

# **Entwicklung und Intervention in Krisensituationen bei Spitzensportlern:**

## **Aspekte zu Verlauf, Bewältigung und Gesundheit**

**Pia-Maria Wippert**

**Bundesinstitut für Sportwissenschaft  
Wissenschaftliche Berichte und Materialien  
Band 01/2007**

1. Auflage 2007  
Sportverlag *Strauß*  
Olympiaweg 1, 50933 Köln

ISBN 978-3-939390-93-0

## Geleitwort

Wie man Talente findet und entwickelt ist im Sport ein viel diskutiertes Thema. Dass Karrieren irgendwann einmal zu Ende gehen, findet hingegen relativ wenig Beachtung. Ein Karriereende ist aber aus psychologischer Sicht ein kritisches Lebensereignis, das zu einer Lebenskrise werden kann, wenn Athleten über keine geeigneten Bewältigungsstrategien verfügen. An Olympiastützpunkten wird eine Karriereberatung angeboten, die darauf abzielt, Athleten berufliche Perspektiven für die nachsportliche Karriere aufzuzeigen und parallel zur sportlichen Karriere entsprechende Ausbildungen zu vermitteln. Auf das kritische Lebensereignis Karriereende werden die Athleten aber in der Regel nicht vorbereitet. Wenn „mein Sport mein Leben ist“, wie man oft hört, dann ist das Karriereende so etwas wie ein Lebensende, zumindest ein „Point of no Return“ in der Gesamtbiographie des Betroffenen. Athleten müssen auf dieses unausweichliche Ereignis vorbereitet und fit für das Leben danach gemacht werden.

Das vorliegende Buch zeigt, dass es mit dem Karriereende zu weitreichenden Lebensveränderungen und zu großen Belastungen kommt – vor allem dann, wenn die Übergangsphase lange andauert. So zeigen sich soziale Einbußen, depressive Verstimmungen, physische wie psychische Symptome oder Erschöpfungssymptome. Dadurch kann die weitere Lebensplanung behindert und langfristig auch die Gesundheit geschädigt werden. Es sind nicht wenige Fälle bekannt, in denen unangemessene Bewältigungsstrategien für das kritische Lebensereignis herangezogen wurden, weil man keine angemessenen gelernt hat: Alkohol, Drogen. Die vorliegenden Untersuchungen zeigen auch, was nicht überrascht, dass die Belastung durch das Karriereende umso höher ist, je ungünstiger oder fremdbestimmter der Ereigniseintritt verlief. Wahrscheinlich kann jeder nachempfinden, was in einem Sportler vorgehen muss, der eben noch auf sein Karriereziel „Goldmedaille“ hingearbeitet hat und sich mit einem Mal nach einer schweren Verletzung mit dem Karriereende konfrontiert sieht. Es ist entscheidend, hier nicht allein gelassen zu werden und Unterstützung bei der Bewältigung dieses kritischen Lebensereignisses zu erhalten. In den vorliegenden Untersuchungen fanden sich Zusammenhänge zwischen dem Ausmaß der subjektiven Ereignisbelastung und der Ausbildung von Belastungsstörungen im weiteren zeitlichen Verlauf, also für das weitere Leben des Athleten.

Diese Befunde entstammen zwei empirischen Untersuchungen zur Thematik. Diese tragen dazu bei, den weissen Fleck „Karriereende“ auf der Landkarte sportwissenschaftlicher Erkenntnisse zu beseitigen. In der ersten Studie erfolgt eine prospektive und begleitende Verfolgung des Karriereabbruchs. Diese Studie beschreibt dessen Wirkungskraft, seinen Verlauf und die Konsequenzen auf die Biographie aus physischer, psychischer, sozialer sowie zeitlicher Sicht. Eine Telefonbefragung mit teilstrukturierten Interviews ergänzte die Erhebung. Dies ermöglicht eine individuelle Historie von jedem Athleten zu erstellen. In einer zweiten Studie wurde anhand dieser Erkenntnisse ein komplexes Betreuungsprogramm auf sozialer, individueller und struktureller Ebene entwickelt, implementiert und abschließend evaluiert

