

Peter Kuhn/Kristin Behr/Alexander Schewior/Julia Schmidt

SCHLÜSSELFAKTOREN IN ERFOLGREICHEN KAMPFSPORTKARRIEREN

3. Darstellung und Diskussion von Befunden

Auf den Ebenen der Rahmenbedingungen und kritischen Ereignisse sowie der Ressourcen und Entscheidungen wurden neun Schlüsselfaktoren identifiziert: die „significant others“ (Familie, Freunde, Lebenspartner)¹, die Gestaltung der dualen Karriere, die Wettkampferfahrung in jungen Jahren, das Verhältnis zum Trainer, das Geld, der Körper, das Mindset, Rückschläge und ihre Bewältigung sowie die Art und Weise, wie man mit dem Karriereende umgeht.

Die „significant others“ (Familie, Freunde, Lebenspartner)

Die meisten unserer Interviewpartner sind in Kampfsportfamilien hineingeboren worden und sozusagen auf der Matte bzw. im Ring aufgewachsen. Das bedeutet nicht unbedingt, dass sie in dieser Sportart Top-Athleten werden. So ist etwa die von uns interviewte Muay-Thai-Weltmeisterin zwar Tochter eines Ringers, machte als Jugendliche aber Taekwondo und ging schließlich nach Thailand, um Profi zu werden. Hier sehen wir die doppelte Durchlässigkeit des Kampfsports – Wechsel zwischen Kampfsportarten, Wechsel vom Amateur zum Profi und Kombination beider Möglichkeiten –, die es so in anderen Sportarten nicht gibt. Für alle von uns interviewten Athleten stellt die Familie die Basis des sportlichen Erfolgs dar – vor allem in Krisenzeiten, seien es persönliche, berufliche oder finanzielle.

Zitat 1: „Meine Eltern haben mich eigentlich grundlegend immer unterstützt, haben auch immer hinter mir gestanden, prinzipiell egal, was ich machen wollte. // Ohne die hätt' ich das nicht geschafft.“

Insofern bestätigt unsere Studie den Stand der Forschung vollumfänglich. Wir verdanken demnach auch den Eltern der Spitzensportler deren Erfolge – nicht nur, weil sie sie in die Welt und auf die Idee gebracht haben, Leistungssport zu betreiben, sondern weil sie sie dort, wo das

Sportförderungssystem nicht greift, so unterstützen, dass sie sich weiterentwickeln oder einfach weitermachen können.

Kampfsportkarrieren beginnen auch auf Veranlassung von Schulkameraden.

Zitat 2: „C. war meine Sitznachbarin in der zweiten Klasse und hatte damit angefangen und zu mir gesagt: ‚Komm doch mal mit!‘.“

Einige Athleten erzählen, dass sie durch Gleichaltrige dazu animiert wurden, die Sportart zu wechseln und zum Kampfsport zu kommen. Dort entstehen dann Freundeskreise, die die Bindung an die jeweilige Kampfsportart verstärken. Falls Athleten Freunde außerhalb des (eigenen) Sports haben, hängt es auch von ihrem Verständnis ab, ob ein Athlet sich höhere Trainingsumfänge oder den Übergang in die nächste Stufe zutraut.

Zitat 3: „Meine Freunde haben mich ja auch immer weitgehend unterstützt und fanden das auch immer cool und hatten auch viel Verständnis dafür.“

Was die Lebenspartner betrifft, so sehen wir ein ambivalentes Bild. Einerseits zeigt sich ähnlich vorbehaltloses Verständnis wie bei Eltern und Freunden, andererseits geht hier auch Energie verloren (vgl. Teakavc, Wylleman & Erpič, 2015, S. 38).

Zitat 4: „Das war manchmal schwierig, weil er überhaupt nicht verstanden hat, was ich da überhaupt mache, und, glaub' ich, auch eifersüchtig war, dass ich so viel rumkomme und so viel erlebe und irgendwie gut bin in dem, was ich mache.“

Ob eine Kampfsportkarriere gelingt, hängt also vor allem anderen von den „significant others“ ab – dies umso mehr, als man als Spitzenathlet nahestehende Menschen auch enttäuschen kann, wenn man im Kontext einer sogenannten dualen Karriere immer weniger Zeit für sie hat.

Die Gestaltung der dualen Karriere

Duale Karriere (DC) im Spitzensport konkretisiert sich hierzulande in drei Profilen: Amateursport und Studium bzw. Berufsausbildung (DC1; DOSB, 2013), Amateursport und Dienst in der Bundeswehr, bei der Bundes- oder Landespolizei, beim Zoll bzw. bei der Feuerwehr (DC2; DOSB, 2013) oder Profisport und Studium bzw. Berufsausbildung (DC3).

13 unserer Interviewpartner sind oder waren im Profil DC1. Einige von ihnen nehmen dies als sehr problematisch war, wie man der folgenden Äußerung eines noch aktiven Top-Athleten entnehmen kann.

Zitat 5: „Ja, tut mir leid, ja, aber da sag ich: Das ist Schwachsinn. Das ist nicht möglich, meiner Meinung nach. Duale Karriere, wenn du einen Anspruch an dich selbst immer hast und dein Anspruch eigentlich immer groß und hoch ist, dann funktioniert das nicht.“

Es beginnt häufig schon damit, dass die Wahl des Studiengangs vom Angebot der Universitäten in der Nähe des Trainingsorts abhängt. Eine Athletin berichtet, dass sie ihren Sport hätte aufgeben müssen, wenn sie ihren Studienplatz nicht am nächst gelegenen Studienort erhalten hätte. Die Kombination von Spitzensport und Studium wird mit fortschreitender Studiendauer zunehmend schwieriger, insofern die Athleten das Gefühl haben, nicht in beiden Bereichen gleichzeitig die Höchstleistungen erbringen zu können, die sie von sich selbst erwarten. Auch wenn Universitäten Spitzensportlern entgegenkommen, können sie sie nicht von allen Anwesenheitspflichten befreien. Die Studierenden empfinden die Kombination von Studium und Spitzensport zu-

¹ Anders als Wylleman (2000) und auch wenn viele Athleten den Trainer als „wichtigste Bezugsperson“ oder „engste Beziehung, die ich pflege“ bezeichnen, nehmen wir hier die Trainer aus und behandeln sie als eigenen Faktor, weil sie – zumindest die Bundestrainer, sofern sie nicht gleichzeitig Heimtrainer sind – „auf der anderen Seite“ stehen.

dem aufgrund der häufigen Pendelfahrten als äußerst anstrengend und weisen darauf hin, dass sie ihre Ansprüche zeitweise sowohl im Studium als auch im Sport senken müssen. Dies kann dazu führen, dass sie sowohl im Sport als auch im Studium Zurücksetzungen erfahren. In allen von uns betrachteten Fällen führte es dazu, dass das Studium nicht in der Regelstudienzeit abgeschlossen werden konnte. Duale Karriere kann nach Einschätzung vieler Athleten nur durch spezielle organisatorische Maßnahmen realisiert werden, wie z. B. persönliche Vereinbarungen mit Professoren und Dozenten über Beurlaubungen etc. Vier von ihnen brachen das Studium ab, um sich voll auf den Sport konzentrieren zu können, vier andere hingegen erklärten, dass sie immer ihr Studium wählen würden, falls sie sich zwischen Sport und Studium entscheiden müssten.

