daher war es immer klar, was ich mache, ich musste nichts planen.“ (Probandin F)

Eine dieser Befragten schildert, dass sie davon ausgegangen ist, mit dem Matura-Abschluss nach dem Austritt eine Stelle zu finden, da für sie dieser Abschluss mit der Ausbildung eines kaufmännischen Angestellten/einer kaufmännischen Angestellten gleichgesetzt werden kann.

Leistungssport im Fokus (10.3): Ein Proband berichtet, dass er sich als Athlet nicht konkret mit dem nachsportlichen Leben befasst hat, da er seine Ressourcen in die Verfolgung seiner sportlichen Ziele investierte und seine Aktivitäten vollständig auf den Leistungssport ausrichtete:

„Konkret befasst nicht. Weil, als Sportler lebst du irgendwie beinahe in einem Glashaus, oder mir ging es so. Du hast irgendwie das Ziel oder den Traum, irgendwie einmal auf der obersten Stufe Rennen gewinnen zu können und du legst alles da hinein. Ich habe mir immer gesagt, maurern kann ich mit 40 noch, aber die Chance, im Sport an die Spitze zu kommen, das hast du einmal im Leben. Und deshalb habe ich mir nie grosse Gedanken gemacht.“ (Proband B)

„Aber ich meine, es gibt noch ein Leben nach dem Sport. Aber der Sportler selber, den interessiert das eigentlich nicht. Also der wischt das weg und sagt: Ja, interessiert mich nicht, ich bin Sportler, ich muss Leistung bringen, ich will der Beste sein. Darum habe ich mich eigentlich nur damit auseinandergesetzt.“ (Proband B)

Aussersportliche Bedürfnisse abgedeckt: (10.4): Eine Probandin erwähnt, dass sie Bedürfnissen, die neben dem Sport aufgetaucht sind, bereits während dem Sport nachgegangen ist, und sie sich deshalb keine weiteren Überlegungen zum nachsportlichen Leben gemacht hat:

„Weil ich glaube, ich habe eigentlich auch alles gemacht, nur dass ich keine Zeit hatte. Es ist zum Beispiel nicht so, dass ich gedacht habe: Wenn ich dann einmal nicht mehr Spitzensportler bin, dann gehe ich dann extrem in den Ausgang. Diese Zeiten hatte ich auch während dem Spitzensport. Und ich habe noch während den letzten drei Jahren im Spitzensport hier in X. (Ortschaft) in einer WG gewohnt.“ (Probandin C)

Persönlichkeitsmerkmale (10.5): Zwei Probandinnen haben sich aufgrund von Merkmalen der Persönlichkeit nicht mehr als angegeben mit den nachsportlichen Leben befasst. Eine dieser Probandinnen gibt an, dass sie sich eher wenig mit dem nachsportlichen Leben beschäftigt hat, da sie sich allgemein wenig Gedanken über die Zukunft macht, die Dinge auf sich zukommen lässt und darauf vertraute, mit dem Matura-Abschluss im Arbeitsmarkt einsteigen zu können:

„Ich bin eher ein Mensch, der nicht zu viel darüber nachdenkt, was in der Zukunft ist. Wenn man in dieser Phase ist, dann hat man ja den Glauben, dass man das erreicht. Und wenn man dann irgendwann einmal aufhört, ist man dann vielleicht so alt, dass man eine Familie hat. Und von dem her habe ich mich nie gross damit beschäftigt, weil ich überzeugt gewesen bin, dass wenn es hier nicht weitergeht, dann geht irgendwo an einem anderen Ort ein Türchen auf. Darum habe ich mich nicht zu fest darauf fokussiert. Und ich habe das Gefühl, wenn man während der Karriere schon daran denkt, was nachher ist, dann ist sowieso nicht gut.“ (Probandin D)

Eine der Probandinnen weist darauf hin, dass sie tendenziell eine spontane Person ist und deshalb nicht vorgängig Planungsmassnahmen für das Leben nach dem Leistungssport getroffen hat.

8.1.11 Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich (K11)

Ausbildungswahl (11.1): Zwei Befragte berichten von durch den Leistungssport verursachten Einschränkungen bei der Ausbildungswahl. Ein Proband berichtet, dass sein Berufswunsch immer schon Skifahrer gewesen ist, wodurch er die Sportmittelschule besuchte. Dadurch war er in der Berufswahl eingeschränkt und absolvierte die Hotelhandelschule:

„Also dieser Schulentscheid hat sich obnehin nicht aufgedrängt. Also für die Matura haben die schulischen Leistungen nicht gereicht. Dann war der Weg der Lehre, aber da eine Lehre damals an der Sportschule nicht angeboten wurde, hätte ich wieder von der Sportschule weg müssen. Und dann hat diese Sportschule die Ausbildung der Hotelhandelschule angeboten, und dann war es eigentlich klar, dass ich das mache, weil ich das gut mit dem Skifahren kombinieren konnte. [...] Also Schule und Sport waren wirklich gut koordiniert. Und darum war für mich relativ bald klar, dass ich das mache.“ (Proband B)

Nach dem Austritt aus dem Leistungssport konnte sich der Proband eine Tätigkeit in diesem Bereich nicht mehr vorstellen. Eine Probandin gibt an, dass sie ihrem Studienwunsch nach dem Austritt aus dem Leistungssport nicht nachging:

„Also für mich war eigentlich klar, wenn ich aufhöre, mache ich ein Studium. Aber als dann der Moment kam, als ich aufgehört habe, war ich doch 24, und alsbald ich angefangen habe mich bei der Fachhochschule zu erkundigen, habe ich gefunden, nein, ich möchte das nicht. Weil ich fand, ich bin 24, wenn ich jetzt ein Studium mache bin ich nachher 28. Ich hätte dann wohl studiert, aber vielleicht möchte ich mit 30 einmal eine Familie, was nützt mir dann, dass ich studiert habe. Und nachher habe ich mit meinem ehemaligen Wirtschaftslehrer und auch viel mit meiner Familie geredet und dann bin ich zum Entschluss gekommen, ich versuche mit dem was ich habe in einen Job einzusteigen. Und ich hatte dann das Glück dass das ziemlich einfach ging.“ (Probandin D)

Studienwahl (11.2): Drei Probandinnen berichten von Beeinträchtigungen bei der Wahl bezüglich Studienfach. Eine Probandin ist schlussendlich zufrieden mit ihrer getroffenen Wahl, gibt jedoch an, dass sie aufgrund der zeitlichen Beanspruchung im Leistungssport an einer Fernuniversität studiert hat und ihre Wahl deshalb anhand des Angebots dieser Universität habe treffen müssen und sich ansonsten mehr Gedanken über die Wahl des Studienfachs gemacht hätte. Eine dieser Probandinnen gibt an, dass sie bereits in den Startlöchern für ein anderes Studium gestanden sei, dieses aber aufgrund des Leistungssports nicht begonnen habe. Eine dieser Probandinnen gibt an, dass sie eventuell ein anderes Studienfach gewählt hätte, dies jedoch durch den sportbedingten Wechsel des Ausbildungstyps im Gymnasium nicht mehr möglich war.

Arbeitsplatzwahl (11.3): Eine Probandin berichtet, dass sie ohne das Engagement im Sport ihren Arbeitsplatz gewechselt hat. Insbesondere die sportlichen Grossanlässe hätten das Wechseln der Stelle schwierig gemacht.

Arbeitspensum (11.4): Für eine Probandin war die Einbindung in den Leistungssport der Grund, das Arbeitspensum nicht zu erhöhen.

Unkenntnis der eigenen Interessen (11.5): Zwei Befragte weisen darauf hin, dass sie ihre beruflichen Interessen nach dem Austritt aus dem Leistungssport durch das Engagement im Leistungssport nicht gekannt haben:

„Es war relativ schwierig herauszufinden, was ich genau machen will, weil ich auch noch keine Berufserfahrung hatte und du voll im Sport gelebt hast.“ (Probandin C)

Verlängerung der Ausbildungsdauer (11.6): Drei Probandinnen weisen darauf hin, dass sich die Ausbildungsdauer im schulischen oder beruflichen Bereich durch den Leistungssport verlängert hat. Eine Probandin berichtet von einer verlängerten Ausbildungsdauer von einem Jahr im Gymnasium, welche von einem sportbedingten Wechsel des Ausbildungstyps im Gymnasium herrührte. Für zwei Probandinnen hat sich die Studiendauer durch die Kombination von Schule und Leistungssport ungefähr ein Jahr verlängert.

8.2 Quantitative Ergebnisse

Im Folgenden werden unter Einbezug der Tatsache der Stichprobengrösse $n=7$ und der nicht-Generalisierbarkeit der Ergebnisse die Resultate der quantitativen Auswertung (Deskriptive Statistik, Streudiagramm, Korrelationskoeffizient Kendall-Tau-b) berichtet.

Deskriptive Statistik: Die deskriptive Statistik zeigt die Häufigkeiten für die Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben auf.

Tabelle 2: Häufigkeit Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens

		Planung			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	sehr wenig	1	14.3	14.3	14.3
	eher wenig	3	42.9	42.9	57.1
	eher viel	2	28.6	28.6	85.7
	viel	1	14.3	14.3	100.0
	Gesamt	7	100.0	100.0	

Bezüglich des Ausmasses der Planung des nachsportlichen Lebens geben 1 Befragter/Befragte (14,3%) „sehr wenig“, 3 Befragte (42,9%) „eher wenig“, 2 Befragte (28,6%) „eher viel“ und 1 Befragter/Befragte (14,3%) „viel“ an (Tabelle 2).

Tabelle 3: Häufigkeit Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben

		Schwierigkeitsgrad			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	sehr einfach	3	42.9	42.9	42.9
	Einfach	2	28.6	28.6	71.4
	eher schwierig	1	14.3	14.3	85.7
	Schwierig	1	14.3	14.3	100.0
	Gesamt	7	100.0	100.0	

3 Befragte (42,9%) haben den Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben als „sehr einfach“ eingestuft, 2 Befragte (28,6%) als „einfach“, 1 Befragter/Befragte (14,3%) als „eher schwierig“ und 1 Befragter/eine Befragte (14,3%) als „schwierig“ (Tabelle 3).

Tabelle 4: Deskriptive Statistik Ausmass der Planung und Schwierigkeitsgrad des Übergangs

		Deskriptive Statistik				
		N	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Planung		7	1.00	5.00	3.2857	1.25357
Schwierigkeitsgrad		7	1.00	5.00	2.2857	1.60357
Gültige Werte (Listenweise)		7				

Der Mittelwert des Ausmasses der Planung des nachsportlichen Lebens liegt bei $\bar{x}=3,29$, die Standardabweichung beträgt $s_x=1,25$. Der Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben hat einen Mittelwert von $y=2,29$, die Standardabweichung beträgt $s_y=1,60$ (Tabelle 4).

Streudiagramm: Anhand des Streudiagramms (Abbildung 3) kann deskriptiv angegeben werden, dass eine Tendenz in Richtung eines negativen linearen Zusammenhangs zwischen den Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens (X-Achse) und Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben (Y-Achse) besteht. Je grösser das Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens, desto kleiner der Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben.