Aus den Ergebnissen der empirischen Untersuchungen lassen sich Handlungsempfehlungen für die Betreuung von Athleten ableiten. Zwingend erforderlich erscheint es, frühzeitig ein gutes Trennungsmanagement zu entwickeln, mit dem Ziel dadurch die Trennungsreaktionen des Athleten zu vermindern. Dazu wird im Buch ein Interventionsprogramm angeboten. Das Programm ist in Form eines Handbuchs für Athleten und Mentoren aufbereitet und beinhaltet sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Übungen.

Fazit der vorgelegten Untersuchungsergebnisse ist, dass der Unterstützungsprozess am Karriereende komplex angelegt sein muss und idealerweise schon zu aktiven Zeiten im Sinne von Kompetenzerwerb und Netzwerkpflge einsetzt. Der Verlauf der nachsportlichen Biographie wird von der Trennungsart und den darauf folgenden Reaktionen beeinflusst. Karriereberatung allein vermag hier nichts auszurichten. Hoffnungsfroh stimmt, dass die Sportler, die an dem in diesem Buch vorgestellten Interventionsprogramm teilgenommen haben, im Vergleich zu nicht unterstützten Teilnehmern bereits nach sieben Monaten ein besseres physisches wie psychisches Wohlbefinden aufwiesen. Es bleibt zu wünschen, dass die Verbände Verantwortung für ihre Athleten auch in dem Sinne übernehmen, dass in die Karriereentwicklung ein solches Interventionsprogramm aufgenommen wird, das auf das irgendwann für jeden anstehende Karriereende vorbereitet.

Prof. Dr. Jürgen Beckmann  
Technische Universität München

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	6
<b>Kurzfassung</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung in die Thematik</b> .....	<b>13</b>
01 Einleitung .....	13
02 Problemstellung .....	14
03 Stand der Forschung .....	21
03.1 Stand der Lebensereignisforschung .....	21
03.2 Stand der sportwissenschaftlichen Forschung .....	26
04 Studienziele und Konsequenzen für den Studienaufbau .....	28
04.1 Studienschwerpunkte/Studienziele .....	28
04.2 Konsequenzen für den Studienaufbau .....	28
<b>Erster Projektabschnitt – Studie I</b> .....	<b>35</b>
<b>1 Theoretische Grundlagen zu Karriereabbruch und Karriereverlauf</b> .....	<b>35</b>
1.1 Biographische Dynamiken innerhalb der Personmerkmale .....	35
1.1.1 Zur Entwicklung der Personmerkmale .....	35
1.1.2 Zur Veränderung von Personmerkmalen durch kritische Lebensereignisse .....	42
1.2 Biographische Dynamiken innerhalb der Kontextmerkmale .....	58
1.2.1 Zur Entwicklung von Kontextmerkmalen .....	58
1.2.2 Zur Bedeutung von Kontextmerkmalen im Karriereverlauf (Sportsystem) .....	61
1.2.3 Zur Veränderung von Kontextmerkmalen nach kritischen Lebensereignissen .....	62
1.2.4 Zur Veränderung von Kontextmerkmalen beim Karriereabbruch ....	63
<b>2 Fragestellungen</b> .....	<b>65</b>
2.1 Themenschwerpunkt: Veränderungen von Person-, Gesundheits- und Kontextmerkmalen nach dem Life-Event Karriereabbruch .....	65
2.2 Themenschwerpunkt: Analyse relevanter Faktoren hinsichtlich des Ereigniseintritts und der Ereignisbelastung .....	65
2.3 Themenschwerpunkt: Analyse der Bedingungen und Auswirkungen des Bewältigungsverhaltens in der Ereignisauseinandersetzung .....	66
<b>3 Empirische Vorgehensweise</b> .....	<b>67</b>
3.1 Stichprobe .....	67
3.2 Untersuchungsaufbau .....	67
3.2.1 Versuchsplanung .....	67
3.2.2 Untersuchungsablauf .....	70
3.2.3 Untersuchungsinstrumente .....	73
3.3 Auswertungsmethode .....	81
3.4 Stärken und Schwächen des Designs .....	81
3.4.1 Test- und Kontrollgruppe .....	81
3.4.2 Probleme der Veränderungsmessung .....	82
3.4.3 Testinstrumente und Testzeiten .....	83
3.4.4 Stärken .....	83