Als zweites schwerwiegendes Problem neben der Organisationsebene wurde die Frage der Anerkennung als Spitzensportler offenbar. Die Interviews zeigten, dass der Leistungssport nicht immer als gesellschaftliches Engagement anerkannt wird. An einigen Universitäten – oft auf Initiative des nahegelegenen Olympiastützpunkts – standen Tutoren zur Verfügung, die versuchten, die Sportler bei der Organisation und Kombination von Spitzensport und Studium zu unterstützen. Darüber hinaus spielte der persönliche Kontakt zu Professoren und Dozenten eine entscheidende Rolle. Einige Athleten waren jedoch ganz auf sich allein gestellt. Sie organisierten ihr Studium in Eigenregie und versuchten, da sich ihre Universitäten als nicht kooperativ erwiesen, Sport und Studium selbst optimal zu koordinieren. Dies hing wesentlich vom Studienfach ab. Vor allem im Studium der Medizin oder Zahnmedizin war dies aufgrund von Laborzeiten und Praktika ein erhebliches Hindernis. Die Kombination funktioniert besser, wenn die Universität wenige Pflichtkurse vorsieht oder Material per E-Learning anbietet und der Sportler nicht an einen bestimmten Ort gebunden ist. Was die Ausbildungsbetriebe betrifft, so haben alle – mit einer Ausnahme – die duale Karriere der Athleten während ihrer Ausbildung unterstützt. Doch sobald die Athleten ihre Ausbildung abgeschlossen hatten, gab es in den Unternehmen für Abwesenheiten kein Verständnis mehr. Die Doppelbelastung durch die duale Karriere ließ daher wenig oder gar keinen Raum für weitere Aktivitäten.

Zitat 6: „Und dann hab ich praktisch von mittags um zwölf bis abends um sechs gearbeitet. Hab vorher trainiert und hab

nachher trainiert. Klar, wenn man sich das so im Nachhinein überlegt, hat man eigentlich keine Zeit für nichts. Stehst auf, gehst ins Training, vom Training zum Arbeiten, vom Arbeiten ins Training, vom Training heim, zweiundzwanzig Uhr Essen, Bett, tschüss (lacht).“

Doch wir fanden auch positive Erfahrungen.

Zitat 7: „Also das ist klar, man braucht halt die Disziplin, sich dann wirklich dranzusetzen und die Aufgaben zu erledigen. Aber eigentlich ist es wirklich entspannt, wenn man ein bisschen Selbstdisziplin hat, das dann durchzuziehen.“

Zwei Top-Athletinnen schilderten die grundsätzlich gute Vereinbarkeit von Studium und Leistungssport. Zwar müsse man häufig nach dem Training oder auf Wettkampfreisen nebenbei pauken, aber das ließe sich bewältigen, wenn man diszipliniert und einem das Studium wichtig sei. Besondere Vorteile biete hier ein Fernstudium.

Vergleichbares sehen wir bei den Profis. So berichtet eine Athletin beispielsweise von ihrem Alltag.

Zitat 8: „Ich bin früh aufgestanden. In der Regel um sechs hat mich N. das erste Mal antanzen lassen. (...) Dieses frühe Aufstehen und das damit verbundene Gefühl, bereits die erste Trainingseinheit absolviert zu haben, während viele meiner Kommilitonen um diese Uhrzeit erst das rechte Auge geöffnet haben, das ist schon richtig gut. Die verbliebene Zeit bis zum Unibeginn habe ich meist noch genutzt, ich war ja eh schon wach und habe gelernt.“

Sieben unserer Interviewpartner waren für mehrere Jahre Sportsoldaten. Fünf von ihnen traten unmittelbar nach der Schulzeit in die Sportfördergruppe ein – manche davon, weil sie nicht genau wussten, was sie studieren sollten. Dieser Schritt markierte einen erheblichen Wendepunkt in ihrer Karriere.

Zitat 9: „Dann so'n richtiger Bruch war eigentlich erst wieder nach der Schulzeit, wo ich dann halt in die Sportfördergruppe der Bundeswehr gegangen bin und angefangen hab', auch vormittags zu trainieren. Das war so'n richtig bewusster Moment, wo ich so gesagt hab: ‚Jetzt bin ich Leistungssportler‘.“

Alle Athleten nehmen die Unterstützung bei der Bundeswehr positiv wahr, da sie sich ganz auf ihr Training konzentrieren können. Die Vorstellung des Wechsels in ein Studium oder eine Berufsausbildung

bewerten sie negativ. Monotonie oder Langeweile, zurückzuführen auf die „eindimensionale Verengung des Sportleralltags“ auf Sport als „einzige Leistungsdimension“, wie es Maennig (2012, S. 3) beschreibt, haben wir nicht gefunden.

Die Sportfördergruppen stellen eine Möglichkeit für die Sportler dar, ihren Sport zu 100 % auszuüben und gleichzeitig Geld zu verdienen. Dennoch verließen drei der sieben Athleten die Bundeswehr, um zu studieren. Sie bestätigten jedoch die Annahme, dass die Trainingshäufigkeit darunter leidet. Ein Athlet beschrieb gleichwohl, dass der Beginn der Ausbildung zu einer Leistungssteigerung führte.

Zitat 10: „Erstaunlicherweise ging's besser als vorher (lacht). In der Tat, da hab ich teilweise dann wirklich sehr gut gekämpft. Ich weiß nicht, woran es lag, weil eigentlich hatte ich ja weniger Zeit zum Trainieren, aber ich glaube im Nachhinein, dass man sich dann, wenn man die ganze Zeit gearbeitet hat, aufs Kämpfen mehr freut, sag' ich mal“.

Welche Rolle eine gesicherte Berufsausbildung spielt, konnten wir von einer Profi-Athletin erfahren.

Zitat 11: „Ich will das nicht ausbreiten, aber einmal hatte ich einen Konflikt mit einem Trainer. Und da ist mir bewusst geworden, wie wichtig es ist, einen guten Berufsabschluss in der Tasche zu haben. Denn damals hatte ich schon das Medizinexamen und deshalb konnte ich mich in dem Konflikt gut behaupten.“

Die Entwicklung zum Profi, d. h. DC3, kann unterschiedlich erfolgen: unabsichtlich, unwillkürlich und gezielt.

• Unabsichtlich:

Zitat 12: „Also ich wollte nie Profi werden, ich wollte immer zu Olympia fahren, aber das kam halt alles so per Zufall.“

• Unwillkürlich:

Zitat 13: „Dieser Gedanke war nie in meinem Kopf. Ich hab einfach das gemacht, worin ich gut war.“

• Gezielt:

Zitat 14: „Ich bin halt bei den Amateuren Weltmeisterin geworden und wollte für mich einfach nochmal 'ne andere Herausforderung suchen“.