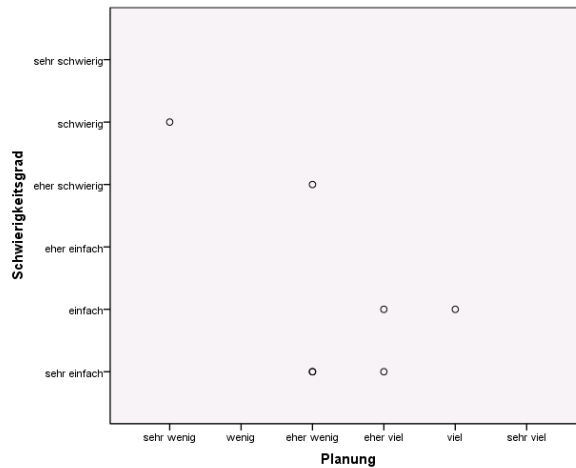


Abbildung 3: Streudiagramm Ausmass der Planung und Schwierigkeitsgrad des Übergangs

Korrelation: Zwischen den Variablen Ausmass der Planung für das nachsportliche Leben und Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben gibt es eine negative nicht signifikante Korrelation ($\tau_b = -.235$, $p > 0.05$). Das bedeutet, dass in dieser Stichprobe ein höheres Ausmass an Planung des nachsportlichen Lebens mit weniger Schwierigkeiten bezüglich des Übergangs in das nachsportliche Leben einhergeht. Die Stärke des Zusammenhangs kann als schwach bis sehr schwach bezeichnet werden (Brosius, 1998, S. 503).

Tabelle 5: Korrelation Kendall-Tau-b

		Korrelationen		
			Planung	Schwierigkeitsgrad
Kendall-Tau-b	Planung	Korrelationskoeffizient	1.000	-.235
		Sig. (2-seitig)	.	.504
		N	7	7
	Schwierigkeitsgrad	Korrelationskoeffizient	-.235	1.000
		Sig. (2-seitig)	.504	.
		N	7	7

Dieses Resultat ist aufgrund der kleinen Stichprobe ($n=7$) statistisch nicht optimal abgesichert (Brosius & Ziegler, 2009, S. 619). Aussagen über die Kausalität von zwei Variablen sind mit der Korrelation innerhalb dieses Datensatzes nicht möglich, da kein signifikanter Zusammenhang besteht und keine wissenschaftlich fundierte Theorie vorhanden ist, welche den Einfluss von Drittvariablen ausschliesst (Bühner & Ziegler, 2009, S. 590-591). Aufgrund der Grösse der Untersuchungspopulation kann keine inferenzstatistische Aussage getroffen werden (Bühner & Ziegler, 2009, S. 619).

8.3 Zusammenfassung der Ergebnisse

Qualitative Ergebnisse: Die Auswertung des Datenmaterials ergab 11 nach induktivem und deduktivem Vorgehen gebildete Kategorien mit dazugehörigen Unterkategorien. Die Kategorie Schulische Grundausbildung (K1) zeigt auf, dass alle Befragten die obligatorische Schulzeit von 9 Jahren (teilweise an einer sportspezifischen Schule) absolvierten. Anschliessend besuchten Teile der Befragten (sportspezifische) Mittelschulen. 6 von 7 Befragten absolvierten vor dem Austritt eine schulisch-berufliche Grundausbildung in Form von Berufslehre, Matura, Studium oder Lehrerseminar (K 2: Höchste abgeschlossene schulisch-berufliche Ausbildung vor dem Austritt). Kategorie 3 (Schulisch-berufliche Tätigkeit während dem Leistungssport) zeigt, dass 2 Befragte den Leistungssport als Vollzeitbeschäftigung betrieben haben, die weiteren Befragten während ihrer sportlichen Laufbahn einem (Teilzeit-)studium oder einer beruflichen Beschäftigung zwischen 20%-100% nachgegangen sind. Fünf von sieben Befragten haben zum Zeitpunkt des Austritts schulisch-berufliche Vorkehrungen in Form von Teilzeitstudium, Praktikum, Arbeitsplatz oder beruflicher Weiterbildung getroffen. Zwei Befragte hatten vor dem Austritt keine schulisch-beruflichen Vorbereitungen getroffen (K4: Schulisch-berufliche Situation beim Austritt). Die Pläne für das nachsportliche Leben (K5) beinhalten Familie/Kinder, Eigenheim, Sport, Fremdsprache lernen und Reisen. Als Antizipationen (K6) hinsichtlich des nachsportlichen Lebens nennen die Befragten Emotionen, Veränderung soziales Umfeld, mehr Freizeit und Ruhe. Als Austrittsgrund (K7) werden Beruf, Studium, Finanzen, sportliche Leistung, Leistungssport „gesehen haben“, Fehlende Motivation, Gesundheit, Schwangerschaft und Differenzen im sportlichen Umfeld angegeben. 6 von sieben Befragten bezeichnen die von ihnen getroffenen Vorbereitungen für das nachsportliche Leben als Perspektive und 2 Befragte geben emotionsbasierte Betrachtungen an (K8: Betrachtung). Als zusätzlich hilfreiche Massnahmen betrachten die Befragten im Nachhinein Berufsausbildung, Berufliche Weiterbildung, Generierung eines Interesses und Identitätsarbeit (K9: Zusätzlich als hilfreich erachtete Massnahmen). Als Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben (K10) werden Zeitnot, keine Notwendigkeit, Leistungssport im Fokus, abgedeckte aussersportliche Bedürfnisse und Persönlichkeitsmerkmale genannt. Als Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich (K11) erfuhren die Befragten Ausbildungswahl, Studienwahl, Arbeitsplatzwahl, Arbeitspensum, Unkenntnis der eigenen Interessen und Verlängerung der Ausbildungsdauer.

Quantitative Ergebnisse: Die Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben weisen in einem Streudiagramm deskriptiv betrachtet eine Tendenz in Richtung eines negativen linearen Zusammen-

hangs auf. Die Korrelation ($\tau_b = -.235, p > 0.05$) zeigt, dass eine negative nicht signifikante Korrelation zwischen den Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und dem Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben vorhanden ist. Die Stärke des Zusammenhangs ist schwach bis sehr schwach. Aufgrund der Stichprobengrösse ($n=7$) ist dieses Resultat statistisch nicht optimal abgesichert und es können keine inferenzstatistischen Aussagen getroffen werden.

8.4 Beantwortung der Fragestellung

Fragestellung 1: Mit welchen Inhalten des nachsportlichen Lebens befassen sich die Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn?

Befragte dieser Stichprobe schliessen im Bereich Schule hinsichtlich des nachsportlichen Lebens einerseits die schulische Grundausbildung (9 Jahre Volksschule (9. Schuljahr teilweise sportspezifisch), (sportspezifische) Mittelschule) ab (K1: Schulische Grundausbildung). Der grösste Teil der Befragten schliesst vor dem Austritt eine berufliche Grundausbildung in Form von Berufslehre, Matura, Studium oder Lehrerseminar ab (K2: Höchste abgeschlossene schulisch-berufliche Ausbildung vor dem Austritt). Die Mehrheit der Probanden und Probandinnen geht während der sportlichen Laufbahn einer beruflichen Tätigkeit nach oder absolviert ein Voll- oder Teilzeitstudium (K3: Schulisch-berufliche Tätigkeit während dem Leistungssport). Zum Zeitpunkt des Austritts aus dem Leistungssport hat der grösste Teil der Befragten in Form von Teilzeitstudium, Praktikum, Arbeitsplatz oder beruflicher Weiterbildung eine Vorbereitung für den nachsportlichen Lebensabschnitt getroffen (K4: Schulisch-berufliche Situation beim Austritt). Als Pläne für das nachsportliche Leben gelten Familie/Kinder, Eigenheim, Sport, Fremdsprache lernen und Reisen (K5: Pläne für das nachsportliche Leben). Hinsichtlich dem nachsportlichen Leben werden von den Befragten Emotionen, Veränderungen im sozialen Umfeld, mehr Zeit zur freien Verfügung und mehr Ruhe antizipiert (K6: Antizipationen).

Fragestellung 2: Aus welchem Grund treten die Athleten und Athletinnen aus dem Leistungssport aus?

Als Austrittsgründe (K7: Austrittsgrund) werden Beruf, Studium, Finanzen, sportliche Leistung, Leistungssport „gesehen haben“, fehlende Motivation, Gesundheit, Schwangerschaft und Differenzen im sportlichen Umfeld genannt.

Fragestellung 3: Wie betrachten die ehemaligen Athleten und Athletinnen die von ihnen getroffenen Massnahmen bezüglich des nachsportlichen Lebens retrospektiv?

Die Probanden und Probandinnen betrachten die von ihnen getroffenen Massnahmen hinsichtlich dem nachsportlichen Leben als Perspektive und als hilfreich, um nicht in ein Loch zu fallen (K8: Betrachtung). Zusätzliche als hilfreich werden Berufsausbildung, berufliche Weiterbildung, Generierung eines Interesses und Identitätsarbeit bezeichnet (K9: Zusätzlich als hilfreich erachtete Massnahmen).

Fragestellung 4: Weshalb befassen sich die Athleten und Athletinnen nicht mit dem nachsportlichen Leben?

Als Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben gelten Zeitnot, keine Notwendigkeit, Leistungssport im Fokus, aussersportliche Bedürfnisse abgedeckt und Persönlichkeitsmerkmale an (K10: Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben).

Fragestellung 5: Welche Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich erfuhren die Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn?

Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich wurden hinsichtlich der Ausbildungs-, Studien- und Arbeitsplatzwahl und dem Arbeitspensum erfahren. Weiter wird angegeben, dass Unkenntnis über die eigenen Interessen bestand und sich die Ausbildungsdauer verlängert hat (K11: Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich).

Fragestellung 6: Erleichtert Planung des nachsportlichen Lebens den Übergang in das nachsportliche Leben?

Hypothese: Planung des nachsportlichen Lebens geht mit weniger Schwierigkeiten beim Übergang in das nachsportliche Leben einher.

Die Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben weisen in einem Streudiagramm deskriptiv betrachtet eine Tendenz in Richtung eines negativen linearen Zusammenhangs auf. Weiter besteht eine negative nicht signifikante Korrelation zwischen den Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und dem Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben ($\tau_b = -.235$, $p > 0.05$). Die Stärke dieses Zusammenhangs ist schwach bis sehr schwach. Aufgrund der Stichprobengrösse ($n=7$) sind diese Resultate statistisch nicht optimal abgesichert und es können keine inferenzstatistischen Aussagen getroffen werden. Die Hypothese kann unter Berücksichtigung dieser Tatsachen für diese Stichprobe weder eindeutig verifiziert noch eindeutig falsifiziert werden.

9 Diskussion

Das folgende Kapitel enthält eine Kurzzusammenfassung der vorliegenden Arbeit, eine Interpretation der Ergebnisse sowie eine kritische Stellungnahme zum methodischen Vorgehen.

Danach folgen ein abschliessendes Fazit und weiterführende Überlegungen hinsichtlich des Untersuchungsgegenstandes.