<b>4</b>	<b>Empirische Erkenntnisse</b> .....	<b>84</b>
4.1	Analyse der Veränderung biographischer Kenndaten durch die Auseinandersetzung mit dem Ereignis Karriereabbruch.....	84
4.1.1	Kennwerte zu Person- und Kontextmerkmalen vor Ereignisseintritt.....	84
4.1.2	Kennwerte zu Person- und Kontextmerkmalen und ihre Veränderung über die Zeit nach Ereignisseintritt in den Gruppen..	86
4.1.3	Kennwerte zu Person- und Kontextmerkmalen nach Ereignisseintritt in der Testgruppe: eine Zwischenbilanz .....	98
4.1.4	Einzelverläufe: Fallbeispiele schlechter und guter Bewältigungsverläufe.....	104
4.1.5	Diskussion der Ergebnisse .....	113
4.2	Analyse relevanter Faktoren hinsichtlich des Ereignisseintritts, der Ereignisbelastung und des Ereignisverlaufs.....	119
4.2.1	Analyse der Ereignisbelastung.....	120
4.2.2	Zusammenhänge zwischen der Art der Übermittlung des Ereignisses und der Belastung .....	121
4.2.3	Zusammenhang zwischen Ausmaß der subjektiven Ereignisbelastung und der Belastungsreaktionen über die Zeit...	123
4.2.4	Unterschiede in der psychopathologischen Symptombelastung aufgrund von selbst- und fremdbestimmtem Ereignisseintritt .....	123
4.2.5	Diskussion der Ergebnisse zum Themenschwerpunkt: Ereignisseintritt und Ereignisbelastung.....	126
4.3	Analyse der Bedingungen und Auswirkungen des Bewältigungsverhaltens in der Ereignisauseinandersetzung.....	129
4.3.1	Korrelationsanalytische Betrachtung der Wahl des Bewältigungsverhaltens .....	130
4.3.2	Einfluss des gewählten Copingverhaltens auf die psychosomatische Verfassung.....	132
4.3.3	Diskussion der Ergebnisse zum Themenschwerpunkt Bewältigungsverhalten.....	136
<b>5</b>	<b>Konsequenzen für Prävention und Intervention</b> .....	<b>139</b>
5.1	Diskussion der Ergebnisse .....	139
5.2	Konsequenzen der Ergebnisse .....	140
	<b>Zweiter Projektabschnitt – Studie II</b> .....	<b>141</b>
<b>1</b>	<b>Zum Aufbau des Mentoren- und Interventionsprogramms</b> .....	<b>141</b>
1.1	Theoretische Fundierung .....	141
1.2	Aufbau des Outplacementprogramms .....	142
1.2.1	Inhalte des Interventionsprogramms .....	145
1.2.2	Zum Aufbau des Mentorenprogramms .....	153
1.3	Zusammenfassung.....	155
<b>2</b>	<b>Fragestellungen</b> .....	<b>157</b>
2.1	Themenschwerpunkt: Belastungsreaktionen und Ausmaß der Belastung...	157
2.2	Themenschwerpunkt: Veränderung von Person-, Kontext- und Gesundheitsmerkmalen .....	157