Profikarrieren im Kampfsport stellen sich strukturell oder finanziell nicht notwendigerweise günstiger dar als DC1- oder DC2-Karrieren. An Zitat 8 sieht man, dass beide Typen ggf. Sport und Berufsausbildung parallel bewältigen müssen. Ein Boxer riet dringend dazu, das zweite Standbein sehr ernst zu nehmen.

Zitat 15: „Also bevor man Profi wird, muss man eine Ausbildung haben, damit du, wenn du mit Boxsport nichts erreicht hast, in einen normalen Lebenszustand zurückkehren kannst.“

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Athleten in DC1 und DC3 mental und körperlich äußerst belastbar sein müssen, um die Doppelbelastung zu meistern. Aber am Ende werden sie mit einem Universitäts- oder Berufsabschluss oder tatsächlich mit finanziellen Mitteln belohnt und sind gut auf die Karriere nach dem Sport vorbereitet. Sportler in der Bundeswehr (DC2) hingegen berichten, dass sie während ihrer aktiven Karriere frei sind für Training und Wettkämpfe – Probleme entstehen erst am Ende ihrer Leistungssportkarriere. Wenn sie keine akademische oder Berufsausbildung verfolgen, wird es schwierig, sich in der Berufswelt zu etablieren. Hinzu kommt, dass Sportsoldaten keinen festen Zeitpunkt haben, an dem sie ihre Karriere beenden wollen, da sie es als gutes Leben wahrnehmen, ihrer Leidenschaft nachzugehen und dafür bezahlt zu werden. Deshalb sind sie oft schon über 30 Jahre alt, wenn sie in die Arbeitswelt eintreten wollen. Zudem ist es für Athleten, die eine Karriere als Offizier anstreben, recht schwierig, es auch im neuen Berufsfeld an die Spitze zu schaffen.

Die Vorteile einer von Elbe und Beckmann (2006) oder Stambulova und Ryba (2013) identifizierten dualen Karriere im Amateurbereich werden von den befragten Athleten kaum bestätigt. Lediglich die Aspekte *ausgewogener Lebensstil* und *höhere Beschäftigungsfähigkeit nach dem Sport* sind in Einzelfällen sichtbar. Bei den Profis zeigt sich hingegen hohe Selbstverantwortlichkeit in Hinsicht auf die berufliche Qualifikation und ein strategisches Zeitmanagement, das durch problemorientierte Absprachen mit dem Trainer und individuelle Anpassungen des Trainings- und Wettkampfplans gekennzeichnet ist.

Die Wettkampferfahrung in jungen Jahren

Zitat 16: „Mein Vorteil war, dass ich eigentlich dann im letzten Jahr von den Junioren auch schon manchmal bei den Frauen dabei war.“

Einen kritischen Übergang bezeichnet der Wechsel von der Junioren- zur Seniorenebene. Jetzt werden die Athleten mit Gegnern jeden Alters konfrontiert, wobei viele von ihnen zum Zeitpunkt des Wechsels viel mehr Wettkampferfahrung haben. Einige Athleten zeigen sich nicht nur vom

höheren Niveau, sondern auch vom gestiegenen Aufwand beeindruckt.

Zitat 17: „Also es ist halt ein ganz anderes Level und da wir ja in Deutschland weniger Konkurrenz haben, ist das für die Jungen gut, weil die ja schon im zweiten Jahr Junioren oder im ersten Jahr Junioren teilweise schon auf die Aktivturniere fahren können und da kann man halt schon mega viel Erfahrung sammeln. Und da gehen auch die meisten verloren, weil es teurer wird, die Reisen zu finanzieren, wenn man nicht im finanzierten Bereich ist, und, ja, weil das Level einfach ansteigt.“

Sie berichten, dass sie etwa zwei Jahre brauchen, um sich an das Niveau anzupassen und bezeichnen diese Zeit als Durststrecke. Es ist umso härter, als die Anzahl der Wettkämpfe abnimmt, weil die Athleten nicht mehr in zwei Altersgruppen antreten. Außerdem ist es für manche offenbar mental schwierig, mit der Seniorenebene zurechtzukommen, da die Ergebnisse nicht mit der Juniorenebene vergleichbar sind. Im Unterschied dazu hatten einige Athleten einen recht reibungslosen Übergang in die Seniorenebene und keine Schwierigkeiten in ihrem Anpassungsprozess.

Zitat 18: „Ich bin ganz gut damit klargekommen: Ich halt gegen die Superstars. Ich kannte die vorher nur aus dem Live-Stream oder von irgendwelchen Tabellen. Jetzt durfte ich selber mal antreten, das fand ich immer cool.“

Eine Athletin, die es erst nach einigen Jahren in die Nationalmannschaft schaffte, erklärte den letztlich effektiven Übergang mit der Motivation, wenn sie im Team antreten konnte und von außen positives Feedback erhielt.

Zitat 19: „Wenn man manchmal noch in der Mannschaft kämpfen darf und da halt'n bisschen Lichtblicke hat und da vielleicht auch mal Richtung Podium kommt, gibt das natürlich immer wieder'n Schub.“

Wir wissen, dass nur ein kleiner Prozentsatz unserer Athleten den Übergang zu den Senioren schafft – die Mehrheit steigt hier aus. Die meisten der in unserer Studie befragten Kampfsportler haben diesen Übergang gemeistert, gleichwohl erleben sie den Übergang nicht notwendigerweise als gelungen. Dennoch erscheint es ihnen sinnvoll, bereits in jungen Jahren an vielen Wettbewerben auf höchstem Niveau teilzunehmen, um die für die Senioren erforderliche Erfahrung zu sammeln.

Zitat 20: „Je früher du das machen kannst, desto mehr verlierst du die Hemmungen davor.“

Doch es kommt nicht nur auf Wettkämpfe an. Auch das begleitende Training ist wichtig.

Zitat 21: „Ich weiß nur, dass ich als Junior schon sehr viel mit den Männern trainiert habe, und das ist auch unbedingt wichtig, dass man im Juniorenbereich und am besten schon im Jugendbereich mit den Erwachsenen auch trainiert, dass man das schon mal so sieht, was die machen.“

Das Verhältnis zum Trainer

Trainer sind die täglichen Begleiter der Athleten und üben damit einen wesentlichen Einfluss auf sie aus. Einige Athleten führen ihre Erfolge unmittelbar auf sie zurück, schildern aber auch die Ambivalenz der Beziehung.