9.1 Kurzzusammenfassung

Im Rahmen dieser Arbeit wurden mit qualitativen Interviews eine Stichprobe von $n=7$ ehemaligen Athleten und Athletinnen zum Bereich Planung des nachsportlichen Lebens befragt. Es wird untersucht, mit welchen Inhalten des nachsportlichen Lebens sich Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn befassen, aus welchem Grund sie ihre sportliche Laufbahn beenden, wie sie die getroffenen Vorbereitungen rückblickend betrachten und weshalb unter Umständen keine Befassung mit dem nachsportlichen Leben stattgefunden hat. Es werden die Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich ermittelt und die Hypothese geprüft, ob Athleten und Athletinnen, welche das nachsportliche Leben planen, weniger Schwierigkeiten beim Übergang ins nachsportliche Leben haben. Die Auswertung der Daten mittels qualitativer Inhaltsanalyse und der statistischen Methode der Korrelation ergibt, dass Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn unterschiedliche Vorbereitungen, Pläne und Antizipationen in den Bereichen Schule, Ausbildung, Beruf, Familie, soziales Umfeld, Tagesstrukturierung, sportliche und nichtsportliche Aktivitäten und bezüglich emotionalen Veränderungen treffen. Die Austrittsgründe sind im schulisch-beruflichen, finanziellen, sportlichen, motivationalen, familiären oder gesundheitlichen Bereich angesiedelt. Die getroffenen Vorbereitungen geben den Athleten und Athletinnen eine Perspektive und helfen, nach dem Austritt nicht in ein Loch zu fallen. Massnahmen im Bereich Ausbildung, Beruf und Persönlichkeitsentwicklung werden zusätzlich als hilfreich betrachtet. Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben entstammen der Persönlichkeit, der Lebensausrichtung und der Tagesstruktur der Athleten und Athletinnen. Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich treten bezüglich der Wahl von Ausbildungs-, Studien-, und Arbeitsplatzwahl, Interessenexploration und Verlängerung der Ausbildungsdauer auf. Die Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben weisen deskriptiv betrachtet eine Tendenz in Richtung eines negativen linearen Zusammenhangs auf. Es besteht eine negative nicht signifikante Korrelation zwischen den Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und dem Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben. Die Stärke dieses Zusammenhangs ist schwach bis sehr schwach. Aufgrund der Stichprobengrösse ($n=7$) sind diese Resultate jedoch statistisch nicht optimal abgesichert und es können keine inferenzstatistischen Aussagen getroffen werden.

9.2 Interpretation der Ergebnisse

Bezüglich Planung des nachsportlichen Lebens kann für diese Untersuchungspopulation festgehalten werden, dass der Fokus im Bereich der schulisch-beruflichen Ausbildung und der schulisch-beruflichen Tätigkeit liegt. Alle Befragten haben die obligatorische Schulzeit absolviert und verfolgten anschliessend zum grössten Teil ihre schulisch-berufliche Ausbildung weiter. Ein Befragter hat zum Zeitpunkt des Austritts die Handelsmittelschule für Sportler abgeschlossen, welche nicht mit einer abgeschlossenen Berufslehre gleichgesetzt werden kann.

Es fällt auf, dass die schulisch-berufliche Ausbildung des grössten Teils der Befragten wie in den Untersuchungen von Günther (1997), Seiler et al. (1998) und Pfaff (2004) zum Zeitpunkt des Austritts abgeschlossen oder sehr weit fortgeschritten ist. Diese Athleten und Athletinnen haben somit bereits während der sportlichen Laufbahn die Grundlagen für das Berufsleben nach dem Leistungssport gelegt. Von einer Engführung der Biographie hinsichtlich dem schulisch-beruflichen Bereich gemäss Bette et al. (2002, S. 16-19), den negativen Folgen der Totalisierung des Sportsystems (Heinliä, 1982; zit. nach Hackfort et al., 1997, S. 13) und dem Prozess der Rollenüberformung (Hackfort et al., 1997, S. 16-17) im beruflichen Bereich ist somit lediglich ein Befragter betroffen. Den restlichen Befragten ist es gelungen, andere Lebensbereiche trotz des intensiven Engagements im Sport nicht zu vernachlässigen. Bezüglich dem Bereich schulisch-berufliche Ausbildung ist zu berücksichtigen, dass die Befragten teilweise erst nach der abgeschlossenen Ausbildung tatsächlich in den Leistungssport eingestiegen sind, wodurch sie bei der Entscheidung, eine Ausbildung zu absolvieren, nicht vom Leistungssport beeinflusst waren. Weiter sind innerhalb dieser Stichprobe lediglich 2 Befragte hauptberuflich Leistungssportler/Leistungssportlerin, die weiteren Probanden sind bereits während der sportlichen Laufbahn in eine berufliche Tätigkeit oder ein Studium involviert. Das kann erklären, weshalb bei der überwiegenden Mehrheit der Befragten konkrete schulisch-berufliche Pläne für die nachsportliche Zeit vorhanden sind. Das berufliche Engagement der Befragten während des Leistungssports darf jedoch nicht in jedem Fall mit einer Planung des nachsportlichen Lebens gleichgesetzt werden, da die Befragten in finanzieller Hinsicht auf die gleichzeitige berufliche Tätigkeit angewiesen waren.

Die abgeschlossene Ausbildung sowie das Vorhandensein von konkreten schulisch-beruflichen Plänen können als „praktische Ressource“ im Sinne des Modells von Taylor & Ogilvie (1994), als „Transitionsressource“ gemäss Stambulova (1997, 2003) und als „Prädiktor“ für einen positiven Übergang in die nachsportliche Zeit (Seiler et al., 1998) gesehen werden. Die abgeschlossene Ausbildung und das Vorhandensein von konkreten schulisch-

beruflichen Plänen können somit mitverantwortlich für den tiefen Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben der meisten Befragten sein.

Die weiteren Pläne für das nachsportliche Leben deuten darauf hin, dass alle ehemaligen Athleten und Athletinnen in nichtsportlichen Lebensbereichen durch die Fokussierung auf den Leistungssport eingeschränkt waren und tendenziell wenig Zeit in aussersportliche Bereiche wie Familie oder nichtsportliche Freizeitaktivitäten investieren konnten. Dies deckt sich mit den Erkenntnissen von Bette et al. (2002, S. 16-19) und Heinliä (1982; zit. nach Hackfort et al., 1997, S. 13), welche ebenfalls darauf hinweisen, dass durch die Anforderungen des Leistungssports die Zeit und Ressourcen für aussersportliche Lebensbereiche gering ist. Weiter mussten die Athleten und Athletinnen fähig sein, allfällige nichtsportliche Aktivitäten auf die Lebensphase nach dem Leistungssport zu legen. Kategorie 6 (Antizipationen) zeigt, dass sich die Befragten auch auf der mentalen Ebene mit Bereichen des nachsportlichen Lebens befasst haben. In der Studie von Sinclair (1990) haben Befragte ebenfalls mentale Fähigkeiten zur Planung des nachsportlichen Lebens eingesetzt, jedoch nach dem Rücktritt. Das Bewusstsein, dass es nach dem Austritt schwierig werden kann, es im sozialen Umfeld zu Veränderungen kommt, mehr Freizeit vorhanden sein wird und mehr Ruhe einkehren wird, kann die Befragten insbesondere auf der emotionalen Ebene auf den Übergang ins nachsportliche Leben vorbereitet haben und ein Grund für den niedrigen Schwierigkeitsgrad beim Übergang ins nachsportliche Leben, welcher der grösste Teil der Befragten angegeben hat, sein.

Alle Befragten der Stichprobe dieser Arbeit sind freiwillig aus dem Leistungssport ausgetreten. Die jeweiligen Austrittsgründe sind einerseits sportbezogener, finanzieller, motivationaler oder gesundheitlicher Natur, andererseits haben die Austrittsgründe wie auch in der Untersuchung von Alfermann et al. (1993) vorwiegend mit der Lebensplanung in den Bereichen Beruf und Familie zu tun. Die Erkenntnis der Studie von Alfermann und Gross (1998), dass ein freiwilliger Austritt mit einer aktiveren Zukunftsplanung einhergeht, bestätigt sich grösstenteils auch für die Untersuchungspopulation dieser Arbeit, allerdings haben 2 von 7 Befragten trotz freiwilligem Austritt keine konkreten Pläne für das nachsportliche Leben generiert. Dies lässt vermuten, dass sich diese Befragten während ihrer sportlichen Laufbahn vollständig auf den Leistungssport konzentriert haben und andere Lebensbereiche vernachlässigten. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass zwischen dem Austrittsentscheid und dem tatsächlichen Austritt eine unterschiedliche lange Zeitspanne liegen kann, welche es den Athleten und Athletinnen ebenfalls verunmöglichen kann, adäquate Vorbereitungen für das nachsportliche Leben zu treffen.

Die getroffenen Vorbereitungen hinsichtlich des nachsportlichen Lebens, insbesondere im schulisch-beruflichen Bereich, gab den ehemaligen Athleten und Athletinnen eine Perspektive

und eröffnete ihnen Möglichkeiten für die Lebensphase nach dem Leistungssport. Es kann angegeben werden, dass das gleichzeitige schulisch-berufliche Engagement oder eine bereits abgeschlossene Ausbildung den Athleten und Athletinnen gemäss Murphy (1995, S. 341) ermöglichte, sich vollständig auf den Leistungssport zu konzentrieren und die Angst bezüglich dem Übergang ins nachsportliche Leben verminderte. Gleichzeitig bestand dadurch Kontakt zu einem aussersportlichen Lebensbereich, was eine ausgleichende Wirkung haben kann und Sicherheit und Rückhalt für die nachsportliche Lebensphase vermittelt. Auch in der Studie von Seiler et al. (1998) betrachten ehemalige Athleten und Athletinnen das parallele Engagement im schulisch-beruflichen Bereich als hilfreich. Die Befragten dieser Arbeit weisen weiter darauf hin, dass sie durch die getroffenen Vorbereitungen im schulisch-beruflichen Bereich nach dem Austritt nicht in ein Loch gefallen seien. Dies stützt die Aussage von Alfermann et al. (2004) und Stambulova et al. (2007), wonach Athleten und Athletinnen mit Plänen für das nachsportliche Leben signifikant weniger negative Emotionen erleben als Athleten und Athletinnen, welche keine Pläne für das nachsportliche Leben generiert haben. Weiter kann davon ausgegangen werden, dass die Athleten und Athletinnen durch die Vorbereitungsmaßnahmen wie von Alfermann et al. (2004) beschrieben, einen ausgeprägte kognitive, emotionale und verhaltensbasierte Bereitschaft für den Übergang ins nachsportliche Leben hatten.

Die zusätzliche als hilfreich erachteten Massnahmen Berufsausbildung und berufliche Weiterbildung weisen nochmals auf die Wichtigkeit des Bereichs Ausbildung und Beruf hinsichtlich eines mit wenigen Schwierigkeiten einhergehenden Übergangs ins nachsportliche Leben hin. Auch in der Studie von Seiler et al. (1998) betrachten Athleten und Athletinnen, welche vor dem Austritt keine schulisch-beruflichen Vorbereitungen getroffen haben, ihre sportliche Laufbahn kritisch. Die Angaben Interessengenerierung und Identitätsarbeit weisen darauf hin, dass ein Teil der Athleten und Athletinnen während ihrer sportlichen Laufbahn von einer Rollenüberformung durch die Rolle Athlet oder Athletin (Hackfort et al., 1997, S. 16-17) betroffen war.

Als Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben geben die Athleten und Athletinnen unter anderem Zeitnot und die vollständige Fokussierung auf den Leistungssport an. Diese Gründe können mit der Engführung der Biographie (Bette et al., 2002, S. 16-19), und den Erfordernissen des modernen Sportsystems (Heinilä, 1982; zit. nach Hackfort et al., 1997, S. 13) einen Zusammenhang haben. Es kann auch davon ausgegangen werden, dass sich die Athleten und Athletinnen aufgrund der Rollenüberformung durch die Rolle Athlet (Hackfort et al., 1997, S. 16-17) der Wichtigkeit der Lebensbereiche nach der sportlichen Laufbahn nicht bewusst waren. Dies geht einher mit den Erkenntnissen von Sinclair (1990; zit. nach

Sinclair & Orlick, 1994, S. 47-51), wonach Athleten und Athletinnen einen grossen Teil ihrer Ressourcen in das Erreichen von sportlichen Zielen stecken und andere Lebensbereiche vernachlässigen. Dies muss für diese Stichprobe jedoch relativiert werden, da sich beinahe alle Athleten und Athletinnen in einer gewissen Form mit dem nachsportlichen Leben auseinandergesetzt haben. Es fällt auf, dass sich Athleten und Athletinnen aufgrund von Persönlichkeitsmerkmalen nicht mit dem nachsportlichen Leben auseinandergesetzt haben. Die Persönlichkeit kann somit ein Faktor sein, welche den Übergang ins nachsportliche Leben ebenfalls beeinflusst.