<b>3</b>	<b>Empirische Vorgehensweise</b> .....	<b>158</b>
3.1	Stichprobe .....	158
3.2	Untersuchungsaufbau.....	159
3.2.1	Aufbau und Testung eines Interventionsprogramms .....	159
3.2.2	Aufbau und Testung eines Mentorenprogramms .....	160
3.2.3	Untersuchungsinstrumente .....	161
3.2.4	Auswertungsmethode .....	164
3.2.5	Schwächen des Designs .....	165
<b>4</b>	<b>Empirische Erkenntnisse</b> .....	<b>166</b>
4.1	Analyse der Kenndaten vor Ereigniseintritt und Programm- implementation .....	166
4.1.1	Kennwerte zu Person- und Kontextmerkmalen vor Ereignis- eintritt und Programmimplementation in der Gesamtstichprobe ....	166
4.1.2	Ereigniseintritt.....	169
4.2	Analyse der biographischen Kenndaten nach Ereigniseintritt und Programmimplementation .....	169
4.2.1	Kennwerte zur Ereignisbelastung und Ereignisverarbeitung nach Ereigniseintritt und Programmimplementation in den Untersuchungsgruppen.....	169
4.2.2	Kennwerte zu Personmerkmalen nach Ereigniseintritt und Programmimplementation in den Gruppen.....	170
4.2.3	Kennwerte zum Gesundheitsverhalten nach Ereigniseintritt und Programmimplementation.....	174
4.2.4	Kennwerte zu den Kontextmerkmalen nach Ereigniseintritt und Programmimplementation.....	176
4.2.5	Diskussion der Ergebnisse .....	178
	Forschungsbedarf und Implikationen .....	181
	Implikationen für die Praxis .....	181
	Fragestellungen für weitere Forschungsarbeiten .....	184
	Literaturverzeichnis .....	186
	Weitere Verzeichnisse .....	203
	Tabellenverzeichnis.....	203
	Abbildungsverzeichnis .....	204
	Anlage: Inhaltsverzeichnis Handbuch Interventionsprogramm .....	207

## Vorwort

*„The price of quantification is the ignoring of uniqueness“*

Arnold Toynbee

Toynbee's Sinnspruch wird aktuell beim Versuch, Karriereabbrüche und biographische Auswirkungen zahlenmäßig zu erfassen und darzustellen. Dennoch ist nur so ein Erkenntnisgewinn möglich, der gewährleistet, dass für ausscheidende Spitzensportler schrittweise eine Annäherung an eine optimale Versorgung erhofft werden kann.

Bei der Entwicklung des umfassenden Studiendesigns zeigte sich die wahre Komplexität des Forschungsvorhabens. Deshalb bedanke ich mich besonders für die wertvolle Unterstützung durch Prof. em. Dr. R. Oerter, Prof. Dr. K. Frey (†), Prof. Dr. R. von Känel, Prof. Dr. J. Fischer und PD Dr. B. Kudielka, die bereitwillig ihre Erfahrungen einbrachten.

Die Studie fand im Fachgebiet (FG) Soziologie der TU München statt. Für die mir dort zuteil gewordene Projektunterstützung bedanke ich mich bei Herrn Prof. em. Dr. K. Weis.

Für die fortwährende Unterstützung in schwierigen Phasen gilt mein besonderer Dank Prof. Dr. Dr. H. Michna, Prof. Dr. J. Beckmann, Prof. Dr. V. Rittner, Prof. Dr. J. Keller und Prof. Dr. h. c. G. Anders.

Großen Dank verdient das engagierte Projektteam; hervorragende Leistungen erbrachten Miriam Vogt (Dipl. Kff.), Dr. Simone Schenk (Dipl. Psych.), Jens Wippert (M.A. Päd.), Antony Maguire (Dipl. Sportwiss., B.A. Psych.) und Carola Hojinaki (Dipl. Inf.).

Ein herzliches Dankeschön sage ich allen Athleten für Ihre Bereitschaft zur Mitarbeit und den Verantwortlichen des DSV und BSV, die diese Studie unterstützten und förderten.

Ohne die finanzielle Unterstützung durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft, den BSV und DSV, das FG Soziologie der TU München sowie durch die Ressourcenbereitstellung und den intensiven Austausch mit dem Institut für Verhaltenswissenschaften der ETH Zürich wäre die Studie nicht realisierbar gewesen.