Zitat 22: „Ich hatte eigentlich mit allen ein sehr, sehr gutes Verhältnis und gerade der letzte, N., der war ja für mich eine Vaterfigur. Also ich hab' mit keinem Menschen auf der Welt so viel Zeit verbracht wie mit diesem Trainer. Ich hab' heut' noch super Kontakt zu ihm – der ist schon wie'n Vater.“

Die meisten Athleten beschrieben ihre Beziehungen zu ihren Vereinstrainern als sehr vertraulich und schilderten eine intensive Bindung zu ihnen. Manche sehen ihren Trainer sogar wie eine Vater-, Onkel- oder Opa-Figur. Diese intensive Beziehung wird durch die Zeit mit den Trainern und durch lange Wettkampfreisen, aber auch durch Teambuilding-Maßnahmen, die von den Trainern selbst gefordert wurden, gefördert. Einige Athleten betonen die Verbundenheit mit ihrem Trainer, sagen aber, dass sie keine Bezugsperson für persönliche Probleme seien. Eine Athletin begründet die unpersönliche Beziehung zu ihrem Trainer damit, dass das Interesse des Trainers hauptsächlich an der Leistung seiner Athleten lag. In Fällen, in denen die Beziehung als eher unpersönlich angesehen wurde, wurde sie in der Regel als professionell bezeichnet. Häufiger Trainerwechsel in der Karriere eines Athleten hat einen negativen Einfluss auf das Verhältnis zwischen Trainer und Athlet.

Zitat 23: „Meinem Trainer, bei dem ich begonnen hab', muss ich schon viel verdanken. Das war die ersten zehn Jahre und das sind die entscheidenden. Das war auch recht qualitativ hochwertiges Training. Auf der anderen Seite muss ich sagen, dass er auch viel kaputt gemacht hat in dem Sinne, dass er nicht über'n Tellerand hinausschaut.“

Die Athleten haben sowohl Beziehungen zu ihrem Vereinstrainer als auch zum Bundestrainer, was die Aufgabe mit sich bringt, sich an unterschiedliche Charaktere und Coachingstile anzupassen.

Zitat 24: „Also ich hatte sehr viele verschiedene Trainer – bestimmt fünf. Beim ersten Trainer hab’ ich mich eigentlich schon gut mit ihm verstanden und auch so’n bisschen über die Schule was erzählt, dann über meine Familie, aber wenn man dann so viele Trainer hat, dann hat man vielleicht irgendwann auch keine Lust mehr, eine Beziehung aufzubauen.“

Die Beziehung zwischen dem Athleten und dem Bundestrainer wurde in einem Bereich von gut und vertraulich bis oberflächlich und kritisch beschrieben. Es stellte sich heraus, dass das Vertrauen der Bundestrainer in ihre Athleten äußerst wichtig ist. Wenn sie ihren Kaderathleten das Gefühl geben, dass sie ihnen vertrauen und dass ihnen ihre Entwicklung wichtig ist, resultiert dies in erhöhter Motivation. Andererseits konnte dies für Athleten, die nicht im Verein des Bundestrainers trainieren, auch äußerst problematisch sein. Athleten aus anderen Vereinen vermittelten den Eindruck, dass der Bundestrainer seine eigenen Athleten hinsichtlich Nominierung, Finanzierung und anderen unterstützenden Dienstleistungen bevorzugt. Athleten, die nicht wesentlich besser sind als Athleten aus dem Verein des Bundestrainers, müssen daher in der Regel Energie in den Kampf um dessen Aufmerksamkeit investieren.

Die Mehrheit der Athleten hat mehrere Trainerwechsel erlebt. Einerseits waren dies erzwungene Veränderungen, ausgelöst durch das Durchlaufen verschiedener Altersgruppen, Vereinswechsel oder Entscheidungen des Verbandes, andererseits gab es gewünschte Veränderungen. Männer empfinden den Wechsel der Trainer offensichtlich neutraler als Frauen. Athletinnen betonten, dass es für sie schwierig sei, sich alle drei Jahre auf einen neuen Trainer einzustellen, und dass die Umstellung auf die Philosophie des neuen Trainers lange dauere und daher einem Rückschlag gleichkomme. Andererseits zeigt sich auch Begeisterung für die Kompetenz eines neuen Trainers.

Zitat 25: „Der sagt das, du machst das und es funktioniert irgendwie. Das ist schon cool, wenn man sich da auch irgendwie drauf verlassen kann auf seinen Coach.“

In Bezug auf die Frage nach Konflikten wurden nur geringfügige Streitigkeiten berichtet, die jedoch in der Gesamtbewertung des Trainers keine Rolle spielen. Als Beispiel wurden unverständliche Nomi-

nierungen oder Diskussionen über den Trainingsaufwand genannt. Die Athleten reagieren in der Regel mit härterem Training, um noch besser zu werden. Darüber hinaus meinen einige Athleten, dass man über solchen Dingen stehen muss.

Kaum ein Athlet bestätigte, dass er unangenehmen Druck seines Trainers spürte. Allerdings zeigte sich eine leichte Tendenz bei den Geschlechtern insofern, als sich Frauen offenbar eher unter Druck fühlen als Männer und dabei bisweilen ängstlich reagieren.

Zitat 26: „Also bei meinem letzten Trainer hatte ich eigentlich während der Kämpfe auch schon so’n bisschen Angst – ob ich dem gerecht werde, was er von mir möchte. Das hat mich dann, glaub’ ich, innerlich schon auch’n bisschen unter Druck gesetzt, auch wenn er’s vielleicht nicht wollte.“

Die Akzeptanz der dualen Karriere durch die Trainer wurde sehr unterschiedlich wahrgenommen. So waren einige Trainer bereit, Athleten für universitäre Maßnahmen vom Training freizustellen, während andere dies nicht für notwendig hielten. Vor allem ausländische Trainer, so wurde von einigen Interviewteilnehmern berichtet, reagieren mit wenig Verständnis auf die Anforderungen der Berufsausbildung. Den Grund dafür sahen die Athleten in mangelnder Kenntnis über das deutsche Sportsystem.

Zitat 27: „Die haben halt immer wieder gefragt: ‚Kannst du wirklich nicht von dem Kurs weggehen?‘ und dann meinte ich halt: ‚Das geht nicht‘. Aber dann ist es, glaub’ ich, eher’n bisschen weniger Verständnis gewesen von ihrer Seite auch aus, vor allem, weil sie dann halt auch das Training ja nie verschoben haben von der Zeit her und es nicht angepasst haben zu denen, die studiert haben.“

Insbesondere das Gerechtigkeitsproblem tritt bei ausländischen Bundestrainern hervor. Athleten im Studium oder in Ausbildung können aufgrund von Abwesenheiten enorme Schwierigkeiten haben, ein Vertrauensverhältnis zum Bundestrainer aufzubauen, und müssen um seine Unterstützung kämpfen. Im schlimmsten Fall entsteht ein Teufelskreis, in dem sich Spitzensportler vom Leistungssport abwenden.

Dies knüpft an das Problem „Trainerwechsel“ an und macht deutlich, wie wichtig eine langfristige Beziehung zum Trainer – sei es Bundes- oder Vereinstrainer – ist. Durch häufige Trainerwechsel ist es für die Athleten nicht nur schwierig, immer wieder Vertrauen in den neuen Trainer aufzubauen, sie brauchen auch Zeit, um sich an

die neue Philosophie, Sprache und Trainingsgestaltung des neuen Trainers anzupassen. Das wiederum bedeutet, dass die Athleten zunächst unzufrieden mit ihrer Leistung sind und sich zurückgeworfen fühlen.