Die Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich dieser Untersuchung sind ähnlich jenen der Untersuchungen von Hackfort et al. (1997) und Conzelmann et al. (1998). Es wird ersichtlich, dass die Befragten dem Leistungssport einen grossen Platz eingeräumt haben und bereit waren, im schulisch-beruflichen Bereich Einschränkungen in Kauf zu nehmen. Diese Einschränkungen erweisen sich für die meisten Befragten jedoch nicht als gravierend, womit davon ausgegangen werden kann, dass bei den meisten Befragten eine Balance zwischen sportlichen und nicht-sportlichen Lebensbereichen vorhanden war.

In dieser Stichprobe korreliert das Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens negativ mit dem Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben; je mehr Planung des nachsportlichen Lebens stattfindet, desto weniger Schwierigkeiten tauchen beim Übergang ins nachsportliche Leben auf. Das Resultat der Korrelation ist jedoch nicht signifikant und die Stärke dieses Zusammenhangs ist schwach bis sehr schwach. Aufgrund der Stichprobengrösse ($n=7$) sind diese Resultate statistisch nicht optimal abgesichert und es können keine inferenzstatistischen Aussagen getroffen werden. Auf der deskriptiven Ebene kann gefolgert werden, dass ebenfalls eine Tendenz in Richtung eines negativen Zusammenhangs besteht. Unter Berücksichtigung dieser Angaben und der Tatsache, dass das Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und der Schwierigkeitsgrad des Übergangs in das nachsportliche Leben jeweils mit lediglich einer Frage erhoben wurden, bestätigt dieses Ergebnis die Erkenntnisse von Stambulova et al. (2009). Danach zählt Planung des nachsportlichen Lebens in der wissenschaftlichen Literatur gegenwärtig zu den wichtigsten Voraussetzungen für einen positiven Übergang ins nachsportliche Leben. Zu ähnlichen Resultaten gelangen Alfermann et al. (2004), in dieser Studie geht Planung des nachsportlichen Lebens mit signifikant mehr positiven Emotionen nach Beendigung der sportlichen Laufbahn, signifikant mehr Zufriedenheit mit dem Leben nach der Karriere und einer kürzeren Dauer der Anpassung an das nachsportliche Leben einher. Auch Stambulova et al. (2007) weisen in einer Untersuchung darauf hin, dass Planung des nachsportlichen Lebens mit signifikant weniger negativen emotionalen Reak-

tionen einhergeht. Auffallend sind in der Untersuchungspopulation dieser Arbeit jene Fälle, welche trotz wenig Planung des nachsportlichen Lebens wenige Schwierigkeiten bezüglich dem Übergang in das nachsportliche Leben erfahren haben. Im Rahmen dieser Untersuchung bleibt offen, wie der Übergangsprozess dieser Athleten und Athletinnen ausgesehen hat, in einer weiteren Untersuchung kann das weiterverfolgt werden.

9.3 Kritische Stellungnahme

Das problemzentrierte Interview hat sich für diese Untersuchung als grundsätzlich geeignet erwiesen. Der Interviewleitfaden ermöglichte eine Strukturierung der Gespräche und die Unterteilung in vier Themenbereiche ermöglichte den Befragten eine Orientierung im Gespräch. Durch die zu Beginn offenen und sondierenden Fragen konnte festgestellt werden, ob ein Themenbereich für die Befragten von Relevanz ist und es ermöglichte die Generierung von längeren Erzählpassagen. Weiter wurden durch dieses Vorgehen auch Themen angesprochen, welche im Interviewleitfaden nicht vermerkt waren. Der Interviewteil mit Fragen zum sportlichen und schulisch-beruflichen Werdegang erwies sich insbesondere in der Auswertung als unübersichtlich, ein strukturierteres Vorgehen beispielsweise anhand einer Zeitachse hätte eine ökonomischere Erhebung der Daten ermöglicht.

Die Erhebung der Variablen Ausmass der Planung des nachsportlichen Lebens und Schwierigkeitsgrad des Übergangs ins nachsportliche Leben mit lediglich einer Frage pro Variable erwies sich als unzureichend. Dadurch konnte keine ausreichend valide Aussage über die beiden Themenbereiche generiert werden. Wie anhand der Untersuchungsergebnisse deutlich wurde, ist das Hauptanliegen bei der Planung des nachsportlichen Lebens der Bereich Ausbildung und Beruf. Allenfalls kann es somit ausreichend sein, lediglich diese zwei Bereiche als Planung des nachsportlichen Lebens im engeren Sinne zu betrachten. Dies ist jedoch abhängig von der subjektiven Bewertung der Befragten, welche ebenfalls erhoben werden sollte. Die Variable Schwierigkeitsgrad hätte in einzelne Themen ausdifferenziert werden müssen, um ein genaues Abbild der tatsächlich aufgetretenen Schwierigkeiten hinsichtlich des Übergangs ins nachsportliche Leben zu erhalten.

Die Kriterien, anhand welcher die Untersuchungspopulation zusammengestellt wurde, könnten in einer weiteren Untersuchung angepasst werden. Um eine homogenere Stichprobe zu erhalten, sollten alle Athleten und Athletinnen aus derselben Sportart stammen und zu gleichen Pensum im Beruf und im Sport involviert sein. Diese Untersuchungspopulation war hinsichtlich dieser zwei Kriterien unterschiedlich. Das ermöglichte einerseits, eine gewisse Band-

breite und somit auch die Komplexität des Themas aufzuzeigen, verunmöglichte andererseits ein Vergleich der Daten innerhalb der Untersuchungspopulation.

Trotz der Möglichkeit, den Korrelationskoeffizienten Kendall-Tau-b auch bei kleinen Stichproben einzusetzen, wäre in einer weiteren Untersuchung eine grössere Stichprobe und damit einhergehende aussagekräftigere Ergebnisse wünschenswert. Weiter muss davon ausgegangen werden, dass auch in dieser Untersuchungspopulation Drittvariablen einen Einfluss auf den Übergang ins nachsportliche Leben haben und somit den Einfluss der Variable Planung des nachsportlichen Lebens verzerren.

9.4 Fazit und weiterführende Überlegungen

Die Mehrheit der Untersuchungspopulation bestätigt die gegenwärtige Forschungsmeinung, wonach Planung des nachsportlichen Lebens mit weniger Schwierigkeiten beim Übergang ins nachsportliche Leben einhergeht. Planung des nachsportlichen Lebens bezieht sich in dieser Untersuchungspopulation in erster Linie auf den beruflich-schulischen Bereich, was die Wichtigkeit dieses Feldes verdeutlicht. Die Einschränkungen, welche die Athleten und Athletinnen im schulisch-beruflichen Bereich in Kauf nehmen, lassen einerseits erkennen, dass die Befragten während ihrer Aktivzeit dem Sport einen grossen Platz eingeräumt haben, andererseits wird offensichtlich, dass eine Balance zwischen sportlichen und nicht-sportlichen Lebensbereichen vorhanden war. Im Hinblick auf die praktische Anwendung weisen die Erkenntnisse dieser Arbeit und vorangegangener Studien darauf hin, dass die Balance von sportlichen und nicht-sportlichen Lebensbereichen sowie eine abgeschlossene oder begonnene schulisch-berufliche Ausbildung für einen mit wenig Schwierigkeiten verbundenen Übergang ins nachsportliche Leben zentral ist.

Um in weiteren Untersuchungen zum Thema Austritt und Planung des nachsportlichen Lebens vergleichbare Daten generieren zu können, soll der Bereich Planung des nachsportlichen Lebens differenziert erhoben werden. In dieser Arbeit gibt es Fälle von Athleten und Athletinnen, welche trotz wenig Planung des nachsportlichen Lebens wenige Schwierigkeiten beim Übergang ins nachsportliche Leben erfahren haben. In künftigen Untersuchungen kann somit weiter erhoben werden, welche Faktoren dazu beigetragen haben. Dabei könnten auch Erhebungen über die Persönlichkeit von Athleten und Athletinnen einbezogen oder dementsprechende Merkmale erhoben werden. Weiter wurde der Bereich der Identitätsentwicklung angesprochen. Bezüglich des Übergangs ins nachsportliche Leben ist es angezeigt, den Bereich Identität ins Zentrum zu rücken. Weiter kann der Bereich der Planung des nachsportlichen Lebens auf Übergänge im Lebenslauf von Nichtsportlern und Nichtsportlerinnen angewen-

det werden. Dabei kann erforscht werden, inwiefern die vorgängige Planung von neuen Lebensabschnitten zum Verlauf und Ausgang einer Transition beiträgt.

Literatur

- Adams, J., Hayes, J. & Hopson, B. (1976). *Transition. Understanding and Managing Personal Change*. London: Robertson.
- Alfermann, D. (2000). Causes and Consequences of Sport Career Termination. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (pp. 45-58). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D. & Gross, A. (1998). Erleben und Bewältigen des Karriereendes im Hochleistungssport. *Leistungssport*, 2, 45-48.
- Alfermann, D., Sichart, R. & Dlabal, M. (1993). Was folgt nach dem Rücktritt vom Hochleistungssport? *Leistungssport*, 6, 32-38.
- Alfermann, D. & Stambulova, N. (2007). Career Transitions and Career Termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 712-736). New York: Wiley.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61-75.
- Anderson, D. & Morris, T. (2000). Athlete Lifestyle Programs. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (pp. 59-80), Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Baltes, P. B., Reese, H. W. & Lipsitt, L. P. (1980). Life-span developmental psychology. *Annual Review of Psychology*, 31, 65-110.
- Bangsbo, J., Saltin, B., Bonde, H., Hellsten, Y., Ibsen, B., Kjaer M. et al. (Eds.). (1997). *Proceedings of the 2nd Annual Congress of the European College of Sport Science* (Vol. I, pp. 88-89). Copenhagen: University of Copenhagen.
- Bette, K.-H., Schimank, U., Wahlig, D. & Weber, U. (2002). *Biographische Dynamiken im Leistungssport. Möglichkeiten der Dopingprävention im Jugendalter*. Köln: Strauss.
- Blinde, E. M. & Greendorfer, S. L. (1985). A Reconceptualization of the Process of Leaving the Role of Competitive Athlete. *International Review for the Sociology of Sport*, 20, 87-94.
- Bloom, B. S. (Ed.). (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.

- Brehm, W., Kuhn, P., Lutter, K. & Wabel, W. (Hrsg.). (1997). *Leistung im Sport - Fitness im Leben*. Hamburg: Czwalina.
- Brosius, F. (1998). *SPSS 8. Professionelle Statistik unter Windows*. Bonn: MITP.
- Bühner, M. & Ziegler, M. (2009). *Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler*. München: Pearson.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P. & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
- Conzelmann, A., Gabler, H. & Nagel, S. (1998). Lebensläufe von (ehemaligen) Olympiateilnehmerinnen und Olympiateilnehmern – Theoretisch-methodische Überlegungen und erste Ergebnisse. In R. Seiler, G. Anders & P. Irlinger (Hrsg.), *Das Leben nach dem Spitzensport. La vie après le sport de haut niveau* (S. 165-183). Paris: INSEP.
- Crameri, A. (2010). *Vorlesungsskript - Fragebogenkonstruktion*. Zürich: ZHAW-P.
- Dresel, M. & Lämmle, L. (Hrsg.). (2011). *Motivation, Selbstregulation und Leistungsexzellenz (Talentförderung – Expertise - Leistungsexzellenz, Bd. 9)*. Münster: LIT.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (2010). *Status Passage*. New Brunswick, NJ: Aldine Transaction. (Original erschienen 1971: Status Passage)
- Günther, W. (1997). Einflussfaktoren auf den Übergang von der sportlichen zur aussersportlichen Karriere von ehemaligen Leistungssportlern. In W., Brehm, P., Kuhn, K., Lutter & W., Wabel (Hrsg.), *Leistung im Sport – Fitness im Leben* (S. 56-57). Hamburg: Czwalina.
- Greendorfer, S. L. & Yiannakis, A. (Eds.). (1981). *Sociology of sport: Diverse perspective*. West Point: Leisure Press.
- Hackfort, D. (Ed.). (1994). *Psycho-Social Issues and Interventions in Elite Sports*. Frankfurt a. Main: Lang.
- Hackfort, D., Emrich, E. & Papathanassiou, V. (1997). *Nachsportliche Karriereverläufe. Eine Untersuchung zu berufsbezogenen Karrieren ehemaliger Spitzensportler*. Schorndorf: Hofmann.
- Hartfiel, G. (1982). *Wörterbuch der Soziologie*. Stuttgart.
- Hassmen, N. (Ed.). (2003). *SIPF Yearbook, 2003* (pp. 97-109). Örebro: University Press.