Dr. Pia-Maria Wippert

---

## Kurzfassung

### *Problem*

Ein Karriereabbruch führt neben persönlich schmerzvollen Statusverlusten auch zu Verlusten des bisherigen Netzwerkes sowie bisher gültigen Norm- und Wertvorstellungen. Es ist ein Ereignis, das den Betroffenen<sup>1</sup> zwingt, neue Lebensbereiche zu eröffnen und in eine unsichere Lebensphase überzutreten. Ein „Abbrucherlebnis“, das eine solche Veränderung in den üblichen Aktivitäten einer Person hervorruft, wird in den Forschungsbereich kritischer Lebensereignisse eingeordnet. Es zieht, einem Dominospiel gleich, eine ganze Kette von Ereignissen im individuellen und sozialen Lebensraum nach sich und stellt eine hohe Belastung für den Betroffenen dar.

Dabei wird besonders die Situation ehemaliger Leistungssportler beim Übergang vom sportzentrierten zum alltags- und berufsorientierten Leben als kritisch angesehen. Der Übergang scheint nicht nur eine Schnittstelle zu sein, die über den weiteren Berufsweg des ehemaligen Athleten entscheidet, sondern stellt vermutlich einen „Point of no Return“ in der Gesamtbiographie des Betroffenen dar. Es kommt zu weitreichenden Lebensveränderungen und zu übergroßen Belastungen – vor allem dann, wenn die Übergangsphase lange andauert. So zeigen sich soziale Einbußen, depressive Verstimmungen, physische wie psychische Symptome oder Erschöpfungssymptome. Dadurch kann die weitere Lebensplanung behindert und langfristig die Gesundheit geschädigt werden.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Wechselwirkung der ausschlaggebenden Faktoren für einen erfolgreichen Übergang in die Nachkarriere und für ein positives Krisenmanagement sehr komplex ist. Der Ablauf der einzelnen Krisenphasen, ihre zeitliche Überlagerung und die gegenseitige Abhängigkeit der Krisenfaktoren, die für einen positiven oder negativen Übergangsverlauf ausschlaggebend sind, waren bislang weitgehend unbekannt. Weiterhin zeigen sich der Mangel an sozialen Unterstützungssystemen sowie das Fehlen gezielter Interventionsstrategien hinderlich für eine zügige Überwindung dieser kritischen Lebensphase.

Vor diesem Hintergrund ergaben sich für das Projekt folgende Zielsetzungen. In einer ersten Arbeitsphase wurde durch eine prospektive und begleitende Verfolgung eines Karriereabbruchs dessen Wirkungskraft, seinen Verlauf und die Konsequenzen auf die Biographie aus physischer, psychischer, sozialer sowie zeitlicher Sicht beschrieben (Studie I). In einer zweiten Phase wurde anhand dieser Erkenntnisse ein komplexes Betreuungsprogramm auf sozialer, individueller und struktureller Ebene entwickelt, implementiert und abschließend evaluiert (Studie II).

---

<sup>1</sup> Zur Verbesserung der Lesbarkeit werden die Personenbezeichnungen in der männlichen Form verwendet; gemeint sind in allen Fällen Männer und Frauen.

## ***Method***

Studie I war als prospektive Längsschnittstudie über einen Zeitraum von neun Monaten angelegt, wobei eine erste Erhebung vor Eintritt des Ereignisses Karriereabbruch und fünf weitere Erhebungen nach Ereigniseintritt durchgeführt wurden. Die Befragungssequenzen waren in Orientierung an bisherige Erkenntnisse zum möglichen Krisenverlauf getaktet, da physische, psychische und soziale Faktoren zu unterschiedlichen Zeitpunkten relevant werden. Die Analyse der auftretenden Krisenphasen und Krisenmechanismen selbst erfolgte dann über quantitative und qualitative Verfahren. Bei der quantitativen Erhebung anhand eines Onlineportals wurden Verfahren zur Erfassung der Persönlichkeit, des Selbstkonzepts, der Kontrollüberzeugung, der Selbstakzeptanz, der Qualität/Quantität des sozialen Netzwerks, der Schlafqualität, der vitalen Erschöpfung und zu körperlichen, psychischen Symptomen sowie Allgemeinbeschwerden eingesetzt. Hinzu kamen spezifische Inventare zur Erfassung des Copingverhaltens, posttraumatischer Belastungsreaktionen, der Stressvulnerabilität und Skalen zur Erfassung des Maßes der individuellen Ereignisbelastung und der aktuellen Stimmungslage. Eine Telefonbefragung mit teilstrukturierten Interviews ergänzte die Erhebung. Dies ermöglichte eine individuelle Historie von jedem Athleten.