Der Faktor Trainer wird auch von anderen Autoren erwähnt (Stambulova et al., 2009), aber nicht als entscheidendes Element beforscht (Wylleman, Lavallee & Alfermann, 1999). Demgegenüber identifizierten Debois et al. (2014) den Trainer – neben mehreren anderen Faktoren – als Faktor, der die Entwicklung einer Spitzenleistung fördern kann. Wir gehen davon aus, dass das Vertrauen des Bundestrainers in die Person des Athleten ein Schlüsselement für die Karriereentwicklung ist und dass häufige Trainerwechsel die Leistungskurve des Athleten beeinträchtigen. Bestätigt finden wir diese Einschätzung in den Interviews mit den Profis. Wenn dann auch noch die Beziehung zum Vereinstrainer passt, sind ideale Rahmenbedingungen für Spitzenleistungen gegeben.

Zitat 28: „Der N. und ich waren ein kongeniales Team. // Mein Trainer, der verfolgt das gleiche Ziel wie ich.“

Insgesamt hören wir die Profis von homogeneren Trainer-Athlet-Beziehungen sprechen als die Amateure. Ein Profiboxer schildert auch seine häufigen Trainerwechsel als unproblematisch.

Zitat 29: „Also ich hatte wirklich gute Trainer. Und ich hatte mit allen ein gutes Verhältnis.“

Das Geld

Die Unterstützung seitens des Verbandes wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Einige Athleten berichten, dass ihr Verband sich engagiert um sie kümmert und für ihre Wettkampfreisen, Trainingslager und Ausrüstung bezahlt – je höher der Kaderstatus, desto mehr. Hier kann kein einheitliches Bild gezeichnet werden. Es zeigt sich jedoch, dass der Verband die Kadersportler finanziert, die für eine Europa- oder Weltmeisterschaft nominiert sind und damit zur Nationalmannschaft gehören.

Zitat 30: „Der Verband, also der Landesverband oder der Bundesverband, bezahlt alles. Ich hab’ nicht einen Pfennig investiert. Braucht’ ich nicht.“

Es gab aber auch kritische Kommentare.

Zitat 31: „Vom Verband muss man sagen, dass man zum Teil einfach im Stich gelassen wird. Das wurde halt immer so hingeworfen, okay, man finanziert sich selbst, schön und gut, aber solange sie’s machen, ist es halt so. Ja. Und wenn man dann ge-

nerell irgendwie nicht spurt, dann kriegt man auch weniger Unterstützung.“

Das Niveau der Unterstützung wird auf den eigenen Kaderstatus bezogen.

Zitat 32: „Ab dem Zeitpunkt, wo ich im Nationalkader war, musste ich nichts mehr bezahlen.“

Die Beschränkung der Förderung auf ausgewählte Athleten stellt für die übrigen Athleten, die Mitglied der Nationalmannschaft sind, aber nicht an internationalen Highlights wie Europa- und Weltmeisterschaften teilnehmen, ein Problem dar. Die mangelnde Transparenz solcher Kriterien führt dazu, dass Athleten diese Kriterien oft nicht verstehen oder gar beeinflussen können.

Zitat 33: „Also ich erinnere mich an eine Situation, wo eine andere Kämpferin finanziert wurde, die auf der Rangliste, aber nicht in der Finanzierung war, und somit bin ich rausgefallen, was halt letztendlich bedeutete: 500 Euro haben oder nicht haben.“

Darüber hinaus wird berichtet, dass selbst ein vorübergehender Leistungsabfall einen direkten Einfluss auf die finanzielle Unterstützung des Athleten nicht nur durch den Verband, sondern auch durch die Deutsche Sporthilfe – die im Übrigen von allen Athleten als enorm bedeutsam eingestuft wird – hat, sodass sich die Finanzierung von Wettbewerben etc. schlagartig als problematisch erweisen kann. In solchen Fällen können viele Sportler den Leistungssport nur durch die Unterstützung ihrer Eltern, die einen großen Teil der finanziellen Belastung übernehmen, fortsetzen. Allerdings wird der Sport auf Kosten der Eltern als sehr unangenehm beschrieben, und lange Wettkampfreisen werden teilweise vermieden, da die Athleten sie als unverhältnismäßig erachten.

Zitat 34: „Also letztes Jahr auch die weiteren Reisen, also wo es dann mit dem Flugzeug zehn Stunden geht, da hab' ich mir dann schon gedacht: ‚Will ich das Geld wirklich ausgeben? Man hatte dann auch eigentlich nur einen Tag Wettkampf. Da macht man sich schon Gedanken, ob sich das überhaupt lohnt, ja. Also ich hab' schon zwei, drei Turniere weggelassen dann.“

Bei Athleten der Sportfördergruppe der Bundeswehr treten solche Finanzierungsprobleme nicht auf. Die interviewten Sportsoldaten hielten eine Wettkampfkariere ohne die Unterstützung der Bundeswehr für unmöglich. Dies zeigte sich vor allem bei Athleten, die die Bundes-

wehr für ein Studium verließen und in der Folge ihre gesamten Lebenshaltungskosten selbst finanzieren mussten.

Zitat 35: „Nachdem ich aus der Bundeswehr raus war, bis ich dann meine Europameisterschaftsmedaille geholt hab', hab' ich so von 500 Euro im Monat gelebt über vier Jahre. Und das in Köln. Das ist allein von der Miete schon mal schwer. Also das war wirklich 'ne karge Zeit.“

Diese Rahmenbedingungen führen teilweise dazu, dass Sportler darüber nachdenken, mit dem Sport aufzuhören.

Vor allem Tekavc, Wylleman und Erpič (2015) stützen unsere Wahrnehmung, dass „das Geld“ einen persistenten Schlüsselfaktor in Sportkarrieren darstellt. Hottenrott (2015, S. 113 f.) stellt mit Bezug auf Oppawsky (2013) fest, dass Athleten, die sich nicht für den Dienst in der Bundeswehr, der Polizei, beim Zoll oder der Feuerwehr entscheiden, eigene Wege ohne nennenswerte staatliche Unterstützung gehen müssen. Deshalb nähmen immer mehr Sportlerinnen und Sportler ein Sportstipendium im Ausland an, weil sie dort erheblich bessere Bedingungen für die Verknüpfung von Studium und Spitzensport vorfinden. Wie eingangs erläutert, besteht allerdings gerade im Kampfsport die Möglichkeit, einen dritten Weg zu gehen, nämlich den Wechsel ins Profilager. Doch auch hier kann man nicht von Beginn an mit hohen Einkünften rechnen. Die von uns interviewte MMA-Kämpferin beispielsweise verneinte die Frage, ob sie davon leben könne.

