

---

## **Belastungsgrad, Intervention und Gesundheitsprävention beim Karriereübergang**

Pia-Maria Wippert (Projektleiterin), Miriam Vogt, Simone Schenk,  
Jens Wippert, Antony Maguire, Carola Hoinacki & Kurt Weis

Technische Universität München  
Fakultät für Sportwissenschaft, Fachgebiet Soziologie

### **1 Problem**

Ein Karriereabbruch führt neben persönlich schmerzvollen Statusverlusten auch zu Verlusten des bisherigen Netzwerkes sowie der bisher gültigen Norm- und Wertvorstellungen. Er ist ein Ereignis, das den Betroffenen 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 einen hohen Belastungsgrad für den Betroffenen dar.

Dabei wird besonders die Situation ehemaliger Leistungssportler beim Übergang vom sportzentrierten zum alltags- und berufsorientierten Leben als kritisch angesehen (Wippert, 2003a; 2003b). 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 (vgl. dazu Appels & Mulder, 1989; Eriksen & Ursin, 1999; Wippert, 2002; von Känel, 2003; Fischer, 2003).

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 gegenseitigen Abhängigkeiten 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 wurden durch eine prospektive und begleitende Verfolgung des Karriereabbruchs die Wirkungskraft, der Verlauf und die Konsequenzen auf die Biographie aus physischer, psychischer, sozialer sowie zeitlicher Sicht festgehalten (Studie I). In einer zweiten Phase wurde anhand dieser Erkenntnisse ein komplexes Betreuungsprogramm auf sozialer, individueller und struktureller Ebene entwickelt, implementiert sowie evaluiert (Studie II). Neben diesen beiden Studien umschloss das Projekt noch eine weitere Studie zur „Analyse der Persönlichkeits- und Leistungsentwicklung in Abhängigkeit des saisonalen Zeitverlaufs und der Netzwerkeigenschaften“ an aktiven Athleten, auf die in diesem Kurzbericht nicht eingegangen wird.

## 2 Methode

Studie I war als prospektive Längsschnittstudie über einen Zeitraum von neun Monaten angelegt, wobei eine Baselineuntersuchung vor Eintritt des Ereignisses Mannschaftsverlust und fünf weitere Erhebungen nach Ereigniseintritt durchgeführt wurden. Die Befragungssequenzen waren in Orientierung an bisherige Erkenntnisse (Welzer, 1993; Wippert, 2002) 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, von jedem Athleten eine individuelle Historie zu erstellen.

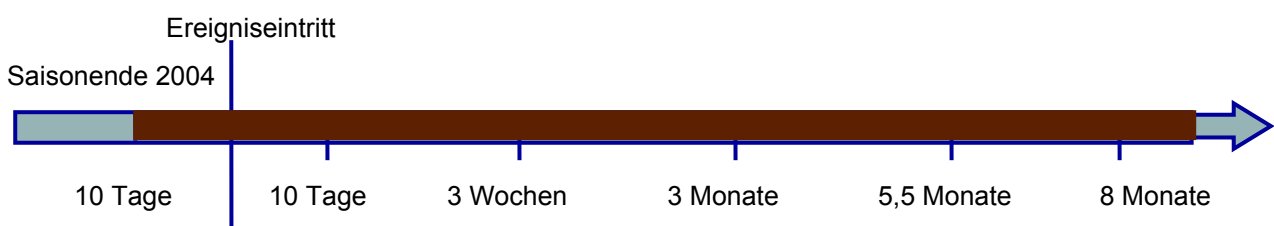


Abb. 1: Studiendesign in Studie I

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 über die gleichen quantitativen Befragungsverfahren abgetestet wie in Studie I. Die erste Erhebung fand vor Ereigniseintritt statt, die zweite acht Monate nach Ereigniseintritt und 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 von der Übergangsbegleitung selbst verbessert werden muss. 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 (Wippert, 2005) aufbereitet und beinhaltet neben theoretischen Grundlagen sowohl praktische Übungen als auch eine Liste von fachlich kompetenten Ansprechpartnern. 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 Themenmodule Ernährung, Abtrainieren und Rehabilitation. Als letzte Maßnahme 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. Führungskräfte sein. Mentee und Mentor wurden vom Projektteam zusammengeführt, wobei inhaltliche wie örtliche Aspekte berücksichtigt wurden.

An der Studie haben insgesamt 57 Athleten zwischen 16 und 35 Jahren teilgenommen. Dabei entfallen auf Studie I 21 aktive (Kontrollgruppe) und 21 ehemalige Athleten (Testgruppe) und auf Studie II 15 ehemalige Athleten, von denen sieben Personen am Interventionsprogramm teilnahmen (Testgruppe) und acht nicht teilnahmen (Kontrollgruppe). Insgesamt wurden weiterhin 12 Mentoren ausgebildet, von denen sieben zum Einsatz kamen.

Im Folgenden werden Ergebnisauszüge in der Gruppe der ehemaligen Athleten aus Studie I vorgestellt. Die Daten aus Studie II befinden sich derzeit noch im Auswertungsprozess.

### 3 Ergebnisse

Der für das Ereignis angenommene hohe Belastungsgrad kann durch die Daten bestätigt werden. Innerhalb der ersten zehn Tage nach Ereigniseintritt zeigen sich mittlere bis hohe Intrusions- und Vermeidungswerte für das Maß der individuellen Belastung. Bei jeweils drei Personen sind drei Monate und acht Monate nach dem Ereigniseintritt posttraumatische Belastungsstörungen messbar, wovon sich ein Fall als chronisch erweist. Das Ereignis ist in diesen Fällen als ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten einzustufen, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht (Fischer & Riedesser, 2003).