Studie II war in Form einer experimentellen Testung angelegt, bei der das Mehrebenen-Betreuungsprogramm anhand von zwei Querschnittsmessungen vor und nach Implementation beurteilt wurde. Seine Wirksamkeit wurde mit Hilfe von ähnlichen quantitativen Befragungsverfahren wie in der ersten Studie getestet. Die erste Erhebung fand vor Ereigniseintritt statt; die zweite acht Monate nach Ereigniseintritt und sieben Monate nach Programmimplementierung.

Aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse in Studie I stellte sich heraus, dass das Betreuungsprogramm sowohl strukturell von Seiten der Organisation (Verband) als auch individuell und sozial aufgebaut und verankert. Es setzt sich deshalb aus den Bereichen *Outplacement*, *Intervention* und *Mentoring* zusammen. So wurde auf struktureller Ebene ein Trennungsmodell (Outplacementmodell) geschaffen, das sowohl den Verband, den zu entlassenden Athleten als auch den Mentor im Trennungsprozess berücksichtigt. Der Verband erhielt folglich Handlungsempfehlungen für ein gutes Trennungsmanagement, mit dem Ziel dadurch die Trennungsreaktionen des Athleten zu vermindern. Auf individueller Ebene hingegen wurde ein Interventionsprogramm entwickelt, mit dessen Hilfe der Mentor seinen Mentee optimal betreuen konnte. Das Programm wurde in Form eines Handbuchs für Athleten und Mentoren aufbereitet und beinhaltet neben theoretischen Grundlagen sowohl praktische Übungen als auch eine Liste von fachlich kompetenten Ansprechpartnern<sup>2</sup>. Es berücksichtigt drei Lebensbereiche: Das Management des sozialen Umfelds, der Gesundheit und der Persönlichkeitsentwicklung, die sich wiederum in einzelne Themenmodule untergliedern. So beinhaltet zum Beispiel der Bereich Gesundheitsmanagement die Module Ernährung, Abtrainieren und Rehabilitation. Als letzte Maß-

---

<sup>2</sup> (s. S. 210 Anlage Inhaltsverzeichnis Handbuch Interventionsprogramm).

nahme wurde ein Kreis von Mentoren aufgebaut, die in Form von Schulungen in die Anwendung des Handbuchs eingewiesen und auf ihre Aufgabe vorbereitet wurden. Die Mentoren wurden anhand eines Kriterienkataloges ausgewählt: sie sollten optimalerweise ehemalige Leistungssportler zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr, beruflich erfolgreich etabliert bzw. sollten Führungskräfte sein. Mentee und Mentor wurden vom Projektteam zusammengeführt, wobei inhaltliche wie örtliche Aspekte berücksichtigt wurden.

An der Studie haben insgesamt 61 Athleten zwischen 16 und 35 Jahren teilgenommen. Dabei fallen auf Studie I 21 aktive (Kontrollgruppe) und 21 ehemalige Athleten (Testgruppe) und auf Studie II 19 ehemalige Athleten wovon sieben Personen einen Mentor anforderten und am Interventionsprogramm teilnahmen (Testgruppe) und acht Personen die Kontrollgruppe bildeten. Insgesamt wurden 12 Mentoren ausgebildet, wovon sieben zum Einsatz kamen.