Zitat 36: „Es geht. Also ich sag mal so, ich hab jetzt einen Sponsor gefunden, der mich unterstützt mit Bargeld, was natürlich so selten ist, vor allem in dieser MMA-Wüstenlandschaft. Ich arbeite halt im Gym. Ich bekomme hier meinen Lohn.“

Und nur, wenn man ganz oben war und umsichtig gewirtschaftet hat, kann man sich eine langfristige Lebensgrundlage schaffen.

Zitat 37: „Ich hab' durch meinen Sport ein bisschen Geld verdient und hab' das alles nicht großartig ausgegeben, sondern zur Bank gebracht, angelegt und deswegen kann ich heute noch ganz gut leben.“

Vergleichbares finden wir auch bei den Amateuren – allerdings nur auf höchstem Niveau.

Zitat 38: „Also ich denk', als Olympiasieger kann man gut davon leben.“

Ob man ein solches Ziel erreichen kann, hängt wesentlich davon ab, ob der Körper mitmacht.

Der Körper

Zitat 39: „Der Körper war ja gefühlt ein Leben lang im Extremzustand.“

Die archaische Unmittelbarkeit des Kampfsports, die zur Bewusstlosigkeit und, in tragischen Einzelfällen, zu bleibender Körperbehinderung und sogar zum Tod führen kann, macht den Körper zum wesentlichen Entscheidungskriterium im Kampfsport – unabhängig von der Art der dualen Karriere.

Den Sport so lange weiterzumachen, wie es der Körper zulässt, ist ein gängiger Topos – allerdings mit Variationen. DCI-Athleten stellen den Körper in den Kontext eines geplanten Karriereendes, Sportsoldaten halten das Ende eher offen und verknüpfen ihn mit dem finanziellen Aspekt.

Zitat 40: „Also zur Zeit ist so der Ausstiegsplan auf jeden Fall 20/21 spätestens. Also Olympia 2020 mitnehmen und dann vielleicht noch so ein Jahr, zwei Jahre – je nachdem, wie der Körper sich fühlt.“

Zitat 41: „Wenn's der Körper halt mitmacht und wenn man die Bundeswehr natürlich weiter als Arbeitgeber hat, was die einzige Möglichkeit ist, dann würd' ich's halt schon so gerne so lange wie möglich machen.“

Bei den Profis finden wir auch ganz andere Vorstellungen.

Zitat 42: „Erstens wollt' ich aufhören, so lang's im Herzen weh tut und nicht vom Körper her. Ich wollte nicht aufhören, indem mein Körper das bestimmt. Zweitens wollt' ich aufhören, bevor ich schlechter werde. Drittens, ich bin eine Frau. Ich wollte das hier (zeigt auf Kind).“

Wenn der Körper das vorrangige Entscheidungskriterium ist, muss man auf ihn hören, denn er kann für Kampfsportler zum zentralen Karrierefaktor werden.

Zitat 43: „Man sollte auf seinen Körper wirklich auch mal hören und dem Körper wirklich die Auszeit auch mal geben. Sport braucht Regeneration. Und wenn du nicht körperlich und geistig regeneriert oder ausgeruht bist, bringst du auch nicht mehr 100 %. Da bringst du nur noch 90 %. Von 90 % werden es 80 und es geht immer so weiter. Und deswegen ist duale Karriere für mich immer so, es ist schön, es ist auch gut überlegt und gedacht, aber die Zeit dafür, oder das, was gefordert wird, ist einfach nicht realisierbar.“

Gleichwohl ist es oft eine Frage der Abwägung, ob man an den Start geht, und ggf. müssen körperliche Fragestellungen auch übergangen werden.

Zitat 44: „Ich hab dann schon versucht abzuwägen, weil eine Profikarriere, da hängt ja extrem viel Geld hinter, da geht's ja in den sechsstelligen Bereich, damals.“

Deshalb spielt die ärztliche und physiotherapeutische Betreuung eine große Rolle. Viele Athleten nehmen diese, unabhängig von der Art der dualen Karriere, sehr positiv wahr.

Zitat 45: „Also als Amateur oder auch im Profi-Lager bist du wirklich super versorgt. Du hast immer einen Ärztstab bei dir und wenn du wirklich Probleme hast, dann bist du wirklich gut versorgt. Da brauchst dir keine Sorgen zu machen.“

Die von uns interviewten Athleten sind im Laufe ihrer Karriere entweder ganz nach oben gelangt oder befinden sich auf dem Weg dorthin. Deshalb schildern sie körperliche Beeinträchtigungen nur als vorübergehend und nicht als Abbruchkriterium. Gleichwohl werden größere Verletzungen als drastische negative Erfahrungen wahrgenommen. Dies führt uns zum nächsten Schlüsselfaktor.

Rückschläge und ihre Bewältigung

Zitat 46: „Ja, also da würd' ich schon die OP, also die Verletzung da, mit reinzählen, also das war schon der größte Rückschlag, ja, der auch mega viel Zeit gekostet hat.“

Alle befragten Athleten berichten über Rückschläge in ihrer sportlichen Karriere, bezeichnen sie aber nicht ausdrücklich als Wendepunkte. Schlechte Leistungen, d. h., das Nichterreichen von selbst gesetzten Zielen, waren für einige Athleten das Hauptproblem. Dazu gehörte beispielsweise das Verpassen einer Olympiamedaille oder der Olympiaqualifikation oder gar die Nicht-Nominierung trotz Erreichen der Qualifikationskriterien.

Zitat 47: „Und dann kam die Olympia-Quali, in die ich ja krank dann reingegangen bin, die war furchtbar, und als ich dann es nicht geschafft hatte, bin ich erstmal komplett in ein Loch gefallen.“

Außerdem wurde Leistungsstagnation als Rückschlag bezeichnet.

Zitat 48: „Ob das dann jetzt irgendwie was Persönliches war oder irgendwie sonst irgendwas kann ich gar nicht so genau beantworten, aber feststeht, dass ich seitdem nicht mehr so die Leistung abrufen kann oder konnte.“

Die Interviews geben ein ziemlich einheitliches Bild davon, wie die Athleten mit Rückschlägen umgehen, sei es auf zwischenmenschlicher, körperlicher oder ziel-

orientierter Ebene. Alle Athleten entwickeln einen besonderen Ehrgeiz, noch härter, besser und sorgfältiger zu trainieren, um zu vermeiden, dass so etwas wieder passiert. Sie wollen den Menschen um sie herum noch mehr zeigen, wozu sie fähig sind.

Zitat 49: „Also, Niederlage hatte ich jetzt, als Amateur halt, und das war für mich mega schlimm, da habe ich mich ewig mit beschäftigt, aber auch total viel dran gelernt.“

Die Mehrheit hat auch eine äußerst objektive und sachliche Sichtweise.

Zitat 50: „Das ist einfach Sport.“

Nur wenige Athleten suchten nach den Ursachen und Gründen für den Rückschlag und konnten sie nicht identifizieren.