- Helfferrich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Aufl.). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Heinilä, K. (1982). The Totalization Process in International Sport. *Sportwissenschaft*, 12, 235-254.
- Hopson, B. (1981). Response to the papers by Schlossberg, Brammer and Abrego. *Counselling Psychologist*, 9, 36-39.
- Hopson, B. & Adams, J. (1976). Towards an Understanding of Transition: Defining some Boundaries of Transition Dynamics. In J. Adams, J. Hayes & B. Hopson, *Transition. Understanding and Managing Personal Change* (pp. 3-25). London: Robertson.
- Lämmle, L. (2011). Theoretische Konzeption, Diagnostik und Bedeutung von Motivation und Selbstregulation im (Hoch-)Leistungssport. In M. Dresel & L. Lämmle (Hrsg.), *Motivation, Selbstregulation und Leistungsexzellenz (Talentförderung – Expertise – Leistungsexzellenz, Bd. 9)*, (S. 91-112). Münster: LIT.
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung* (5. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Lavallee, D. & Wylleman, P. (Eds.). (2000). *Career Transitions in Sport: International Perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D., Nesti, M., Borkoles, E., Cockerill, I. & Edge, A. (2000). Intervention Strategies for Athletes in Transition. In D. Lavallee & P. Wylleman (Eds.), *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (pp. 111-130), Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lerch, S. H. (1984). Athletic retirement as Social Death: An Overview. In N. Theberge and P. Donnelly (Eds.), *Sport and the Sociological Imagination* (pp. 259-272). Fort Worth: Texas Christian University Press.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die Qualitative Sozialforschung* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (11., aktual. u. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Murphy, S. M. (Ed.). (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S. M. (1995). Transitions in competitive sport: Maximizing individual potential. In S. M. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (pp. 331-346). Champaign: Human Kinetics.

- North, J. & Lavalley, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 77-84.
- Ogilvie, B. C. & Howe, M. (1982). Career crisis in sport. In T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the fifth world congress of sport psychology* (pp. 176-183). Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Orlick, T., Partington, J. T. & Salmela, J. H. (Eds.). (1982). *Proceedings of the fifth world congress of sport psychology*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Pearson, R. E. & Petitpas, A. J. (1990). Transition of Athletes: Developmental and Preventive Perspectives. *Journal of Counseling and Development*, 69, 7-10.
- Pfaff, E. (2004). Zum Umstieg vom Sport in den Beruf. *Leistungssport*, 6, 4-11.
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2009). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch* (2. Aufl.). München: Oldenbourg.
- Rosenberg, E. (1981). Gerontological theory and athletic retirement. In S. L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of sport: Diverse perspectives* (pp. 118-126). West Point, NY: Leisure Press.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analysing human adaptation to transition. *Counseling Psychologist*, 9, 2-18.
- Schlossberg, N. K., Waters, E. B. & Goodman, J. (1995). *Counselling adults in transition: Linking practice with theory*. New York: Springer.
- Seiler, R., Anders, G. & Irlinger, P. (Hrsg.). (1998). *Das Leben nach dem Spitzensport. La vie après le sport de haut niveau*. Paris: INSEP.
- Seiler, R., Schmid, J. & Schilling, G. (1998). Übergänge in nachsportliche Karrieren in der Schweiz. Ergebnisse der trinationalen Studie. In R. Seiler, G. Anders & P. Irlinger (Hrsg.), *Das Leben nach dem Spitzensport. La vie après le sport de haut niveau* (S. 103-112). Paris: INSEP.
- Sinclair, D. A. (1990). *The dynamics of transition from high performance sport*. Unpublished doctoral dissertation. Ottawa: University of Ottawa.
- Sinclair, D. A. & Orlick, T. (1993). Positive terminations from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.

- Sinclair, D. A. & Orlick, T. (1994). The Effects of Transition on High Performance Sport. In Hackfort, D. (Ed.). *Psycho-Social Issues and Interventions in Elite Sports* (S.29-55). Frankfurt am Main: Lang.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A. & Janelle, C. M. (Eds.). (2001). *Handbook of sport psychology* (2nd ed.). New York: Wiley.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.
- Stambulova, N. (1997). Sociological sports career transitions. In J. Bangsbo, B. Saltin, H. Bonde, Y. Hellsten, B. Ibsen, M. Kjaer et al. (Eds.), *Proceedings of the 2nd Annual Congress of the European College of Sport Science* (Vol. I, pp. 88-89). Copenhagen: University of Copenhagen.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Ed.), *SIPF Yearbook, 2003* (pp. 97-109). Örebro: University Press.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7 (4), 395-412.
- Stambulova, N., Stephan, Y. & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118.
- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G. & Delignières, D. (2003). Repercussions of Transition Out of Elite Sport on Subjective Well-Being: A One-Year Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (4), 354-371.
- Sugarman, L. (2001). *Life-Span Development. Frameworks, Accounts and Strategies*. New York: Psychology Press.
- Svoboda, B. & Vanek, M. (1982). Retirement from high level competition. Career crisis in sport. In T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the fifth world congress of sport psychology* (pp. 166-175). Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Taylor, J. & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.

- Taylor, J. & Ogilvie, B. C. (2001). Career Termination among Athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 672-691). New York: Wiley.
- Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). New York: Wiley.
- Theberge, N. & Donnelly, P. (Eds.). (1984). *Sport and the Sociological Imagination*. Fort Worth: Texas Christian University Press.
- Weiss, M. (2003). *Developmental sport psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Witzel, A. (1982). *Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen*. Frankfurt: Campus.
- Wippert, P.-M. (2011). *Kritische Lebensereignisse in Hochleistungsbiographien. Untersuchungen an Spitzensportlern, Tänzern und Musikern*. Lengerich: Pabst.
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
- Wylleman, P. & Lavallee, D. (2003). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Anhang

Anhang A Interviewleitfaden

Anhang B Kodierleitfaden

Anhang C Kategoriensystem

Anhang D Auswertung

A Interviewleitfaden

Interviewleitfaden ehemalige Athleten/Athletinnen

Interviewnummer:

Datum:

Dauer des Interviews (Min.):

Einleitung

- Danksagung an den Athleten/die Athletin
- Anlass des Interviews: Bachelorarbeit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studiengang Angewandte Psychologie, Thema: „Leistungssport und die Befassung mit dem nachsportlichen Leben“
- Ziel der Arbeit: Beschrieb des Konstrukts „Befassung mit dem nachsportlichen Leben“ und dessen Einfluss auf die Bewältigung der Transition ins nachsportliche Leben. Generierung von Implikationen für die Praxis.
- Vorstellung der eigenen Person (Name, Wohnort, Beruf)
- Interviewablauf: Das Gespräch wird auf ein Gerät aufgezeichnet, transkribiert und ausgewertet. Die Handhabung der Daten erfolgt vertraulich und anonym, in die Arbeit gelangen lediglich anonymisierte Interviewausschnitte, die Daten werden bei der Verfasserin archiviert (Bewilligung einholen), Interviewerin macht Notizen
- Dauer des Interviews: ca. 40-60 Minuten

Angaben zur Person

- Geburtsdatum:
- Geschlecht:
- Sportart:
- Eintritt in den Leistungssport:
- Austritt aus dem Leistungssport:
- Trainingsaufwand (Std./Woche):
- Niveau (Kader, Wettkämpfe):
- Sportliche Erfolge:
- Zivilstand:

I Austritt aus dem Leistungssport

- Seit wann sind Sie sportlich aktiv (Alter)?
- Wann haben Sie entschieden (Sportart) leistungsmässig zu betreiben (Alter/Jahr)?
- Was waren die Gründe für die Fokussierung auf den Leistungssport?
- Wann sind Sie aus dem Leistungssport zurückgetreten (Alter/Jahr)?
- Was hat Ihnen am Sport gefallen, Freude gemacht?
- Was hat Sie zum Trainieren motiviert?
- Wann haben Sie sich erstmals mit dem Rücktritt befasst?
- Wie ging es dann mit diesen Überlegungen weiter?
- Können Sie die Gründe für den Rücktritt angeben?
- Haben Sie den Rücktritt geplant?
- Skalenfrage: Wie stark haben Sie den Rücktritt geplant?
(Skala von 1-6, sehr geplant/geplant/eher geplant/eher ungeplant/ungeplant/sehr ungeplant)
- Wären Sie gerne noch länger im Leistungssport geblieben?

A Interviewleitfaden

II Planung des nachsportlichen Lebens

Planung

- Wenn Sie sich zurückerinnern an Ihre aktive Zeit im Leistungssport. Gab es da Momente wo Sie sich mit dem Leben nach dem Leistungssport befasst haben?
- Falls ja – mit welchen Aspekten der Zeit nach dem Leistungssport haben Sie sich befasst?
 - Welche Vorbereitungen/Massnahmen haben Sie getroffen?
- Falls nein – welche Zeitspanne haben Sie während der Zeit im Leistungssport in den Blick genommen?
 - Wo lag der Fokus während dem Leistungssport?
- Skalenfrage: Wieviel Planung des nachsportlichen Lebens hat stattgefunden?
(1=sehr viel/2=viel/3=eher viel/4=eher wenig/5=wenig/6=sehr wenig)

Nachsportliches Leben

- Wie unterscheidet sich ihr jetziges Leben vom Leben im Leistungssport?
- Was hat Sie überrascht an der Zeit nach dem Leistungssport?
- Was haben Sie erwartet und ist auch eingetroffen?
- Was haben Sie erwartet, ist aber nicht eingetroffen?

III Inhalte des nachsportlichen Lebens

Schule

- Welche Schule haben Sie besucht (Schule/Jahr)?
- Haben Sie den Leistungssport bei Ihren Überlegungen bezüglich Schule einbezogen?
- Wie war das Verhältnis Schule:Sport?
- Wie hat Ihnen die schulische Ausbildung gefallen?
- Hätten Sie ohne den Leistungssport einen anderen schulischen Weg eingeschlagen?
- Kann der Besuch der Schule als Planung des nachsportlichen Lebens betrachtet werden?

Berufsausbildung/Studium

- Welche Berufsausbildung/Studium haben sie absolviert (Station/Jahr)?
- Kannten Sie Ihre Interessen? Welche waren dies?
- Haben Sie den Leistungssport bei Ihren Überlegungen bezüglich Berufsausbildung/Studium einbezogen?
- Wie war das Verhältnis Berufsausbildung/Studium:Sport?
- Wie hat Ihnen die berufliche Ausbildung/Studium gefallen?
- Hätten Sie ohne den Leistungssport einen anderen Weg eingeschlagen?
- Kann die Berufsausbildung/Studium als Planung des nachsportlichen Lebens betrachtet werden?