### ***Ergebnisse Studie I***

In einem ersten Ergebnisteil konnte gezeigt werden, dass das Ereignis über eine individuelle aber insgesamt hohe Belastung verfügt und in einem phasenabhängigen Verlauf innerhalb einer bestimmten Zeitspanne verarbeitet wird. Im Einzelnen liegen für das Maß der individuellen Belastung innerhalb der ersten zehn Tage nach Ereigniseintritt mittlere bis hohe Intrusions- und Vermeidungswerte vor. Bei jeweils drei Personen sind drei und acht Monate nach dem Ereigniseintritt posttraumatische Belastungsstörungen messbar, wovon sich ein Fall als chronisch erweist. Dabei zeigte sich die anfängliche Belastungshöhe ausschlaggebend für die zeitliche Dauer des Verarbeitungsverlaufs. Je weniger stark oder bedrohlich das Ereignis empfunden wurde, desto größer war die Chance, das Ereignis noch innerhalb des Testzeitraums in die eigene Biographie zu integrieren.

In einem zweiten Ergebnisteil wurde festgehalten, dass zwischen der Art des Ereigniseintritts und der Höhe der Ereignisbelastung Zusammenhänge bestehen. Hierbei wurde zwischen einem selbst- und fremdbestimmten Ereigniseintritt und bzw. der Art der Ereignisübermittlung (Mitteilungscharakter) unterschieden. Die Ereignisbelastung war dabei umso höher, je ungünstiger oder fremdbestimmter der Ereigniseintritt verlief. Zudem zeigten sich Zusammenhänge zwischen dem Ausmaß der subjektiven Ereignisbelastung und der Ausbildung von Belastungsstörungen im weiteren zeitlichen Verlauf.

Im Einzelnen wurden Analysen an einer Teilgruppe der unfreiwillig Ausgeschiedenen vorgenommen. So gab es bei der Verabschiedung/Trennung des Verbandes von seinem Athleten deutliche Unterschiede. Einige Athleten wurden umfassend über die Gründe ihres Ausscheidens aufgeklärt (gute Trennungskultur), bei anderen hingegen fehlte eine solche Rückmeldung vollständig (schlechte Trennungskultur). Als Ergebnis zeigt sich in der Gruppe der Athleten mit schlechtem Trennungsmanagement eine signifikant höhere Belastungsreaktion. Gerade zehn Tage nach dem Ereignis erreichte die psychosomatische Erstreaktion – gemessen an der Schlafqualität, dem Gesundheits- und Alkoholverhalten sowie der Ereignisbeurteilung – der Gruppe mit schlechtem Trennungsmanagement drei-

mal so hohe Werte wie die Kontrollgruppe. Ebenfalls stiegen die Intrusions- und Vermeidungswerte für das Maß der individuellen Belastung durch das Ereignis stark an.

Dieser Sachverhalt der Beeinflussung des Belastungsmaßes durch externe soziale Faktoren scheint wesentlich auch darin begründet, ob und inwieweit personintern Kontrolle über das Ereignis gehalten werden kann. Die Auswirkungen einer solchen externen Kontrollverlusterfahrung spiegeln sich denn auch über den Verlauf der psychopathologischen Symptombelastung nach dem Ereignis wider. So wurden in einer weiteren Teiluntersuchung freiwillig zurückgetretene Athleten mit unfreiwillig ausgeschiedenen Athleten anhand der Symptom-Checkliste verglichen, wobei in den ersten drei Monaten signifikante Unterschiede zwischen den beiden Gruppen zu finden waren. Unfreiwillige Ausscheider, die keine Kontrolle über den Ereigniseintritt haben, zeigen gerade in den ersten Monaten eine hohe psychopathologische Symptombelastung. Erst nach fünf Monaten nähern sich die beiden Gruppen wieder an, die Belastung bleibt aber in der Gruppe der unfreiwillig ausgeschiedenen Athleten erhöht.

Die Bedeutung des Ausmaßes der Ereignisbelastung zeigte sich dann auch in der Evaluation von Zusammenhängen zu einer späteren Entwicklung einer Belastungsstörung. Dabei kristallisierte sich ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten als negativer wichtiger Faktor heraus.