Athletinnen hingegen scheinen empfindlicher auf Rückschläge zu reagieren. Sie berichteten größere Schwierigkeiten, effiziente Bewältigungsstrategien zu finden, als männliche Athleten. Teilweise gab es keinen angemessenen Bewältigungsprozess und manche gaben sogar auf. Dies zeigte sich besonders bei Sportlerinnen mit DCI-Status, wo die Selbstwirksamkeit im Studium den Misserfolg im Leistungssport kompensiert.

Zitat 51: „Also so'n richtiger Verarbeitungsprozess hat dann eigentlich nicht stattgefunden, und dann hangelst du dich wieder so an dem Tagesrhythmus so'n bisschen entlang. Gehst morgens zum Training, gehst abends zum Training, gehst halt mal feiern. Und dann bist du irgendwann wieder drin in der Mühle und dann denkste: „Ja, okay, jetzt geht's wieder los.““

Als besonders interessant zeigt sich, dass Rückschläge im Amateurlager zum Wechsel in den höchst erfolgreichen Profisport führen können.

Zitat 52: „Ich wollte eigentlich nicht Profi werden, weil ich auch '96 bei den Olympischen Spielen wieder eine Medaille verpasst hatte. War total frustriert. Wollte 2000 nochmal ran, in Sydney, aber das lief denn anders.“

Es lief nämlich auf den WM-Titel 1998 zu. Auch eine unserer Profi-Athletinnen berichtet, dass erst eine schwere Schulterverletzung in ihrer Amateurzeit sie letztlich in den Profisport geführt hat.

Zitat 53: „Ich hab' verloren und damit war ich raus. Und das hat mir damals 'nen Knick gegeben. Also das hat mich demotiviert und dann hab' ich mir damals noch die Schulter verletzt. (...) Hab' zwei Jahre lang Kickboxen komplett

sein lassen. (...) Und dann, 2005, hab' ich gesagt: „Ich möcht jetzt 'ne neue Herausforderung. Nutz' nochmal die zwei Jahre, die du im Studium hast, und werd' Profi.““

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Umgang mit Rückschlägen von der mentalen Verfassung des Athleten abhängt. Ivarsson, Stambulova und Johnson (2016) beschreiben die Verletzung als Karriere-Übergang mit ihren langfristigen Folgen in Bezug auf die Beendigung der Karriere und konstruierten ein Vier-Phasen-Modell – vor der Verletzung, Verletzung und erste Reaktionen, Diagnose und Behandlung, Rehabilitation und Folgen –, das den Übergangsprozess veranschaulicht. In jeder Phase erleben Sportler spezifische Anforderungen und Barrieren und reagieren darauf mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien und Ressourcen. Im Vergleich zu dieser Studie lassen sich bei den von uns befragten Athleten Strategien höherer Trainingsintensitäten und -volumina identifizieren. Vieles deutet darauf hin, dass dies ein Spezifikum von Kampfsportlern ist, deren Selbstverständnis von der Vorstellung „Durchkämpfen“ geprägt ist. Daher erscheint es uns sinnvoll, das Mindset von Kampfsportathleten zu verstehen, um mit ihnen effektive Bewältigungsstrategien im Vorgriff auf potenzielle Rückschläge zu entwickeln.

Das Mindset

Siehe Print-Version dieses Beitrags (Zitate 54 bis 64) in *Leistungssport* 5/2019, **S. XY**.

Umgang mit dem Karriereende

Der Blick auf das Ende der Sportkarriere ist bedeutsam, weil es sich auch auf die Entwicklung der Karriere und auf entscheidende Faktoren in dieser Entwicklung beziehen kann.

Für einige Athleten war der Rücktritt definiert – wir nennen sie „Macher“ –, während die anderen einen unwillkürlichen Prozess schilderten – „Schleicher“. Athleten, die den Rücktritt bewusst setzen, nennen als Gründe das Alter, Müdigkeit, Verletzungen oder Schmerzen oder das Gefühl, keine Höchstleistungen mehr erbringen zu können, den Wunsch, eine Familie zu gründen, oder einfach, dass sie rechtzeitig aufhören wollen, bevor der Körper, der Verband oder andere äußere Umstände sie dazu zwingen.

Zitat 65: „Das war dann auch irgendwie klar. Also, ich hätte da vielleicht ein, zwei Jahre dranhängen können und irgendwie die Sponsoren auslutschen können, aber hätte das nicht als fair empfunden.“

Im Vergleich dazu waren Athleten, die ihren Ausstieg als schleichenden Prozess

darstellten, vor allem Studenten, denen ihr Studium und ihre beruflichen Ziele immer wichtiger wurden.

Zitat 66: „Weil da einfach viel zusammenkam und das natürlich einfach mit dem Studium und der persönlichen Weiterentwicklung zu tun hat, dass man studiert, Bachelor, dann kommt der Master, dann trainiert man weniger, dann hat man weniger Zeit, man fängt an zu arbeiten und dann ist das so'n schleichender Prozess einfach.“

Die „Macher“ hatten während ihrer sportlichen Laufbahn eine Berufsausbildung oder ein Studium absolviert. Infolgedessen hatte keiner von ihnen Angst vor der Zukunft. Unter den „Schleichern“ waren Studenten und Sportsoldaten. Keiner der Sportsoldaten dachte an einen Zeitpunkt für das Ende der Karriere. Sie haben sich eher mit der Frage beschäftigt, was sie nach ihrer sportlichen Karriere tun sollten.

Zitat 67: „Wenn man mal so 24, 25 ist, dann denkt man natürlich drüber nach – auch jetzt zum Beispiel, weil eine Teamkollegin sich das Kreuzband gerissen hat und plötzlich vor dem Nichts stand –, da macht man sich schon Gedanken.“

Wie wir oben gezeigt haben, wollen Sportsoldaten so lange im Leistungssport bleiben, wie der Körper mitmacht. Sie beschreiben den Ausstieg als kaum vorstellbar und äußern Angst vor der Zeit danach, weil sie ihren zentralen Lebensinhalt verlieren.

Zitat 68: „Also gerade kann ich's mir noch nicht so vorstellen, weil ich halt so da drin bin gerade und alles darauf ausgerichtet ist – mein ganzes Leben irgendwie. Ich würd' sagen, dass ich sogar'n bisschen Angst davor hab', wenn's vorbei ist, weil's dann halt 'ne krasse Änderung ist im Leben und weil man halt nicht weiß, wo man dann landet, weil man halt nicht weiß: ‚Was mache ich danach?‘“.

Im Vergleich dazu haben Studentenathleten eine konkretere Vorstellung von ihrer Karriere nach dem Leistungssport. Sie denken aus beruflichen und finanziellen Gründen mehr über ihren „Ruhestand“ nach und haben keine Angst davor. Einige äußern Zufriedenheit und sogar Vorfreude auf die „Zeit danach“.