Um festzustellen, ob sich auch strukturelle Faktoren auf die Höhe des Belastungsgrades auswirken, 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/Outplacement), bei anderen hingegen fehlte eine solche Rückmeldung vollständig (Schlechte Trennungskultur/Outplacement). 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 dreimal so hohe Werte wie die Kontrollgruppe (gutes Trennungsmanagement). Ebenfalls stiegen die Intrusions- und Vermeidungswerte für das Maß der individuellen Belastung durch das Ereignis stark an. Allerdings zeigte das Trennungsmanagement nur auf das anfängliche Belastungsausmaß nach dem Ereignis Wirkung und war nach 8 Monaten nicht mehr nachweisbar.

Dieser Sachverhalt der Beeinflussung des Belastungsausmaßes 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 Teilerhebung freiwillig zurückgetretene Athleten mit unfreiwillig ausgeschiedenen Athleten mit Hilfe der Symptom-Checkliste verglichen, wobei in den ersten drei Monaten hochsignifikante 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 Daten der beiden Gruppen wieder an, die Belastung bleibt aber in der Gruppe der unfreiwillig ausgeschiedenen Athleten deutlich erhöht.

Bei Fokussierung auf die Verarbeitungsmechanismen des Ereignisses zeigte sich das gewählte Copingverhalten (problem- und emotionszentriert) zunächst unabhängig von Alter, Geschlecht, Leistungsstatus und Krisenerfahrung. Die Auswirkungen des gewählten Copingverhaltens hingegen zeigten einen erheblichen Einfluss auf den Verlauf der Krise im Sinne der psychosomatischen Symptomatik und der körperlichen Verfassung. Überraschend deutlich wird der negative Einfluss des als emotionszentriert beschriebenen 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.

#### **4 Diskussion**

Die gerade beschriebene Wirkungskraft des Ereignisses macht deutlich, dass eine ausschließliche Fokussierung auf einen Unterstützungsprozess nach dem Karriereende nicht ausreichend gewesen wäre, um die praktisch relevanten Ziele im untersuchten Feld zu erreichen. Aus den Ergebnissen bestätigt sich die Anlage von Studie II auf einem Mehrebenenmodell (Outplacement (strukturell), Intervention (individuell), Mentoring (sozial)). Nahezu rudimentär erscheinen vor diesem Hintergrund die eiligen Versuche von Coachingfirmen oder Personalberatern, Athleten mit kurzen Bewerbungstrainings fit für das „Leben danach“ machen zu wollen. Die Probleme des Menschen „ehemaliger Athlet“ werden dadurch nicht gelöst. Der Sachverhalt stellt sich sehr viel komplexer dar und beginnt bereits in den Strukturen vor der Beendigung der Spitzensportkarriere. Der Verlauf der Biographie wird mit der Trennungsart und den darauf folgenden Reaktionen festgelegt – nicht mit später erlernten Berufen. Spitzensportler mussten jahrelang mit widrigen Situationen umgehen, diese bewältigen und schaffen dies auch mit ihrem beruflichen Leben nach der Karriere. Wichtiger aber ist die mögliche Verletzung der Person selbst durch das Ereignis, die Verletzung des Selbstbildes und der Identität, die für Personen, die diesen Sachverhalt nicht selbst erlebt haben, womöglich unzugänglich bleiben wird. So sind bei einigen Athleten acht Monate nach dem Karriereende auch deutliche Persönlichkeitsveränderungen messbar. Diese lassen sich nicht in der darauf folgenden Berufsbiographie abbilden; sie sind in der Person und fördern oder hemmen diese in ihrer individuellen Entwicklung und Leistungsfähigkeit.

## 5 Literaturverzeichnis

- Appels, A. & Mulder, P. (1989). Fatigue and heart disease. The association between vital exhaustion and past, present and future coronary heart disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 33 (6), 727-738.
- Eriksen, H. R. & Ursin, H. (1999). Subjective health complaints: is coping more important than control? *Work & Stress*, 13 (3), 238-252.
- Fischer, G. & Riedesser, P. (2003). *Lehrbuch der Psychotraumatologie* (3. Aufl.). München: Reinhardt.
- Fischer, J. E. (2003). Arbeit, Stress und kardiovaskuläre Erkrankung. *Therapeutische Umschau*, 60 (11), 41-48.
- von Känel, R. (2003). Veränderungen der Blutgerinnung bei Stress und Depression - von der Evolution zur Genregulation. *Therapeutische Umschau*, 60, 682-688.
- Welzer, H. (1993). *Transitionen: Zur Sozialpsychologie biographischer Wandlungsprozesse*. Tübingen: Ed. diskord.
- Wippert, P.-M. (2002). *Karriereverlust und Krise. Bewältigungsstrategien ehemaliger Hochleistungssportler beim Übergang vom sportzentrierten zum alltags- und berufsorientierten Leben*. Schorndorf: Hofmann.
- Wippert, P.-M. (2003a). Führung und Bewältigung. *Leistungssport*, 33 (2), 16-20.
- Wippert, P.-M. (2003b). Macht Krise krank? *TUM Mitteilungen*, 3 (2), 60-61.
- Wippert, P.-M. (2005). *Lebenslang dynamisch. Interventionsprogramm für den Outplacementprozess von Spitzensportlern* (Handbuch zum Projekt: „Chancen nach dem Spitzensport“ für Mentoren und Athleten 2005, 211 S.). München: Technische Universität.