Beruf

- Können Sie den beruflichen Werdegang angeben (Station/Jahr)?
- Kannten Sie Ihre Interessen? Welche waren dies?
- Haben Sie den Leistungssport bei Ihren Überlegungen bezüglich Schule/Ausbildung einbezogen?
- Wie war das Verhältnis Beruf:Sport?
- Wie gefiel Ihnen Ihre damalige Stelle?
- Wie gefällt Ihnen Ihre jetzige Stelle?
- Hätten Sie ohne Leistungssport einen anderen beruflichen Weg eingeschlagen?

A Interviewleitfaden

- Kann das berufliche Engagement als Planung des nachsportlichen Lebens betrachtet werden?

Finanzen

- Wie haben Sie ihre sportliche Karriere finanziert?

Soziales Umfeld

- Wie viel Zeit verbrachten Sie mit Familie/Freunde während dem Leistungssport?
- Wie viel Zeit verbrachten Sie mit Familie/Freunde nach dem Leistungssport?
- Hat sich Ihr soziales Netz nach dem Austritt aus dem Leistungssport verändert?
- War Ihnen die Tatsache der sich verändernden sozialen Kontakte während der Zeit im Leistungssport bewusst?
- Falls ja – worüber haben Sie sich Gedanken gemacht?

Sportliche Aktivitäten

- Welchen Stellenwert hatte der Leistungssport währenddem Sie ihn betrieben haben?
- Wie ist Ihre Verhältnis zum Leistungssport heute?
- Wie ist Ihr Verhältnis zum Sport heute?
- Betreiben Sie noch Sport?
- Haben Sie sich darüber während dem Leistungssport Gedanken gemacht?
- Falls ja – welche Massnahmen/Vorbereitungen haben Sie getroffen?

Freizeit

- Wie haben Sie Ihre Freizeit während der leistungssportlichen Karriere verbracht?
- Haben Sie während der Zeit im Leistungssport Freizeitaktivitäten für die Zeit nach dem Leistungssport in den Blick genommen?

Tagesablauf

- Wie war Ihr Tagesablauf während dem Leistungssport?
- Wie war Ihre Tagesablauf nach dem Leistungssport?
- Was hat sich geändert?
- Haben Sie sich vorgestellt, wie Ihr Tagesablauf nach dem Leistungssport sein wird?
- Wenn ja – wie haben Sie sich auf den neuen Tagesablauf vorbereitet?

Weitere

- Gibt es weitere Bereiche des Lebens nach dem Leistungssport die Sie während dem Leistungssport in den Blick genommen haben?

IV Übergang ins nachsportliche Leben

Wohlbefinden

- Wie war Ihre Befindlichkeit/Stimmung während der Karriere?
- Wie war Ihre Befindlichkeit/Stimmung direkt nach dem Rücktritt?
- Wie war Ihre Befindlichkeit/Stimmung ca. 6 Monate nach dem Rücktritt?
- Wie war Ihre Befindlichkeit/Stimmung 1 Jahr nach dem Rücktritt?
- Welche Gefühle sind nach dem Rücktritt aufgetaucht?

A Interviewleitfaden

Bewältigung

- Was war einfach nach dem Rücktritt?
- Was war schwierig nach dem Rücktritt?
- Was hat Ihnen im Umgang mit den Schwierigkeiten geholfen?
- Wie lange hat es gedauert, bis Sie sich ein neues Leben eingerichtet haben?
- Wie ist Ihnen der Übergang vom sportlichen ins nichtsportliche Leben gelungen?
- Skalenfrage: Wie einfach/schwierig war der Übergang ins nachsportliche Leben für Sie? (1= sehr einfach/2=einfach/3=eher einfach/4=eher schwierig/5=schwierig/6=sehr schwierig)

Falls Planung des nachsportlichen Lebens stattgefunden hat:

- Wobei haben Ihnen die Vorbereitungen für das Leben nach dem Leistungssport geholfen?
- Wobei haben Ihnen die Vorbereitungen für das Leben nach dem Leistungssport nicht geholfen?
- Was hätte Ihnen zusätzlich geholfen?

Falls keine/wenig Planung des nachsportlichen Lebens stattgefunden hat:

- Welche Vorbereitungen hätten Ihnen bei der Eingliederung ins Leben ohne Sport geholfen?

Gesprächsabschluss

- Sie haben sehr viele Aspekte Ihres sportlichen und nachsportlichen Lebens angesprochen, wofür ich mich bedanke. Gibt es etwas, das Sie noch einbringen möchten?
- Evtl. unklare Aspekte nochmals ansprechen
- Haben Sie momentan weitere Fragen?
- Einsicht in die Arbeit anbieten

Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen

- Können Sie mehr dazu erzählen?
- Können Sie das genauer beschreiben?
- Ich habe ... nicht ganz verstanden. Können Sie es nochmals erklären?
- Wie war das für Sie?
- Hätten Sie sich das anders gewünscht? Wie?
- Sie haben erwähnt dass ..., ...
- Wie war das mit...?
- Können Sie sich an ... erinnern?
- Wie sind Sie mit ... umgegangen?
- Spontane Ad-hoc-Frage

B Kodierleitfaden

Kategorie	Definition	Ankerbeispiele
K1 Schulische Grundausbildung		
1.1 8 Jahre Volksschule	Volksschulbesuch 8 Jahre	
1.2 9 Jahre Volksschule	Volksschulbesuch 9 Jahre	
1.3 9. Schuljahr in einer Sportschule	Absolvieren des 9. Schuljahres an einer Sportschule	
1.4 Handelsmittelschule für Sportler	Absolvieren der Handelsmittelschule für Sportler	
1.5 Gymnasium	Absolvieren des Gymnasiums	
1.6 Gymnasium ohne Sportunterricht	Absolvieren des Gymnasiums ohne Sportunterricht	
1.7 Sportgymnasium	Absolvieren des Sportgymnasiums	
K2 Höchste abgeschlossene schulisch-berufliche Ausbildung vor dem Austritt		
2.1 Berufslehre	Abgeschlossene Berufslehre zum Zeitpunkt des Austritts	
2.2 Matura	Abgeschlossene Matura zum Zeitpunkt des Austritts	
2.3 Studium	Abgeschlossenes Studium zum Zeitpunkt des Austritts	
2.4 Lehrerseminar	Abgeschlossenes Lehrerseminar zum Zeitpunkt des Austritts	
K3 Schulisch-berufliche Tätigkeit während dem Leistungssport		
3.1 Berufliche Tätigkeit 100%	Berufliche Tätigkeit zu einem 100%-Pensum während der sportlichen Laufbahn	
3.2 Berufliche Tätigkeit variiert zwischen 30-80%	Berufliche Tätigkeit während der sportlichen Laufbahn variiert zwischen 30% und 80%	
3.3 Berufliche Tätigkeit 50%	Berufliche Tätigkeit zu einem 50%-Pensum während der sportlichen Laufbahn	
3.4 Berufliche Tätigkeit 20%	Berufliche Tätigkeit zu einem 20%-Pensum während der sportlichen Laufbahn	
3.5 Leistungssport als Voll-	Leistungssport wird als	

B Kodierleitfaden

zeitbeschäftigung	Vollzeitbeschäftigung betrieben, es wird keiner beruflichen Tätigkeit nachgegangen	
3.6 Vollzeitstudium	Absolvieren eines Vollzeitstudiums während der sportlichen Laufbahn	
3.7 Teilzeitstudium	Absolvieren eines Teilzeitstudiums während der sportlichen Laufbahn	
K4 Schulisch-berufliche Situation beim Austritt		
4.1 Teilzeitstudium	Athlet/Athletin weiss, dass nach dem Austritt ein Teilzeitstudium absolviert werden kann	<i>„Auch wenn ich wusste, [...] ich habe mein Studium.“</i>
4.2 Praktikum	Athlet/Athletin weiss, dass nach dem Austritt ein Praktikum absolviert werden kann	<i>„Auch wenn ich wusste, ich kann am 15. Februar das Praktikum beginnen [...]“</i>
4.3 Arbeitsplatz	Athlet/Athletin weiss, dass nach dem Austritt eine Arbeitsstelle angetreten werden kann	<i>„Ich habe einfach einmal weiter gemacht wo ich war und konnte direkt aufstocken.“</i> <i>„Und ich habe dann auch von meinem Arbeitgeber ein Angebot als Vorarbeiter im Betrieb erhalten. Und dann war dann eigentlich der Entschluss klar, dass ich das mache.“</i> <i>„Ich habe daneben ansonsten immer gearbeitet, 50% gearbeitet und sozusagen 50% Sport betrieben. Daher war es immer klar, was ich mache, ich musste nichts planen.“</i>
4.4 Berufliche Weiterbildung	Athlet/Athletin weiss, dass nach dem Austritt eine berufliche Weiterbildung absolviert werden kann	<i>„Ja genau, das Finanzielle und auch die Ausbildung. Ich habe gewusst, ich muss etwas machen oder werde etwas machen müssen, aber es war noch nicht ganz definitiv was ich mache. Und dann nachher, als ich das Angebot des Chefs erhalten habe, wurde der Weg automatisch gelegt, oder ich habe den so gemacht.“</i>
4.5 Keine Vorbereitung	Athlet/Athletin hat hinsichtlich dem nachsportlichen Leben keine Vorbereitungen bezüglich Schule, Ausbildung oder Beruf getroffen	<i>„Keine Ahnung, wirklich. Wenn mich jeweils jemand fragte: Ja, was machst du denn nach dem Skifahren? Keine Ahnung. Frage mich wenn ich nicht mehr Ski fabre. Habe ich dann jeweils gesagt.“</i>

B Kodierleitfaden

K5 Pläne für das nachsportliche Leben		
5.1 Familie/Kinder	Nach dem Austritt aus dem Leistungssport eine Familie gründen und Kinder haben wollen	<p>„[...] ich habe schon immer gewusst, dass ich irgendwann später einmal eine Familie möchte, wenn alle Umstände dazu beitragen.“</p> <p>„Und die Familie, das habe ich mir immer gewünscht. Das kannst du als Frau auch erst nachher, also du könntest schon, aber es wäre ein wenig schwierig zu organisieren.“</p>
5.2 Eigenheim	Nach Beendigung der sportlichen Laufbahn ein Eigenheim aufbauen wollen	„Wohnen ist mir sehr wichtig, vielleicht einmal an einem Ort etwas Eigenes haben, das ein wenig aufbauen.“
5.3 Sport	Auch nach Abschluss der leistungssportlichen Laufbahn sportlich aktiv sein	„Eben wirklich Tanzen und Yoga, das war auch das, was ich extrem vermisst habe, weil es wurde von Jahr zu Jahr weniger, vor allem mit dem Tanzen. Am Schluss hatte ich einfach im Sommer noch ein wenig Zeit, aber ansonsten nicht mehr viel.“
5.4 Fremdsprache lernen	Nach dem Austritt mit dem Erlernen einer Fremdsprache beginnen	„Bereits während dem Fünfkampf habe ich gesagt, ich würde gerne Spanisch lernen und das richtig machen. Wirklich in ein Land gehen, in dem spanisch gesprochen wird. Und das ist sicher etwas, dass jetzt sicher noch offen ist. Im Sport kannst du dir für so etwas nicht einen Monat Zeit nehmen.“
5.5 Reisen	Im nachsportlichen Leben Reisen unternehmen wollen	„Wirkliches Reisen. Weil vorher waren es lediglich Sportreisen, alle Reisen hatten mehr oder weniger einen Zusammenhang mit dem Wettkampf. Wirklich Ferienreisen, ein Land entdecken, ein Land erleben, das habe ich eigentlich noch nicht häufig gemacht.“
K6 Antizipationen		
6.1 Emotionen	Während dem Leistungssport Emotionen, welche in Verbindung mit dem Austritt auftreten, antizipieren	<p>„Es ist wahrscheinlich dasselbe wie wenn du eine Beziehung beendest. Da ist dir ja auch schon vorher bewusst, dass es schwierig wird und ich glaube auf eine Art und Weise ist Spitzensport absolut wie eine Beziehung.“</p> <p>„Weil man sagt ja häufig, dass Spitzensportler nachher in ein Loch fallen. Aber ich habe mich auch mit dem befasst.“</p> <p>„Ich habe mir schon Gedanken darüber gemacht, was nachher kommt, das ist</p>