Zitat 69: „Bei mir war die Geschichte rund und abgeschlossen. Es gibt einige, die gehen aus dem Leistungssport raus und haben noch das Gefühl, irgendwie ist es nicht vollendet, aber ich hat' das Gefühl, meine Sportkarriere ist beendet und jetzt kommt der nächste Schritt.“

Zitat 70: „Ich freu mich eigentlich schon, weil ich mich schon immer entscheiden muss, eben ob Training oder ob ich jetzt das machen soll und dann hat man einfach viel, viel mehr freie Zeit (lacht).“

Zusammenfassend zeigen unsere Interviews ein differenziertes Bild zur Beendigung der sportlichen Karriere in Bezug auf unterschiedliche Herangehensweisen und DC-Profile.

Während Alfermann und Stambulova (2007) davon ausgehen, dass der Übergang in die Zeit nach der Sportkarriere relativ einfach ist, wenn Athleten Zukunftspläne haben, berichten einige unserer Interviewpartner, dass sie zunächst zwinghaft versuchen, sowohl im Sport als auch im Studium gute Ergebnisse zu erzielen. Deshalb schleppen sich manche Studentenathleten durch den Übergangsprozess, bis sie sich schließlich für ihr Studium entscheiden. Diese Phase verdient im Hinblick auf die Laufbahnberatung besondere Aufmerksamkeit.

Bei den Profis sehen wir sowohl bei den noch aktiven als auch bei den bereits zurückgetretenen Athleten nur „Macher“. Bei den Frauen spielt dabei auch die Familienplanung eine entscheidende Rolle.

Zitat 71: „Ich war mit mir im Reinen, war alles geklärt, wusste, das ist mein letzter Wettkampf. // Ich hab diesen Kampf gemacht und dann aufgehört, weil ich schon gemerkt hab', auch meine Kräfte haben mich auch verlassen. // Kinder zu haben, heißt, dass du dich selbst an Stelle zwei stellst und nicht mehr an Stelle eins. Und das ist der Grund, warum ich auf jeden Fall aufhören möchte mit 35.“

Literatur

- Alfermann, D. & Stambulova, N. (2007). Career Transitions and Career Termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology, Third Edition* (pp. 712-733). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Battocchio, R. C., Stambulova, N. & Schinke, R. J. (2016). Stages and demands in the careers of Canadian National Hockey League players. *Journal of Sports Sciences*, 34 (3), 278-288.
- Bayreuther Autorengruppe (2011). *Positionspapier zur Gründung einer dvs-Kommission 'Kampfkunst & Kampfsport'*. Download unter https://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/img/gremien/kommissionen/Kampfsport_Kampfkunst/Kommission-KuK.pdf.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), S. 77-101.
- Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C. & Rosnet, E. (2012). A lifespan perspective on transitions during a top sports career. A case of an elite female fencer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (5), 660-668.
- DOSB (2019). *Duale Karriere im Spitzensport*. Download unter <https://www.duale-karriere.de/home/>.
- DOSB (2013). *Nachwuchsleistungssportkonzept 2020*. Download unter https://cdn.dosb.de/DOSB_Broschue_NWS_Konzept_web_1_.pdf.
- Dresing, T. & Pehl, T. (2018). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (8. Aufl.). Marburg: o. V.
- DRL (2016). *Ein Beginn ist gemacht – Gründung der Deutschen Ringerliga e.V.* Download unter <https://www.ringerliga.de/2016/08/07/gruendung-drl/>.
- Dweck, C. S. (2009). Mindsets: developing talent through a growth mindset. *Olympic Coach*, 21 (1), 4-7.
- French II, R. P. (2016). The fuzziness of mindsets: Divergent conceptualizations and characterizations of mindset theory and praxis. *International Journal of Organizational Analysis*, 24 (4), 673-691.
- Friebertshäuser, B. (1997). Interviewtechniken – ein Überblick. In B. Friebertshäuser & A. Prengel (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (S. 371-395). Weinheim, München: Juventa.
- Gläser, J. & Laudel, G. (2010) *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Gubelmann, H. (2018). *The Winning Mindset*. Download unter <https://www.die-sportpsychologen.de/2018/03/22/dr-hanspeter-gubelmann-the-winning-mindset/#>.
- Hottenrott, K. & Braumann, K.-M. (2015). Aktuelle Situation im deutschen Spitzensport – Eine notwendige Diskussion. *Sportwissenschaft*, 45, 111-115.
- Huang, Z. (2002) *Athletic Career Transition in Former Chinese Elite Athletes: An Empirical Investigation and Cross-Cultural Comparison with Findings from Germany*. München, Universität der Bundeswehr: Dissertation.
- Ivarsson, A., Stambulova, N. & Johnson, U. (2016). Injury as a career transition: Experiences of a Swedish elite handball player. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16 (4), 365-381.
- Kruse, J. (2013). *Einführung in die qualitative Interviewforschung*. Weinheim: Juventa.
- Maennig, W. (2012). *London 2012 – das Ende des Mythos vom erfolgreichen Sportsoldaten*. Hamburg: contemporary economic discussions.
- Oppawsky, J. (2013). *Duale Karriere im Sport – Vereinbarkeit von Studium und Leistungssport im Vergleich des amerikanischen College- und deutschen Hochschulsystems*. Saarbrücken: AV Akademiker-verlag.

- OZV (2017). *Jahresbericht 2017*. Zugriff unter https://issuu.com/sportservicevorarlberg/docs/jahresbericht_2017_-_olympiazentrum.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (S. 97-109). Örebro: 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. B., Pehrson, S. & Olsson, K. (2017). Phases in the junior-to-senior transition of Swedish ice hockey players: From a conceptual framework to an empirical model. *International Journal of Sports Science & Coaching* 2017, 12 (2), 231-244.
- Tekavc J., Wylleman P. & Erpic S. (2015) Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27-41.
- Theiss, C., Behr, K., Macht, S. & Kuhn, P. (2018). „Du hast verdammt wenig Platz für Ausreden im Ring“ – Interview mit Dr. med. Christine Theiss. *JOMAR*, 1 (1), doi: 10.15495/ojs_25678221_11_44.
- Witzel, A. (2000). The Problem-centered Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum Qualitative Social Research*, 1 (1), doi: <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-1.1.1132>.
- Wolff, S. (2003). Wege ins Feld und ihre Varianten. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung: Ein Handbuch* (2. Aufl., S. 334-349). Reinbek: Rowohlt.
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (4), 555-572.
- 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. & Alfermann, D. (Eds.). (1999). *FEPSAC Monograph Series. Career Transitions in Competitive Sports*. Lund: European Federation of Sport Psychology FEPSAC.
- Wylleman, P., Reints, A. & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. In P. Sotiaradou, & V. D. Bosscher (Eds.), *Managing High Performance Sport* (S. 159-182). New York: Routledge.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Peter Kuhn, Universität Bayreuth, Institut für Sportwissenschaft, Sportpädagogik & Sportdidaktik/Lehrerbildung im Sport, Universitätsstr. 30, 95447 Bayreuth
E-Mail: peter.kuhn@uni-bayreuth.de