In einem dritten Ergebnisteil wurden die Verarbeitungsmechanismen innerhalb der Ereignisauseinandersetzung unter die Lupe genommen. Dabei zeigte sich das gewählte Copingverhalten (problem- und emotionszentriert) zunächst unabhängig von Alter, Geschlecht, Leistungsstatus und Krisenerfahrung. Die Auswirkungen des gewählten Copingverhaltens aber haben einen Einfluss auf den Verlauf der Krise im Sinne der psychosomatischen Symptomatik und der körperlichen Verfassung. Überraschend deutlich wird der negative Einfluss des emotionszentrierten Bewältigungsverhaltens auf das Schlafverhalten, auf die Vitale Erschöpfung, auf körperliche Beschwerden und auf die psychosomatische Symptomatik über alle fünf Messzeitpunkte. Es zeigt sich, dass mit zunehmendem Maß emotionszentrierter Bewältigung, die Ausprägung psychosomatischer Störungen zunimmt.

Im Rahmen von einzelnen Falldarstellungen wurden auch mögliche physische und psychische Konsequenzen hoher Belastungsreaktionen in Anbetracht des jungen Lebensalters der betroffenen Sportler aufgegriffen. In diesem Zusammenhang wurden auch lebenslange psychophysische Konsequenzen einer erhöhten Stress- und Belastungssensibilität und daraus folgende gesundheitliche Konsequenzen andiskutiert.

Insgesamt regten die Daten aus Studie I an, im Umgang mit ehemaligen Spitzensportlern mehr Verantwortung zu übernehmen und bisheriges Handeln von Verbänden/Funktionären und staatlichen Einrichtungen kritisch zu überdenken. Der Trennungsprozess für den Übergang in das nachsportive Leben muss besser vorbereitet werden, um neben den bei Spitzensportlern häufig durch die Sportausübung bedingten körperlichen Schäden auch psychische und organische Langzeitschäden zu vermeiden.

### ***Ergebnisse Studie II***

In einem zweiten Projektteil wurde gezeigt, dass das entwickelte und implementierte Outplacementprogramm mit strukturellem Eingriff auf der Mesoebene und einer sozialen Verankerung und Intervention auf der Mikroebene bei den Betroffenen zu einer geringeren Ereignisbelastung, einer besseren gesundheitlichen Verfassung und Kontextunterstützung führt. Posttraumatische Belastungsstörungen traten nicht mehr auf. Zudem gelang den Probanden mit Programmunterstützung eine zügigere Überwindung der Übergangsphase und schnellere Integration des Ereignisses in die Biographie. Insgesamt zeichnete sich bei der Programmgruppe eine positive Unterstützung des biographischen Verlaufs und ein schnelleres und erfolgreicherer Einsteigen in die nachsportive Lebensphase ab.

### ***Diskussion***

Aus den Ergebnissen wird ersichtlich, dass der Unterstützungsprozess nach dem Karriereende – entsprechend dem Sachverhalt – komplex angelegt sein muss und idealerweise schon zu aktiven Zeiten im Sinne von Kompetenzerwerb und Netzwerkpflge einsetzt. Der Verlauf der nachsportiven Biographie wird in der ersten Zeit von der Trennungsart und den darauf folgenden Reaktionen beeinflusst und nicht von aktuellen Ausbildungsmodulen oder beruflichen Erfahrungen. Nach den Erkenntnissen aus der Traumaforschung wirkt sich diese Zeit (oder insbesondere ein kompetenter Umgang mit den Ereignissen in dieser Zeit) erheblich auf das spätere Leben und die weitere Leistungsfähigkeit aus. Damit bestätigt sich zum einen die Notwendigkeit eines Unterstützungsprogramms und zum anderen auch dessen Anlage als Mehrebenenmodell (Outplacement (strukturell), Intervention (individuell), Mentoring (sozial)). Die Sportler, die am Programm teilgenommen haben, zeigten bei diesem ersten Programmeinsatz bereits nach sieben Monaten im Gegensatz zu nicht unterstützten Teilnehmern ein besseres physisches wie psychisches Wohlbefinden.