B Kodierleitfaden

		<i>schon so, auch Zukunftsängste hatte man schon. Weil ich gewusst habe, dass der Fünfkampf finanziell nichts bringt, und auch wenn ich als Trainer oder ähnliches arbeiten würde, würde es auch nicht viel bringen. Ja, ich hatte Gedanken.“</i>
6.2 Veränderung soziales Umfeld	Veränderungen des sozialen Umfeldes im nachsportlichen Leben antizipieren	<p><i>„Man lebt in einem Team, ich meine das Team des B-Kaders war für uns wie eine Familie, weil du bist 320 Tage pro Jahr mit ihnen unterwegs. Aber mir war immer bewusst, wenn du einmal von diesem Business weg bist, dass du vielleicht zwei, drei wichtige Personen, die dir wichtig sind, dass du diese auch nachher noch siehst und der Rest interessiert sich nicht mehr für dich. Und ich habe das Gefühl, wenn man sich dessen bewusst ist, dann hat man auch keine grosse Mühe.“</i></p> <p><i>„Und ich habe auch gewusst, dass ich mit vielen Personen, mit denen ich damals täglich zusammen war, du nachher vermutlich nicht mehr viel Kontakt haben wirst, das ist einfach ein wenig so.“</i></p>
6.3 Mehr Freizeit	Bewusstsein, dass nach der leistungssportlichen Laufbahn mehr Freizeit vorhanden sein wird	<i>„Also es war mir schon bewusst, dass du mehr Zeit hast, logischerweise. Aber einfach nicht so in dem Ausmass.“</i>
6.4 Mehr Ruhe	Bewusstsein, dass nach Beendigung der leistungssportlichen Laufbahn mehr Ruhe im Leben einkehren wird	<i>„Also ich habe, dadurch dass ich jetzt aufhöre, erwartet, dass ein wenig Ruhe in mein Leben kommt. Was jetzt schlussendlich auch kam, aber was nicht direkt passiert ist.“</i>
K7 Austrittsgrund		
7.1 Beruf	Berufliche Gründe führen zur Beendigung der sportlichen Laufbahn	<p><i>„Und ich habe dann auch von meinem Arbeitgeber ein Angebot als Vorarbeiter im Betrieb erhalten. Und dann war dann eigentlich der Entschluss klar, dass ich das mache.“</i></p> <p><i>„Das war 2006, 2006 habe ich an der Uni begonnen. Ich habe gewusst, wenn ich mich dort für diese Stelle bewerbe, dann kann ich die Wettkämpfe vergessen, weil ich kann nicht jedes zweite Wochenende den Studis sagen: Heute habt ihr frei. Aber das war der definitive Entschluss, dann habe ich mich beworben und habe die Stelle erhalten.“</i></p>
7.2 Studium	Wegen dem Studium	<i>„Weil ich nicht bis 32, 33 im Weltcup</i>

B Kodierleitfaden

	aus dem Leistungssport austreten	<i>fabren und halbwegs Erfolg haben will, und dann hörst du auf und musst irgendwie Skilehrer sein. [...] Und nachher mit 27 war es für mich klar, jetzt bin ich alt genug und ich habe noch andere Ziele und andere Prioritäten und jetzt ist einfach vollkommen das richtige Alter um aufzuhören. Dann habe ich mit 30 oder mit 31 den Master.“</i>
7.3 Finanzen	Aus finanziellen Gründen keinen Leistungssport mehr betreiben	<i>„Ich habe bei den Eltern gewohnt, dann bin ich durchgekommen, aber zum eigenständig wohnen hätte es nicht gereicht.“</i>
7.4 Sportliche Leistung	Aufgrund von Leistungsstagnation, Leistungsrückgang oder ungenügender Leistung im Sport aus dem Leistungssport austreten	<i>„Und ich habe irgendwie auch ein wenig stagniert, bin aus diversen Gründen nicht richtig vorwärts gekommen. Und dann habe ich mir gesagt: Entweder oder. Und dann war es dann soweit, dass die Leistungen in der letzten Saison für mich nicht mehr zufriedenstellend waren und dann habe ich gesagt: Gut, jetzt schlage ich halt einen anderen Weg ein.“</i>
7.5 Leistungssport „gesehen haben“	Des Leistungssports überdrüssig sein und deshalb die sportliche Laufbahn beenden	<i>„Beruf war sicher der Hauptgrund, und nachher auch ein wenig, dass ich es einfach ein wenig gesehen habe. Das ich mich im Training nicht mehr im selben Ausmass quälen mochte [...]“</i>
7.6 Fehlende Motivation	Aufgrund fehlender Motivation nicht mehr im Leistungssport verbleiben	<i>„[...] und du bist nicht mehr gleich motiviert.“</i>
7.7 Gesundheit	Wegen Verletzungen, gesundheitlichen Problemen oder zu langer Regenerationszeit aus dem Leistungssport austreten	<i>„Aber als die Verletzungen eigentlich nicht besser geworden sind und meine Regeneration zu kurz war, habe ich dann den Entschluss gefasst, dass ich dann [...] aufhöre.“</i> <i>„Also ich hatte natürlich auch gesundheitliche Probleme, hatte mit Verletzungen zu kämpfen und bin dann nach diesen Verletzungen nie mehr auf das Niveau gekommen, das ich mir vor der Saison jeweils zum Ziel gesetzt habe.“</i>
7.8 Schwangerschaft	Aufgrund von Schwangerschaft die leistungssportliche Laufbahn beenden	<i>„Nein, es war nicht definitiv, ich habe es offen gelassen. Ich wurde nachher schwanger, und bin deshalb zurückgetreten.“</i>
7.9 Differenzen im sportlichen Umfeld	Wegen Differenzen im sportlichen Umfeld (Trainer, Team) aus dem Leistungssport austreten	<i>„In dem Moment war es, weil ich überhaupt keine Unterstützung mehr hatte und weil ich eigentlich schon ein wenig veräppelt worden bin. [...] Und es war eigentlich wirklich auf eine gewisse Weise</i>

B Kodierleitfaden

		<i>eine Intrige, was im Spitzensport häufig vorkommt.“</i>
K8 Betrachtung		
8.1 Perspektive	Vorbereitungen bezüglich dem nachsportlichen Leben vermitteln eine Perspektive für den Lebensabschnitt nach dem Leistungssport	<p><i>„Dadurch, dass ich das Studium nebenbei gemacht habe, war mir eigentlich schon klar, dass ich irgendetwas in diesem Bereich machen werde, hoffentlich. Aber, ich hatte es jetzt nicht irgendwie wahnsinnig geplant. Aber es war eigentlich irgendwie auch klar. Ich hatte jetzt nicht irgendwie das Gefühl: Ich habe keinen Plan für nachher. Ich hatte ja eine Ausbildung.“</i></p> <p><i>„Ich habe gefunden, mit der Matura habe ich mir eine gute Basis geschaffen, weil ich nachher die Möglichkeit habe zu studieren. Vielleicht war ich ein wenig naiv, aber ich habe immer ein wenig gefunden: Ich habe die Matura mit Wirtschaft, eigentlich kann ich genau so viel wie jemand der das KV gemacht hat, also finde ich dann nachher schon irgendwo einen Job.“</i></p> <p><i>„Es war einfach klar, wie es weitergeht. Ich musste mir keine Überlegungen machen: Was mache ich nachher? Weil ich eigentlich wusste, was ich mache. Alles war schon sehr vorgespart.“</i></p>
8.2 „Nicht in ein Loch fallen“	Durch die Vorbereitungen nicht in ein Loch fallen	<i>„Ja, das war sicher sehr hilfreich. Ich bin nach dem Fünfkampf nie irgendwie in ein Loch gefallen, im Gegenteil. [...] Und es war sehr hilfreich, dass ich mich dafür entschieden habe. Weil dadurch bin ich trotzdem im Sport geblieben, aber ohne Druck.“</i>
K9 Zusätzlich als hilfreich erachtete Massnahmen		
9.1 Berufsausbildung	Berufsausbildung rückblickend als hilfreich für einen mit wenig Schwierigkeiten einhergehenden Übergang ins nachsportliche Leben ansehen	<i>„Irgendwelche [...] Ausbildungen.“</i>
9.2 Berufliche Weiterbildung	Retrospektiv eine berufliche Weiterbildung als hilfreich bezüglich dem Übergang ins nachsportliche Leben betrachten	<i>„Irgendwelche Weiterbildungen [...].“</i>
9.3 Generierung eines Inte-	Interessengenerierung	<i>„Es wäre sicher cool gewesen, wenn du</i>

B Kodierleitfaden

resses	noch während der sportlichen Laufbahn als hilfreich ansehen	<i>irgendwie gedacht hättest: Ich würde jetzt unbedingt gerne Kanu fahren. Das wäre natürlich sicher hilfreich gewesen.“</i>
9.4 Identitätsarbeit	Arbeit an der Identität rückblickend als hilfreich für einen einfachen Übergang ins nachsportliche Leben betrachten	<i>„Das sind Dinge die du nicht herausfinden kannst, ich glaube das ist eigentlich das einzige Problem, das ich jetzt habe. Dazumal, als ich aufgehört habe, habe ich meinem Freund häufig gesagt, [...] auch wenn ich zum grössten Teil während dem Spitzensport nicht voll hinter dem Spitzensport gestanden bin, weiss ich trotzdem nicht, wer ich bin ohne Spitzensport. Im X (Kanton) hat man schnell einmal einen gewissen Bekanntheitsgrad, und als ich dazumal jeweils im X (Kanton) war, haben mich die Leute immer als die Skifahrerin gesehen. Dadurch, dass ich jemand war hatte ich auch auf eine Art Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein. Und das hatte ich nachher nicht mehr.“</i>
K10 Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben		
10.1 Zeitnot	Wegen Zeitmangel findet keine Befassung mit dem nachsportlichen Leben statt	<i>„Ich denke es ist wirklich auch wieder eine Zeitfrage, du hast eigentlich wirklich keine Zeit.“</i>
10.2 Keine Notwendigkeit	Durch bereits getroffene Vorbereitungsmaßnahmen besteht keine Notwendigkeit, weitere Vorbereitungen hinsichtlich dem nachsportlichen Leben zu treffen	<i>„Und eben, dadurch, dass ich den Job hatte und diesen dann eigentlich behalten habe, musste ich eigentlich nicht wirklich einen Job suchen. Ich meine, ich hätte gerne etwas anderes gemacht und habe trotzdem gesucht, aber ich war nicht wirklich gezwungen. Ich habe einfach einmal weiter gemacht wo ich war und konnte direkt aufstocken.“</i> <i>„Ich habe es natürlich nur während einem Jahr als Vollprofi betrieben. Ich habe daneben ansonsten immer gearbeitet, 50% gearbeitet und sozusagen 50% Sport betrieben. Daher war es immer klar, was ich mache, ich musste nichts planen.“</i>
10.3 Leistungssport im Fokus	Aufgrund der Investierung des grössten Teils der Ressourcen das nachsportliche Leben nicht aktiv angehen	<i>„Weil, als Sportler lebst du irgendwie beinahe in einem Glashaus, oder mir ging es so. Du hast irgendwie das Ziel oder den Traum, irgendwie einmal auf der obersten Stufe Rennen gewinnen zu können und du legst alles da hinein. Ich habe mir immer gesagt, maulern kann ich mit 40 noch, aber die Chance, im Sport an die Spitze zu kommen, das hast du ein-</i>

B Kodierleitfaden

		<i>mal im Leben.“</i>
10.4 Aussersportliche Bedürfnisse abgedeckt	Da nicht-sportliche Bedürfnisse während dem Leistungssport erfüllt werden können, besteht keine Notwendigkeit, das nachsportliche Leben zu planen	<i>„Ansonsten gibt es eigentlich nichts. Weil ich glaube, ich habe eigentlich auch alles gemacht, nur dass ich keine Zeit hatte. Es ist zum Beispiel nicht so, dass ich gedacht habe: Wenn ich dann einmal nicht mehr Spitzensportler bin, dann gehe ich dann extrem in den Ausgang. Diese Zeiten hatte ich auch während dem Spitzensport. Und ich habe noch während den letzten drei Jahren im Spitzensport hier in X (Ortschaft) in einer WG gewohnt.“</i>
10.5 Persönlichkeitsmerkmale	Aufgrund von Persönlichkeitsmerkmalen (Spontaneität, Zuversicht) erfolgt keine Befassung mit dem nachsportlichen Leben	<i>„Ich bin eher ein Mensch, der nicht zu viel darüber nachdenkt, was in der Zukunft ist. Wenn man in dieser Phase ist, dann hat man ja den Glauben, dass man das erreicht. [...] Und von dem her habe ich mich nie gross damit beschäftigt, weil ich überzeugt gewesen bin, dass wenn es hier nicht weitergeht, dann geht irgendwo an einem anderen Ort ein Türchen auf. Darum habe ich mich nicht zu fest darauf fokussiert.“</i> <i>„Ich bin tendenziell eine spontane Person. Ich habe einfach genusst, vieles möchte ich einmal noch, aber ich habe es nicht wirklich geplant. Ich würde vielleicht sagen, eher weniger.“</i>
K11 Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich		
11.1 Ausbildungswahl	Durch den Leistungssport Einschränkungen hinsichtlich der Ausbildungswahl erfahren	<i>„Dann war der Weg der Lehre, aber da eine Lehre damals an der Sportschule nicht angeboten wurde, hätte ich wieder von der Sportschule weg müssen. Und dann hat diese Sportschule die Ausbildung der Hotelhandelschule angeboten, und dann war es eigentlich klar, dass ich das mache, weil ich das gut mit dem Skifahren kombinieren konnte. [...] Also Schule und Sport waren wirklich gut koordiniert. Und darum war für mich relativ bald klar, dass ich das mache.“</i>
11.2 Studienwahl	Aufgrund des Engagements im Leistungssport nicht das gewünschte Studium absolvieren	<i>„Also ich habe einfach geschaut, welche Möglichkeiten es gibt. An der Uni war es fast nicht möglich, da ich den ganzen Winter, von September bis April, weg war. Die Fernuni ist eine recht coole Sache, das war aber eigentlich voll und ganz vom Sport abhängig. Ich habe mir nicht viele Gedanken darüber gemacht, was ich studieren möchte, die Auswahl</i>

B Kodierleitfaden

		<i>war auch nicht extrem gross.“</i>
11.3 Arbeitsplatzwahl	Wegen der Einbindung in den Leistungssport die Wahl des Arbeitsplatzes anpassen	<i>„Ich hätte auch schon lange vorher die Stelle gewechselt, wenn nicht immer anfangs des Schuljahres die Grossanlässe gewesen wären. Und du findest keine Stelle, wenn du sagst, du fehlst zu Beginn des Schuljahres zuerst einmal drei Wochen.“</i>
11.4 Arbeitspensum	Das Arbeitspensum der Belastung durch den Leistungssport anpassen	<i>„Und prozentual hätte ich auch viel mehr gearbeitet, wenn ich nicht Sport gemacht hätte.“</i>
11.5 Unkenntnis der eigenen Interessen	Wegen dem Engagement im Leistungssport keine Interessenexploration betreiben können	<i>„Ja, ich habe mich auch gar nicht damit auseinandergesetzt. Ich wusste nicht was es gibt, was mich ansprechen könnte.“ „Es war relativ schwierig herauszufinden, was ich genau machen will, weil ich auch noch keine Berufserfahrung hatte und du voll im Sport gelebt hast.“</i>
11.6 Verlängerung der Ausbildungsdauer	Durch das Investieren des grössten Teils der Ressourcen in den Leistungssport verlängert sich die Ausbildungsdauer in Schule oder Studium	<i>„Und nachher habe ich den Gymitypus gewechselt, und es war eine andere Lehrerschaft, ein anderes Rektorat. Dadurch habe ich ein Jahr verloren. Aber es war mit dem Leistungssport viel besser zu vereinbaren. [...] den Typus habe ich wegen dem Leistungssport gewählt. Wenn ich keinen Leistungssport gemacht hätte, hätte ich das Bedürfnis zu wechseln vermutlich nicht gehabt.“</i>

C Kategoriensystem

Kategoriensystem
K1 Schulische Grundausbildung
1.1 8 Jahre Volksschule
1.2 9 Jahre Volksschule
1.3 9. Schuljahr in einer Sportschule
1.4 Handelsmittelschule für Sportler
1.5 Gymnasium
1.6 Gymnasium ohne Sportunterricht
1.7 Sportgymnasium
K2 Höchste abgeschlossene schulisch-berufliche Ausbildung vor dem Austritt
2.1 Berufslehre
2.2 Matura
2.3 Studium
2.4 Lehrerseminar
K3 Schulisch-berufliche Tätigkeit während dem Leistungssport
3.1 Berufliche Tätigkeit 100%
3.2 Berufliche Tätigkeit variiert zwischen 30-80%
3.3 Berufliche Tätigkeit 50%
3.4 Berufliche Tätigkeit 20%
3.5 Leistungssport als Vollzeitbeschäftigung
3.6 Vollzeitstudium
3.7 Teilzeitstudium
K4 Schulisch-berufliche Situation beim Austritt
4.1 Teilzeitstudium
4.2 Praktikum
4.3 Arbeitsplatz
4.4 Berufliche Weiterbildung
4.5 Keine Vorbereitung
K5 Pläne für das nachsportliche Leben
5.1 Familie/Kinder
5.2 Eigenheim
5.3 Sport
5.4 Fremdsprache lernen
5.5 Reisen
K6 Antizipationen
6.1 Emotionen
6.2 Veränderung soziales Umfeld
6.3 Mehr Freizeit
6.4 Mehr Ruhe
K7 Austrittsgrund
7.1 Beruf
7.2 Studium
7.3 Finanzen
7.4 Sportliche Leistung

C Kategoriensystem

7.5 Leistungssport „gesehen haben“
7.6 Fehlende Motivation
7.7 Gesundheit
7.8 Schwangerschaft
7.9 Differenzen im sportlichen Umfeld
K8 Betrachtung
8.1 Perspektive
8.2 „Nicht in ein Loch fallen“
K9 Zusätzlich als hilfreich erachtete Massnahmen
9.1 Berufsausbildung
9.2 Berufliche Weiterbildung
9.3 Generierung eines Interesses
9.4 Identitätsarbeit
K10 Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben
10.1 Zeitnot
10.2 Keine Notwendigkeit
10.3 Leistungssport im Fokus
10.4 Aussersportliche Bedürfnisse abgedeckt
10.5 Persönlichkeitsmerkmale
K11 Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich
11.1 Ausbildungswahl
11.2 Studienwahl
11.3 Arbeitsplatzwahl
11.4 Arbeitspensum
11.5 Unkenntnis der eigenen Interessen
11.6 Verlängerung der Ausbildungsdauer

D Auswertung

	Pb A	Pb B	Pb C	Pb D	Pb E	Pb F	Pb G
K1 Schulische Grundausbildung							
1.1 8 Jahre Volksschule		X	X	X			
1.2 9 Jahre Volksschule	X				X	X	X
1.3 9. Schuljahr in einer Sportschule		X	X	X			
1.4 Handelsmittelschule für Sportler		X					
1.5 Gymnasium	X						
1.6 Gymnasium ohne Sportunterricht							X
1.7 Sportgymnasium			X	X			
K2 Höchste abgeschlossene schulisch-berufliche Ausbildung vor dem Austritt							
2.1 Berufslehre					X		
2.2 Matura			X	X			
2.3 Studium	X						X
2.4 Lehrerseminar						X	
K3 Schulisch-berufliche Tätigkeit während dem Leistungssport							
3.1 Berufliche Tätigkeit 100%	X						
3.2 Berufliche Tätigkeit variiert zwischen 30-80%					X		
3.3 Berufliche Tätigkeit 50%						X	
3.4 Berufliche Tätigkeit 20%							X
3.5 Leistungssport als Vollzeitbeschäftigung		X		X			
3.6 Vollzeitstudium	X						X
3.7 Teilzeitstudium			X				
K4 Schulisch-berufliche Situation beim Austritt							
4.1 Teilzeitstudium			X				
4.2 Praktikum			X				
4.3 Arbeitsplatz	X				X	X	X
4.4 Berufliche Weiterbildung					X		
4.5 Keine Vorbereitung		X		X			
K5 Pläne für das nachsportliche Leben							
5.1 Familie/Kinder				X	X	X	X
5.2 Eigenheim						X	
5.3 Sport	X	X	X	X	X	X	X
5.4 Fremdsprache lernen						X	X
5.5 Reisen							X
K6 Antizipationen							
6.1 Emotionen			X	X	X		X
6.2 Veränderung soziales Umfeld				X		X	X
6.3 Mehr Freizeit	X				X		X
6.4 Mehr Ruhe			X				

D Auswertung

	Pb A	Pb B	Pb C	Pb D	Pb E	Pb F	Pb G
K7 Austrittsgrund							
7.1 Beruf	X				X		X
7.2 Studium			X				
7.3 Finanzen				X	X		
7.4 Sportliche Leistung		X	X	X			
7.5 Leistungssport „gesehen haben“							X
7.6 Fehlende Motivation	X						
7.7 Gesundheit	X	X			X		
7.8 Schwangerschaft						X	
7.9 Differenzen im sportlichen Umfeld			X				
K8 Betrachtung							
8.1 Perspektive	X		X	X	X	X	X
8.2 „Nicht in ein Loch fallen“			X				X
K9 Zusätzlich als hilfreich erachtete Massnahmen							
9.1 Berufsausbildung		X					
9.2 Berufliche Weiterbildung		X					
9.3 Generierung eines Interesses	X						
9.4 Identitätsarbeit			X			X	
K10 Gründe für die Nichtbefassung mit dem nachsportlichen Leben							
10.1 Zeitnot	X						
10.2 Keine Notwendigkeit	X			X		X	
10.3 Leistungssport im Fokus		X					
10.4 Aussersportliche Bedürfnisse abgedeckt			X				
10.5 Persönlichkeitsmerkmale				X		X	
K11 Beeinträchtigungen im schulisch-beruflichen Bereich							
11.1 Ausbildungswahl		X		X			
11.2 Studienwahl			X			X	X
11.3 Arbeitsplatzwahl						X	
11.4 Arbeitspensum						X	
11.5 Unkenntnis der eigenen Interessen		X	X				
11.6 Verlängerung der Ausbildungsdauer	X		X				X

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Unterschrift: