

NADIA BAERISWYL

NICOLE SCHWALLER

---

# SOZIALE ARBEIT IM SCHWEIZER LEISTUNGSSPORT

---



---

BERNER FACHHOCHSCHULE – SOZIALE ARBEIT

BACHELOR -THESIS ZUM ERWERB DES BACHELOR-DIPLOMS  
IN SOZIALER ARBEIT 2021

---

## Abstract

Die vorliegende Bachelor-Thesis beschäftigt sich mit dem Thema Risiken und Belastungen im Leistungssport. Eine ausführliche Literaturrecherche zu den Themen Sport, Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, Risiken und Belastungen im Leistungssport sowie möglichen Interventionen der Sozialen Arbeit führte zur folgenden Fragestellung:

«Welche spezifischen Risiken und Belastungen bestehen für jugendliche Leistungssportler und Leistungssportlerinnen während der Karriere und wie kann die Soziale Arbeit darauf reagieren?»

Kinder und Jugendliche in der Adoleszenz haben viele Aufgaben und Herausforderungen zu meistern. Im konkreten Handlungssystem des Leistungssports bestehen weitere Anforderungen, welche für junge Leistungssportler\*innen zusätzliche Belastungen darstellen können. Die Belastungen und Risiken im Leistungssport können strukturelle Hintergründe haben, wie beispielsweise die Vereinbarkeit von Sport und Ausbildung, welche als Doppelbelastung gilt. Des Weiteren bestehen durch den andauernden Leistungsdruck psychische Risiken, wie die eines Burnouts, einer Depression, einer Essstörung oder einer Sportsucht, welche die Leistungsfähigkeit der Leistungssportler\*innen beeinflussen können. Nicht zuletzt stellt die persönliche Entwicklung (Wachstum und Identität) eine zentrale Belastung für die jungen Leistungssportler\*innen dar. So kann eine zu stark ausgeprägte sportliche Identität andere Lebensbereiche beeinflussen. Verfügen die Sportler\*innen über genügend subjektive und objektive Ressourcen, können diese Belastungen selbstständig bewältigt werden. Fehlt es den Sportlern\*innen aber an den erforderlichen Bewältigungsstrategien, sind sie auf externe Unterstützung angewiesen. An diesem Punkt kann die Soziale Arbeit ansetzen. Sie kann zur Begleitung und Unterstützung für die Leistungssportler\*innen eine Ansprechperson zur Verfügung stellen. In bestimmten Situationen kann eine Fachkraft der Sozialen Arbeit mithilfe spezifischer Beratungsansätze adäquat intervenieren. Da sich Leistungssportler\*innen in diverse Systeme wie Sport, Schule, Familie oder Freunde integrieren müssen, ist eine Begleitung und Betreuung durch Fachpersonen der Sozialen Arbeit bereits im Juniorenalter von Vorteil. So können die wachsenden Belastungen beobachtet und bei einer allfälligen Überforderung der Leistungssportler\*innen kann rasch eine adäquate und interdisziplinäre Unterstützung zur Verfügung gestellt werden.

# SOZIALE ARBEIT IM SCHWEIZER LEISTUNGSSPORT

Bachelor-Thesis zum Erwerb  
des Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Berner Fachhochschule  
Soziale Arbeit

Vorgelegt von  
Nadia Baeriswyl  
Nicole Schwaller

Bern, Mai 2021

Gutachterin

Dr. phil. Stefanie Duttweiler

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	5
1.1	Verortung der Thematik und Relevanz für die Soziale Arbeit .....	8
2	Fragestellung und Zielsetzung.....	16
2.1	Einschränkung und Besonderheit .....	17
2.2	Forschungsstand im Leistungssport und in der Sozialen Arbeit.....	20
3	Charakteristika von Leistungssport .....	29
3.1	Motivation.....	32
3.2	Volition.....	35
3.3	Emotion.....	36
3.4	Kognition .....	38
3.5	Erwartungen an die Sportler*innen .....	42
4	Belastungen und Risiken im Leistungssport .....	45
4.1	Doppelbelastung von Sport und Ausbildung .....	46
4.2	Stress und Angst .....	50
4.3	Burnout .....	52
4.4	Depression .....	53
4.5	Essstörung.....	54
4.6	Sportsucht .....	55
4.7	Medien und Öffentlichkeit.....	56
4.8	Wachstum, Entwicklung und Identität.....	58
5	Sozialarbeiterische Interventionen .....	66
5.1	Sozialarbeiterische Intervention für die Risiken und Belastungen im Leistungssport.....	66
5.2	Methodisches Vorgehen.....	70
5.3	Aufgaben und Profil einer Fachkraft der Sozialen Arbeit im Leistungssport.....	85
6	Beantwortung der Fragestellung und Schlussfolgerungen .....	88
7	Literatur- und Quellenverzeichnis.....	96
8	Abbildungsverzeichnis .....	104

# 1 Einleitung

«**Spass, Bewegung, Gesundheit und Fitness**». Mit diesen Worten verbindet die Schweizer Bevölkerung ihr Verständnis von Sport (Lamprecht, Bürgi & Stamm, 2020, S. 22).

Im Jahr 2020 hat das Bundesamt für Sport (BASPO) die Schweizer Bevölkerung zu ihrem Sportverhalten und dem sportlichen Engagement befragt. Dies geschah im Rahmen der Studien «Sport Schweiz», welche nach 2008 und 2014 das dritte Mal durchgeführt wurde (n.d.). Dabei ist Lamprecht, Bürgi & Stamm (2020) aufgefallen, dass die Sportaktivität der Schweizer Bevölkerung in den letzten Jahren stetig anstieg, weshalb man zurzeit von einem Sportboom spricht. Rund 44% der befragten Personen gaben im Jahr 2014 an mindestens drei Stunden pro Woche Sport zu treiben. In der aktuellen Umfrage vom Jahr 2020 stieg diese Zahl auf 51% an. Die Schweiz gehört zusammen mit den skandinavischen Ländern zu den sportlichsten Ländern in Europa (S. 9-10). Anhand einer Onlinebefragung konnte die Schweizer Bevölkerung zudem Begriffe auswählen, welche sie mit Sport in Verbindung setzten. Das Ergebnis wird in der Abbildung auf dem Titelblatt repräsentiert. Die grossgeschriebenen Wörter wurden in der Befragung am häufigsten und die kleingedruckten selten bis nie genannt. Interessant sind ebenfalls die Farben der Wörter, denn diejenigen mit den gleichen Farben wurden am häufigsten zusammen gewählt. Eine Ausnahme ist die Farbe Grau. Zwischen den grau geschriebenen Wörtern «gute Figur», «Pflicht» und «Spass» besteht ein negativer Zusammenhang. Das heisst, wenn die Wörter «gute Figur» und «Pflicht» zusammen gewählt wurden, nannte die Schweizer Bevölkerung kaum das Wort «Spass» gleichzeitig (S. 22).

Die Autorinnen legen das Augenmerk in Zusammenhang mit der vorliegenden Arbeit nicht explizit auf die negativ konnotierten Wörter, sondern setzen sich vor allem mit folgenden Wörtern auseinander, da diese in Bezug zum Leistungssport wichtig sind: **Gesundheit, Verletzung, Training und Leistung**. Es wird oft davon gesprochen, dass Sporttreiben gesund ist, doch wo hört der gesunde Sport auf? Anhand eines Zahlenbeispiels soll aufgezeigt werden, wieso Verletzungen im Sport eine grosse Bedeutung haben: im Jahr 2017 haben sich rund 432'150 Personen in der Schweiz beim Sporttreiben verletzt (Wollny, 2021). Als Vergleich haben sich im Jahr 2019 in der Schweiz «nur» rund 17'800 Verkehrsunfälle ereignet, in denen Personen zu Schaden kamen (Bundesamt für Statistik, n.d.). Dieses Beispiel zeigt, dass Sporttreiben nicht immer gesund sein muss, es kann auch zu einer Einschränkung der körperlichen oder psychischen Gesundheit führen. In den letzten Jahren gab es vermehrt negative Schlagzeilen bezüglich des Sports. Es melden sich immer wieder Leistungssportler\*innen in der Öffentlichkeit zu Wort und erzählen von Gewalt oder gar Misshandlungen, welche sie von den Trainern\*innen oder vom Sportsystem ertragen mussten. So wurde beispielsweise aufgedeckt, dass ein ehemaliger Arzt der US-Turnerinnen jahrzehntelang junge Turnerinnen sexuell missbraucht hatte. Turnerinnen der rhythmischen Sportgymnastik in der Schweiz berichteten erst kürzlich von der physischen und psychischen Gewalt, welche sie im Sportzentrum Magglingen erleiden mussten. Solche Geschichten stimmten die Autorinnen

nachdenklich und traurig, weshalb diverse Fragen zu diesem Thema aufkamen: Welchen Belastungen und Risiken sind Sportler\*innen ausgesetzt? Werden sie in der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützt? Kann die Soziale Arbeit einen Beitrag zur Bewältigung von Belastungen im heutigen Leistungssport leisten?

Die Autorinnen haben beide persönliche Interessen und Verbindungen zum Sport. Es ist zum einen faszinierend, welche körperlichen Leistungen die Menschen erbringen können und wie lange die Sportler\*innen auf einzelne Ziele hinarbeiten können. Zum anderen ist es spannend zu sehen, welche Emotionen durch den Sport ausgelöst werden, sei es bei einem Sieg oder bei einer Niederlage. Diese Emotionen weisen auf jahrelange Arbeit, auf Druck und gleichzeitig Erlösung hin. Daraus kann sich die Frage ergeben, wie viele Erwartungen Leistungssportler\*innen täglich ertragen und erfüllen müssen. Aus persönlichen Erfahrungen kann gesagt werden, dass es keineswegs einfach ist, diesen ständigen Erwartungen gerecht zu werden. Den Autorinnen stellt sich ausserdem die Frage, wie junge Leistungssportler\*innen diese enormen Erwartungen erfüllen und dem Druck standhalten können, da es (nach eigenen Erfahrungen) nur sehr wenig, bis keine Unterstützung für den Umgang damit gibt. Aufgrund der bereits erwähnten negativen Schlagzeilen, bzw. der veröffentlichten Magglingen Protokolle über den Missbrauch im Schweizer Sport, stellten sich die Autorinnen zudem die Frage, ob Leistungssportler\*innen mittlerweile zu einer vulnerablen Gruppe gehören, welche geschützt und unterstützt werden müsste.

Bereits Florian Hirschmann (2016) setzte sich mit Belastungen im Nachwuchsleistungssport auseinander und das folgende Zitat stärkte die Autorinnen, diese Thematik des Leistungssports und den möglichen Belastungen und Risiken aufzugreifen: «Für eine bessere Bewältigung der offensichtlichen Belastungen erscheint es notwendig, sich bereits im Nachwuchsleistungssport verstärkt mit den möglichen psychischen Problemen und deren gesundheitlichen Auswirkungen auseinanderzusetzen.» (S. 201).

## Zentrale Begrifflichkeiten

Als erstes wird nun der **Begriff «Sport»** aufgegriffen und erläutert, denn der Begriff hat eine lange Geschichte hinter sich und beinhaltet heute alles, was mit Vergnügen, Freizeit, Bewegung und Leistung in Verbindung gesetzt werden kann. Das Wort Sport kommt aus dem Englischen und wird als «outdoor game or competitive activity, athletic activity, amusement and recreation» beschrieben. Die Wurzeln des Begriffs sind ins Lateinische zurückzuführen und wurden zuerst als «desportare» «fortführen und wegbringen» definiert. In der Spätantike veränderte sich der Begriff zu «disportare», was so viel heisst wie «ablenken, sich vergnügen». Auch im Altfranzösischen mit «se desporter», «sich vergnügen» wurde diese Form des Begriffs aufgenommen. Als die französischen Normannen das englische Königreich erobert hatten, fand der Begriff «Disport» also «Spiel» in England seinen Platz. Später wurde das Wort «Disport» um die Vorsilbe verkürzt und daraus entstand «dis» und «sport», was als «Vergnügen» übersetzt wurde. Zirka seit dem 18. Jahrhundert gewann das Wort «Sport» immer stärker an Bedeutung. In der englischen Bedeutung wird mit dem Begriff Sport zudem «Fairness, faires aber lustvolles Bewegung»

impliziert und lange ging es im Sport nicht um den Sieg, sondern um den gemeinsamen Genuss eines schönen Spiels. Anhand dieser Bedeutung wurde im pädagogischen Sportverständnis der Begriff als «soziale und moralische Schulung» bezeichnet. Das faire Verhalten im Sport wurde als Selbstverständlichkeit angesehen (Jahn, 2013, S. 15-16).

Aber wie kann **Sport definiert** werden? Dies ist nicht so einfach zu beantworten und es gibt keine allgemein akzeptierte und verbindliche Definition von Sport. Es sind eine Vielzahl an Definitionen erkennbar (Lamprecht, Bürgi & Stamm, 2020, S.12). Eines steht jedoch fest: durch Sport werden unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt, welche die Menschen zum Sporttreiben anspricht. Dabei werden vor allem die Bedürfnisse gesund und fit zu sein, die Freude am Bewegen und draussen in der Natur zu sein, genannt (S. 19). Diese Bedürfnisse entstanden durch neue gesellschaftliche Werte wie Selbsterfahrung, Spass haben, gesund und fit sein oder Solidarität, aber auch Erfolg, Anstrengung oder Konkurrenz (Hänssel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016, S. 238).

Der Sport galt nicht immer als Teilsystem unserer Gesellschaft und war nicht immer so populär und leistungsorientiert. Heute gilt Sport, differenzierungstheoretisch betrachtet, zweifelslos als ausdifferenziertes gesellschaftliches Teilsystem. Die sinnhafte Orientierung des Sports ist der Sieg, bzw. die Niederlage. Die beiden Pole sind als Horizont zu betrachten und gleich wer, wann oder wo eine Sportart ausgeübt wird, das Ziel ist, Gegner\*innen zu besiegen und seine eigene Niederlage zu vermeiden. Durch das Erlangen eines Sieges treten Sportler\*innen in ein Konkurrenzverhältnis. Die Konkurrenzspanne wird heute weiter gefasst als noch vor einigen Jahren. Früher wurden Teilnehmer\*innen nur am selben Wettkampf oder Spiel verglichen, so ist beispielsweise von den antiken Olympischen Spielen nur bekannt, wer in welcher Disziplin in welchem Jahr gewonnen hat. Auf das Verzeichnen der jeweiligen Leistungen wurde verzichtet. Dies geschah nicht aufgrund fehlender Messinstrumente, sondern aus Desinteresse, die Leistungen der Sportler\*innen über längere Zeit zu vergleichen. So blieb damals das Konkurrenzverhältnis an den Zeitpunkt und Ort des Wettkampfes sowie des Spieles gebunden und es spielte keine Rolle, ob die letzten Olympiasieger\*innen schneller waren oder weiter sprangen. Im heutigen modernen Sport nimmt der Charakter des Vergleichs eine sehr zentrale Rolle ein und das Konzept der Rekorde stiftet Sportler\*innen dazu an, bei jedem Wettkampf oder Spiel die Höchstleistung abzurufen. Es geht heute also nicht mehr nur darum, Konkurrenten\*innen an diesem Wettkampf oder Spiel zu besiegen und somit Turniersieger\*in zu sein, sondern vielmehr darum, den aktuellen Weltrekord zu brechen und besser zu sein als jene vom letzten oder vorletzten Jahr (Schimank, 2005, S. 114-115).

Nachdem nun eine erste Einführung in das Thema Sport vollzogen ist, wird im Folgenden die Soziale Arbeit in Bezug zur Thematik gestellt.

## 1.1 Verortung der Thematik und Relevanz für die Soziale Arbeit

Der Sport ist ein vielfältiges Phänomen, weshalb die Sportwissenschaft heute keine einheitliche und in sich geschlossene Wissenschaftsdisziplin mehr darstellt. Es entstanden in den letzten Jahren unterschiedliche thematische Anknüpfungspunkte für wissenschaftliche Beobachtungen, woraus folglich spezialisierte sportwissenschaftliche Teildisziplinen entwickelt wurden. Zu den klassischen Teildisziplinen gehören die Sportgeschichte, die Sportpädagogik, die Sportmedizin, die Trainings- und Bewegungswissenschaft, die Sportpsychologie und- soziologie, sowie die Sportphilosophie. Aufgrund der Entwicklungen im modernen Sport entstehen neue, juristische oder wirtschaftliche Frage- und Problemstellungen, weshalb weitere disziplinäre Perspektiven nötig sind. Zu den neuen sportwissenschaftlichen Teildisziplinen gehören beispielsweise das Sportrecht, die Sportpublizistik, die Sportethik oder die Sportökonomie (Burk & Fahrner, 2013, S. 49).

Damit die Relevanz der Sozialen Arbeit für diese Thematik ersichtlich wird, schneiden die Autorinnen in folgendem Kapitel zuerst die klassischen Teildisziplinen Sportpädagogik und Sportpsychologie an, bevor der Bezug zur Sozialen Arbeit mit der Theorie von Peter Sommerfeld, Lea Hollenstein und Raphael Calzaferri (2011) hergestellt wird.

### Sportpädagogik

Die Sozialpädagogik, als klassische Teildisziplin, wurde erst im Jahr 1969 als Teilgebiet in der Sportwissenschaft aufgenommen. Nach dem zweiten Weltkrieg etablierte sich in der Sozialpädagogik erstmals eine Theorie: die Theorie der Leibeserziehung. Sie ging davon aus, dass in die Gesamterziehung der Kinder und Jugendlichen eine Leibeserziehung gehören muss. Der Sport gewann an Stellenwert und Bedeutung in der Gesellschaft, weshalb eine Verwissenschaftlichung vorangetrieben wurde und einhergehend mit diesem Prozess die Aufnahme in die Sportwissenschaft gelang. Heute bestehen viele sportwissenschaftliche Teildisziplinen. Die Sportpädagogik fokussiert dabei auf die Bildung und Erziehung in sportlichen Kontexten, weshalb die Sportpädagogik auch ein Teilgebiet der Erziehungswissenschaft ist (König, 2013, S. 50). Der Schwerpunkt der Sportpädagogik lag lange nur auf den Lebensphasen der Kinder und Jugendlichen, dem Sportunterricht sowie dem Schulsport und dessen Legitimation (Kolb, 2009, S. 282). Die Sportpädagogik hat zwischenzeitlich aber andere Settings, wie Einflüsse auf Training, Gesundheit oder Freizeit geöffnet und spricht andere Altersgruppen an, wobei der Fokus stets auf der Bildung und Erziehung liegt (König, 2013, S. 50-51).

Es sind nach König (2013) zwei generelle Perspektiven der Sportpädagogik zu nennen. Zum einen die *bildungstheoretische Perspektive*, welche sich mit der Frage auseinandersetzt, wie die Bewegungskultur zur Bildung des Menschen beitragen kann. Zum anderen beschreibt, analysiert und erklärt die *erfahrungswissenschaftliche Perspektive* sportpädagogisch relevante Phänomene im Sinne von Tatsachen der

Erziehungswirklichkeit erheben und prüfen (S. 52). Diese Perspektiven können als Grundlage der Sportpädagogik betrachtet werden und daraus entstehen folgende zentrale Subdisziplinen:

- Historische Sportpädagogik
- Systemische Sportpädagogik
- Vergleichende Sportpädagogik
- Anthropologische Sportpädagogik
- Schulsport-Pädagogik
- Ausserschulische Sportpädagogik (S. 52-55).

Die Sportpädagogik hat sich anhand von zwei wissenschaftlichen Ausrichtungen entwickelt. Zum einen aus der *normativen Sportpädagogik*, welche ihren Ursprung in der Geisteswissenschaft und der geisteswissenschaftlich-hermeneutischen Pädagogik hat. Dabei soll das Formulieren von wünschenswertem Handeln in sportlichen Kontexten ermöglicht werden, indem Soll-Sätze (geisteswissenschaftliche Methode) formuliert werden. Zum anderen stammt die Entwicklung aus der *empirisch-analytischen Sportpädagogik*, welche die pädagogischen Sachverhalte anhand von qualitativen und quantitativen empirischen Untersuchungen beschreibt und erklärt. Der Fokus liegt darauf, dass Ist-Sätze formuliert werden, damit die Erziehungsrealität beschrieben werden kann (S. 63).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die heutige Sportpädagogik mit pädagogischem Handeln sowie mit der Reflexion über die pädagogische Praxis auseinandersetzt und dabei den wissenschaftlichen Blickwinkel einnimmt (König, 2013, S. 68). Nachdem die Sportpädagogik als eine klassische Teildisziplin kurz dargelegt wurde, folgen Erläuterungen zur Sportpsychologie als zweite klassische Teildisziplin der Sportwissenschaften.

## Sportpsychologie

Die Sportpsychologie hat sich in Deutschland im Jahr 1920 aus der ausgerichteten Psychologie entwickelt und gewann ab dem Jahr 1960 an Aufschwung. Grund für diesen Aufschwung war zum einen die Ausführung der Olympiade im Jahr 1972 in München. Zudem wurden aufgrund der Konkurrenzsituation zur DDR weitere Mittel in den Ausbau der Sportwissenschaft gesprochen und damit einhergehend auch in die Sportpsychologie (Wagner, Wegner & Pfeffer, 2013, S. 101-102).

Die Sportpsychologie kann in vielen Bereichen zum Einsatz kommen und hat dabei unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen. Im *Leistungssport* entscheiden nach Wagner et al. Faktoren wie der Trainingszustand, die mentale Stärke, die individuellen Leistungsvoraussetzungen oder die aktuelle Form der Sportler\*innen über den Erfolg bzw. den Misserfolg sowie den Sieg bzw. die Niederlage. Die Leistungssportler\*innen müssen am Wettkampf oder beim Spiel absolute Bereitschaft zeigen, ihr Können und das

Leistungspotential abrufen und nutzen können. Damit der Wettkampf- resp. Spielstress und die Wettkampf- oder Spielbedingungen umgangen werden können, benötigen Sportler\*innen Strategien, welche sie mit Hilfe von Sportpsychologen\*innen erarbeiten können (S. 98-99).

Personen, welche gesundheitliche Beschwerden wie Diabetes, Bluthochdruck oder Übergewicht haben, wird oft Bewegung und somit Sport ärztlich empfohlen. Dieser *Gesundheitssport* kann zu Verhaltensänderungen oder zu einem aktiveren Lebensstil führen, welcher oft nicht lange ausgetragen wird. Gründe können körperliche Beschwerden oder das Verschwinden der Lust sein. Hier können sportpsychologische Prinzipien helfen, indem den Personen bei der Planung des Sportengagements geholfen wird und ihnen Erfolgserlebnisse vermittelt werden (S. 98).

Schüler\*innen können im *Schulsport* an ihre Grenzen kommen und beispielsweise im Schwimmunterricht Angst vor dem Tauchen oder Angst vor einer Blamage haben. Diese Angst kann sich in körperlichen Reaktionen wie Blässe oder Zittern zeigen. Die Lehrer\*innen müssen die Ängste der Schüler\*innen wahrnehmen und kompetent reagieren können, weshalb sie über sportpsychologische Prinzipien verfügen müssen (S. 98).

In der Sportpsychologie geht es darum, das menschliche Verhalten und Erleben in Bezug auf Sport und Bewegung zu erklären und deren Wirkung und Ursache zu analysieren (S. 99). Somit taucht die Sportpsychologie in der Wissenschaft, aber auch in der Anwendungsdisziplin auf und leistet in unterschiedlichen Bereichen, gezielte Arbeit. Zentrale Themen und wichtige Gegenstandsbereiche der Sportpsychologie sind:

- Motivation
- Emotion
- Volition
- Kognition
- soziale Interaktion (S. 102).

Diese Gegenstandsbereiche der Sportpsychologie werden in Kapitel 3 Charakteristika des Leistungssports detaillierter beleuchtet. Bisher wurde ein kurzer Überblick über die wichtigsten wissenschaftlichen Disziplinen in Bezug zum Sport geschaffen. Die Soziale Arbeit wurde dabei nicht genannt, weil die Soziale Arbeit (noch) keine relevante Teildisziplin im sportlichen Bereich einnimmt. Die Autorinnen sind jedoch der Meinung, dass die Einbindung der Sozialen Arbeit durchaus sinnvoll ist. Damit auch für die Soziale Arbeit ein Überblick geschaffen werden kann, wird im Folgenden die Soziale Arbeit und das Verständnis der Autorinnen davon dargelegt.

## Soziale Arbeit

Die Autorinnen orientieren sich dafür an der Theorie der Integration und Lebensführung nach Peter Sommerfeld et al. (2011). Die Theorie der Integration und Lebensführung sieht die Soziale Arbeit an der Schnittstelle zwischen Gesellschaft und dem Individuum und die zu bearbeitenden Aufgaben ergeben sich aus den Problemstellungen vom Zusammenspiel von Mikro- & Makroebene (S. 33). Die Soziale Arbeit will soziale Gerechtigkeit, sozialen Ausgleich und soll die Teilhabe aller zum Ziel haben. Die Soziale Arbeit soll zudem soziale Probleme lösen (S. 271). Als soziale Probleme lassen sich Herausforderungen der Lebensführung und der gesellschaftlichen Integration benennen (S. 269). Gemäss Sommerfeld bearbeitet die Soziale Arbeit Fragen der modernen Gesellschaft über Integrationsmodalitäten für Individuen in soziale Handlungssysteme (S. 301 - 302). Die Soziale Arbeit versucht Ausschluss zu vermeiden oder die Folgen davon zu lindern, indem sie auf Integration abzielt (Sommerfeld, Calzaferri & Hollenstein, 2008, S. 67). Sommerfeld et al. (2011) beschreiben die heutige Gesellschaft als moderne Gesellschaft, welche im Unterschied zu der vorherigen feudalen Gesellschaft stetig im Wandel ist.

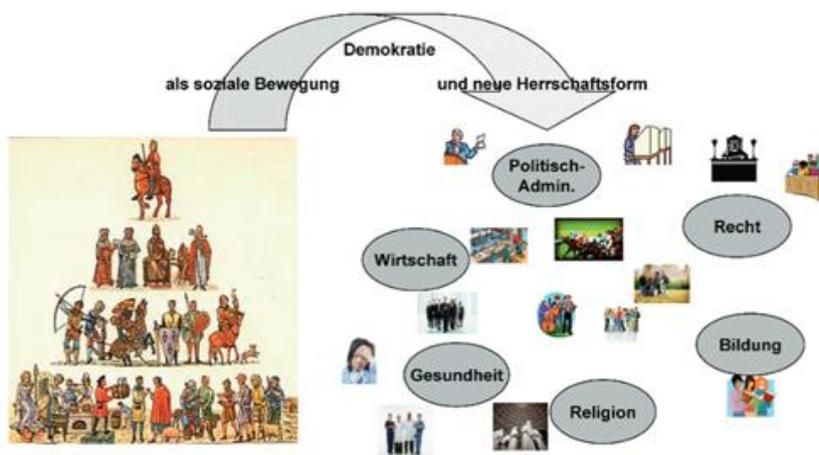


Abbildung 1: Funktionale Differenzierung und Integrationsbedingungen der modernen Gesellschaft. Nach Sommerfeld et al., 2011, S. 42.

Früher wurde allen Individuen praktisch mit der Geburt ihren Platz in der Gesellschaft zugeteilt. In der modernen Gesellschaft ist dies nicht mehr so. Es herrschen dynamische Machtstrukturen, welche sich immer wieder ändern können. Eine Position, welche von einem Individuum eingenommen wurde, kann sich immer wieder umgestalten. Die Positionen und Stellungen aller sind nicht festgelegt (S. 38). Ein Mensch ist nicht entweder ausgeschlossen oder integriert ab Geburt, sondern erwirbt mit dem individuellen Lebenslauf eine Position in der Gesellschaft (Sommerfeld, Calzaferri & Hollenstein, 2008, S. 67). In der neuen Gesellschaftsform müssen alle Individuen die Integration selbst herstellen (Baumgartner & Sommerfeld, 2016, S. 219) Die Soziale Arbeit will die Individuen bei der Integration in die Gesellschaft unterstützen und dabei die Rolle als Vermittlerin zwischen Individuum und Gesellschaft

einnehmen. Damit dies gelingen kann, muss einerseits versucht werden, die Lebensführung der Individuen zu verstehen, um überhaupt in der Lage sein zu können, die Integrationsbedingungen entsprechend anzupassen. Die Soziale Arbeit soll «die Komplexität der menschlichen Lebensführung angemessen fassen, darstellen und im Einzelfall dann auch angemessen bearbeiten» (Sommerfeld et al., 2011, S. 287) können. Andererseits muss die Soziale Arbeit versuchen, die Funktion und den Aufbau der Gesellschaft zu verstehen. Im Folgenden wird erst auf die individuelle Lebensführung der Individuen eingegangen und anschliessend wird auf das Zusammenspiel von Individuum (und individueller Lebensführung) und Gesellschaft hingewiesen.

### Individuelle Lebensführung

Sommerfeld et al. (2011) beschreiben das Individuum als ein bio-psycho-soziales Wesen mit individueller psychischer Potentiallandschaft. Das Individuum hat gewisse Kognitions-, Emotions- und Verhaltensmuster, welche potenziell zur Verfügung stehen (S. 275). Für die individuelle Lebensführung muss jedes Individuum in Beziehungen zu anderen Individuen treten (Sommerfeld, Hollenstein & Calzaferri, 2016, S. 277). Das Lebensführungssystem eines Individuums entsteht durch das dynamische Zusammenspiel von sozialen und psychischen Prozessen in sozialen Figurationen. Diese Figurationen ergeben sich in den konkreten Handlungssystemen (Subsystemen, siehe Abbildung 1) (S. 289). In der Lebensführung geschehen ununterbrochen soziale Ereignisse, auf welche das Individuum reagieren muss (S. 288). So bleiben die Subsysteme im stetigen Wandel. Die Individuen loten ständig die Möglichkeiten und die Freiheitsgrade der Realisierung ihrer Lebensführung aus, indem sie ihre eigene psychische Potentiallandschaft sowie das Zusammenspiel von sozialen Prozessen und Strukturen betrachten (S. 291). Gemäss Sommerfeld et al. (2016) soll die Soziale Arbeit die Individuen in ihrer Auslotung unterstützen und anleiten und dabei nicht nur ein System, sondern die gesamte Lebensführung betrachten (S. 291).

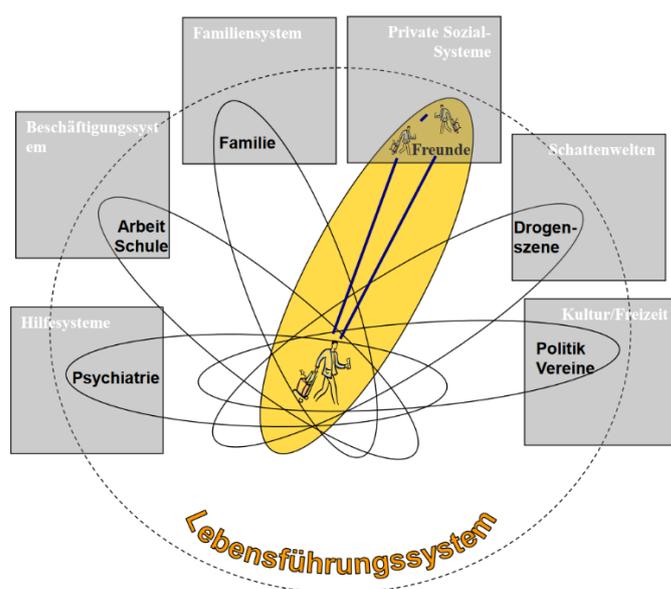


Abbildung 2: Lebensführungssystem als bio-psycho-soziale Form des menschlichen Überlebens (und der sozio-kulturellen Evolution). Nach Sommerfeld et al., 2011, S. 287.

Individuen bauen ein Lebensführungssystem auf, indem sie mit anderen Individuen durch soziales Handeln in Beziehung treten. Wenn sie dies tun, entstehen sogenannte konkrete soziale Systeme. Wie diese Systeme auf der Mikroebene in Beziehung zur Makroebene stehen und welche Vorgänge entstehen, wird im folgenden Abschnitt aufgezeigt.

### **Zusammenspiel von Gesellschaft und Individuum**

Auf der Mikroebene müssen Individuen laut Sommerfeld et al. (2011) Beziehungen eingehen, um ein soziales Leben führen zu können. Wenn nun verschiedene Akteure, bzw. Individuen untereinander in Verbindung treten und dauerhaft eine Beziehung eingehen, entsteht ein konkretes soziales System mit spezifischen Interaktionsmustern. In diesem konkreten sozialen System hat jedes Individuum eine bestimmte Position inne. Dieses konkrete System besteht solange die Individuen in Interaktion bleiben (S. 275-276). Die einzelnen konkreten sozialen Systeme der Mikroebene werden dann in die sozialen Handlungssysteme (z.B. Familie, Bildung) auf der Makroebene (Gesellschaft) integriert und werden zu Subsystemen (S. 276). In jedem System gibt es sogenannte Randbedingungen, welche die Teilhabe der Individuen definieren. Es gibt laut Sommerfeld et al. (2011) eine soziale Ordnungsstruktur, welche für die sozialen Handlungssysteme dominante Integrationsbedingungen definiert (S. 275). Diese lassen sich als Bedingungen beschreiben, welche eine gewisse Struktur in den sozialen Handlungssystemen vorgeben.

Die dominanten Muster oder Integrationsbedingungen entscheiden, ob ein Individuum in einem konkreten sozialen System in das soziale Handlungssystem integriert werden kann oder nicht (S. 275). Durch diese dominanten Muster wird das konkrete soziale System (auf der Mikroebene) beeinflusst und allenfalls verändert, da unter Umständen nur durch Veränderung oder Anpassung die Integration in soziale Handlungssysteme stattfinden kann (S. 275). Gemäss Sommerfeld et al. (2016) entstehen bei der Integration in soziale Handlungssysteme Voraussetzungen und Belastungen für die individuelle Lebensführung, auf welche reagiert werden muss (S. 271).

Der Prozess der Veränderung und Beeinflussung besteht jedoch nicht nur einseitig. Das Zusammenspiel der beiden Ebenen lässt sich vielmehr als zirkuläre Kausalität beschreiben (Sommerfeld et al., 2011, S. 275). Auch die soziale Ordnungsstruktur (auf der Makroebene) kann durch die individuelle Lebensführung beeinflusst oder gar verändert werden, da sich die Ordnungsstruktur des sozialen Handlungssystems erst durch die darin integrierten Akteure (als ganze Menschen) entfalten kann (S. 275-276). Wenn nun genügend wichtige Subsysteme des sozialen Handlungssystems mit den dominanten Ordnern nicht mehr einverstanden sind und eine Veränderung als notwendig und wichtig definieren, ereignet sich ein Prozess (S. 296). Gemäss Sommerfeld et al. (2016) ist dieser Prozess nicht ein Anpassen an die festgelegten Strukturen und dominanten Muster, die statisch sind. Es ist vielmehr ein Mitgestalten, Reproduzieren und Verändern dieser vorherrschenden Strukturen (S. 270). Veränderungen der sozialen Handlungssysteme auf der Makroebene können langwierige Prozesse sein und werden durch einen

tendenziell subdominanten (bisherigen) und einen dominanten (neuen) Ordner geleitet. Ab einem gewissen Punkt kippt die bisherige soziale Ordnungsstruktur und neue Bedingungen entstehen – der (neue) dominante Ordner strukturiert ab sofort die Systeme automatisch (S. 296).

Ob eine Integration in ein soziales Handlungssystem gelingen kann, hängt gemäss Baumgartner und Sommerfeld (2016) damit zusammen, wie sich die Dynamiken der Subsysteme eines Individuums gestalten. Oft beeinflussen sich die sozialen Systeme gegenseitig – sowohl negativ wie auch positiv. Wenn es in einem sozialen Handlungssystem des Individuums sehr gut läuft, kann dies positive Auswirkungen auf die anderen Systeme haben: eine sogenannte positive Eskalation (S. 213). Bezogen beispielsweise auf die Systeme Familie und Schule kann diese positive Eskalation geschehen, wenn im System Familie die Integration sehr gut gelingt und das Individuum zufrieden ist. Dies kann sich positiv auf schulische Leistungen auswirken, da nun die Aufmerksamkeit vermehrt auf dieses System gelenkt werden kann. Eine positive Veränderung in der Integration in das System Familie sowie in das der Schule kann so herbeigeführt werden. Es kann gemäss Baumgartner und Sommerfeld (2016) ebenso gut auch eine negative Eskalation entstehen (Sommerfeld et al., 2011: z.B. S. 106). Wenn die Integrationsbedingungen eines Systems vom Individuum nicht erfüllt werden können, kann diese negative Entwicklung auf andere Systeme und deren Integrationsbedingungen ausstrahlen. So kann es unter Umständen zu einer Entgleisung des kompletten Lebensführungssystems kommen (Baumgartner & Sommerfeld, 2016, S. 213-214).

Die Gesellschaft besteht nicht nur aus einem einzigen sozialen Handlungssystem. Es gibt unzählige soziale Handlungssysteme, in welche sich ein Individuum integrieren kann oder muss. Die Integration in gewisse Systeme der modernen Gesellschaft sind für die Teilhabe in der Gesellschaft wichtiger als andere. Der zentrale Integrationsmodus der modernen Gesellschaft sieht Sommerfeld (2011) in der Erwerbsarbeit: wer arbeitet und Arbeit hat, ist im Kernbereich der Gesellschaft. Wer keiner Arbeit nachgehen kann, ist im Randbereich der Gesellschaft. Er beschreibt also die Integration in das System Wirtschaft als die wichtigste Integration. Alle Individuen sollen sich gemäss Sommerfeld in die gleichen sozialen Handlungssysteme der Gesellschaft integrieren und dies obwohl jedes Individuum eine individuelle psychische Potentiallandschaft mit eigenen individuellen Kognitions-Emotions-Verhaltensmustern hat (S. 269-271). Die Teilhabe aller Individuen in der modernen Gesellschaft ist laut Sommerfeld faktisch nicht umzusetzen, da es Inklusionsmodalitäten gibt, welche nicht alle Individuen erfüllen können aufgrund von unterschiedlichen psychischen Potentiallandschaften. So entsteht automatisch ein «drinnen» und «draussen» in den verschiedenen sozialen Handlungssystemen. Das Integrationsproblem in der modernen Gesellschaft ist nicht individuell, sondern strukturell eingelassen. Durch das strukturell eingelassene Integrationsproblem entstehen Herausforderungen der Lebensführung und der gesellschaftlichen Integration – soziale Probleme (S. 269-271).

**In Bezug zum Sport**

Wenn die Theorie der Lebensführung und Integration nach Sommerfeld nun auf das Thema des Leistungssports angewendet wird, kann folgendes abgeleitet werden: Für Sportler\*innen ist der zentrale Integrationsmodus die sportliche Leistung, wobei diese vergleichbar mit der Erwerbsarbeit ist. Das Ziel aller Leistungssportler\*innen ist es, sich in das System des Leistungssports zu integrieren. Die «Spielregeln» der verschiedenen Systeme (Sportarten) sind abweichend, können aber oft genau beschrieben werden und sind den Sportlern\*innen in den meisten Fällen durchaus bekannt. Die sinnhafte Orientierung im Leistungssport ist, wie bereits erwähnt, die Niederlage respektive der Sieg. Da für die Sportler\*innen die Integration in das System «Leistungssport» zentral ist, konzentrieren sie sich mehrheitlich auf die dominanten Ordner dieses sozialen Systems. Welche dominanten Ordner es im System Leistungssport gibt, wird in Kapitel 3 ausführlich erläutert. Daneben existieren noch viele andere soziale Systeme, in welche sie sich einbringen sollten. Darunter befinden sich je nach Lebenslage wie bereits erwähnt beispielsweise: die Schule, die Arbeit, die Ausbildung, die Eltern, die Geschwister, die Freunde oder die Freizeit. Vielen Leistungssportlern\*innen fällt es schwer, sich in die anderen sozialen Systeme zu integrieren, da sie so viel Energie für die Integration in das System Leistungssport investieren. Nach Borggrefe (2013) kann es durch diese ausschliessliche Konzentration auf die dominanten Ordner des sozialen Handlungssystems Leistungssport zu einer sogenannten Hyperinklusion kommen. Dies, weil in der Zeit der leistungssportlichen Karriere der Fokus zum Teil ausschliesslich auf diesem System liegt (S. 58). Leistungssportler\*innen befinden sich aber nicht nur im sozialen System des Leistungssports. Wenn die Integration in andere soziale Systeme schlecht läuft oder gar fehlgeschlagen ist, kann auch die Integration in das soziale System des Leistungssports negativ beeinflusst werden und es kann zu einer negativen Eskalation führen.

Die Ausführungen der wissenschaftlichen Disziplinen zum Sport führen nun zu der Fragestellung und zur Zielsetzung der vorliegenden Arbeit.

## 2 Fragestellung und Zielsetzung

Die Autorinnen stellen sich in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit und den möglichen negativen Auswirkungen im Leistungssport die Frage, mit welchen Belastungen und Risiken Leistungssportler\*innen in der Schweiz konfrontiert sind. Wenn Druck, Stress oder Angst ständige Begleiter sind, liegt es auf der Hand, dass dies die Psyche stark belastet und dann kann ebenfalls die sportliche Leistung eingeschränkt werden. Nebst der sportlichen Leistung stellt auch die Schule oder die Ausbildung Anforderungen, welche erfüllt werden müssen. Das Ziel von Leistungssportler\*innen ist nicht nur die Integration und das Erfüllen der dominanten Ordner des Systems Leistungssport. Die Integration in andere Systeme wie Schule und Ausbildung soll gleichzeitig möglich sein. Aus der Theorie von Sommerfeld kann abgeleitet werden, dass die Soziale Arbeit das Ziel haben soll, einen guten Ausgleich zu schaffen, in dem nicht nur die Integration in das System Leistungssport gewährleistet ist, sondern auch in die weiteren sozialen Systeme. In Anlehnung an die Überlegungen von Sommerfeld könnte es zudem eine Aufgabe der Sozialen Arbeit sein, genügend Subsysteme zu einer Veränderung anzutreiben, sodass die Integration der Sportler\*innen von allein geschehen kann respektive vereinfacht wird. Anhand einer ausführlichen Literaturrecherche haben sich die Autorinnen mit den Themen Sport, Belastungen und Risiken für junge Leistungssportler\*innen auseinandergesetzt und aus diesen Gedanken und Überlegungen wurde folgende Fragestellung erarbeitet:

**«Welche spezifischen Risiken und Belastungen bestehen für jugendliche Leistungssportler und Leistungssportlerinnen während der Karriere und wie kann die Soziale Arbeit darauf reagieren?»**

Der Begriff Sport wurde in der Einleitung in Kapitel 1 bereits erläutert. Da sich die Fragestellung aber spezifisch auf den Leistungssport bzw. Leistungssportler\*innen bezieht, gilt es in Kapitel 3 auf den Leistungssport und dessen Charakteristika einzugehen. In diesem Kapitel finden ebenfalls die sportpsychologischen Gegenstandsbereiche Motivation, Volition, Emotion und Kognition ihren Platz. Im Hauptteil der Arbeit, in Kapitel 4, wird auf diverse Belastungen und Risiken im Leistungssport, welche vorwiegend durch Druck entstehen, eingegangen. Das Kapitel 5 befasst sich mit möglichen sozialarbeiterischen Interventionen, wobei auf die spezifischen Belastungen und Risiken eingegangen wird. Des Weiteren werden methodische Vorgehensweisen erläutert, welche die nötige Beratungskompetenz und Gesprächsführung in bestimmten Situationen beschrieben. In der Schlussfolgerung in Kapitel 6 wird die Fragestellung beantwortet und ein Fazit gezogen. In der vorliegenden Arbeit werden einige Einschränkungen in Erwägung gezogen, welche im Folgenden genannt und erläutert werden.

## 2.1 Einschränkung und Besonderheit

Es wird darauf verzichtet, eine Einschränkung der Sportart zu vollziehen, da viele Belastungsfaktoren sportartübergreifend benannt werden können und der Schweizer Sport einheitlich aufgebaut ist. Wie aus der Fragestellung hervorgeht, wird aber spezifisch auf den Leistungssport eingegangen. Dafür wird eine Einschränkung des Alters respektive Phase der Lebensspanne vorgenommen. Im Laufe des gesamten Lebens entwickeln und verändern wir gemäss Gerrig (2016) unsere geistigen Fähigkeiten, sozialen Beziehungen und andere lebenswichtige Aspekte menschlicher Natur. Jede Phase der Entwicklung ist geprägt von Verlusten und Zugewinnen. Wir durchleben in unterschiedlichen Altersabschnitten unterschiedliche Phasen der Entwicklung (S. 368-369):

Entwicklungsphase	Altersabschnitt
<b>Pränatal</b>	Empfängnis bis Geburt
<b>Säuglingsalter</b>	Geburt bis etwa 12 Monaten
<b>Frühe Kindheit</b>	Ab 12 Monaten bis etwa 3 Jahren
<b>Mittlere Kindheit</b>	Ab 3 Jahren bis 6 Jahren
<b>Späte Kindheit</b>	Ab 6 Jahren bis 11 Jahren
<b>Adoleszenz</b>	Ab 11 Jahren bis 20 Jahren
<b>Frühes Erwachsenenalter</b>	Ab 20 Jahren bis 40 Jahren
<b>Mittleres Erwachsenenalter</b>	Ab 40 Jahren bis 65 Jahren
<b>Hohes Erwachsenenalter</b>	Ab 65 Jahren und älter

Abbildung 3: Phasen der Entwicklung über die Lebensspanne. Nach Gerrig, 2016, S. 368.

In jeder Entwicklungsphase durchlaufen wir ein körperliches Wachstum und der Prozess dieses Wachstums wird als Reifung bezeichnet (Gerrig, 2016, S. 375). Die Phase der Adoleszenz ist besonders bedeutsam, da Wachstumshormone in den Blutkreislauf der Jungen und Mädchen fliessen, was dazu beiträgt, dass sie acht bis fünfzehn Zentimeter pro Jahr wachsen. Auch das Körpergewicht nimmt in dieser Phase zu. Der Körper verändert sich und die Proportionen erreichen langsam diese eines Erwachsenen. Weiter ist diese Phase von der Pubertät geprägt, welche die sexuelle Reife herführt und sich mit wichtigen Themen wie Bildung der Identität oder Rollenklärung befasst. Das Wachstum kann durch unterschiedliche Einflüsse gehemmt oder gebremst werden, wie beispielsweise durch Diäten oder Sport (S. 377). Sommerfeld et al. (2011) bezeichnet die Altersgruppe Kinder und Jugendliche und damit die Entwicklungsphase der Adoleszenz als Aufgabengebiet der Sozialen Arbeit (S. 272). Die Phase der Adoleszenz ist also besonders wichtig und bedeutsam für Kinder und Jugendliche sowie für die Soziale Arbeit. In der vorliegenden Arbeit werden somit Sportler\*innen in der Phase der Adoleszenz, zwischen 11 und 20 Jahren, in Betracht gezogen. Allein schon die Phase der Pubertät und somit die Identitätsbildung und Rollenklärung in diversen Systemen kann eine sehr belastende Tatsache darstellen. Wenn die

spezifischen leistungssportlichen Belastungen dazu gedacht werden, liegt es auf der Hand, dass diese Lebensphase als Sportler\*in sehr belastend sein kann.

Damit in Kapitel 4 Risiken und Belastungen besser hervorgeht, wieso die Identitätsbildung für Leistungssportler\*innen eine Belastung darstellen kann, wird bereits an dieser Stelle kurz auf die Identität und Rollenklärung eingegangen.

Gemäss Gerrig (2016) nahm der deutsch-amerikanische Psychologe und Psychoanalytiker Erik Erikson an, dass der Mensch eine Reihe von psychosozialen Stadien mit unterschiedlichen Konflikten und Krisen (Identität und Rollendiffusion), erfolgreich meistern muss (S. 395). Das Finden und Wahren der eigenen Identität ist eine essenzielle Krise in der Adoleszenz. James Marcia, ein kanadischer Psychologe, erweiterte die Beschreibung zur Identität von Erikson und nannte bestimmte Identitäten, in welchen sich die Individuen befinden können (S. 404):

<b>Identitätsdiffusion</b>	es wurde noch keine Identitätskrise durchlaufen
<b>Abschottung</b>	es wurde noch keine Identitätskrise durchlaufen, da die Werte beispielsweise von den Eltern vorgeschrieben sind
<b>Moratorium</b>	es werden verschiedene Identitäten erkundet, aber noch nicht eine festgelegt
<b>erfüllte Identität</b>	es wurden verschiedene Identitäten erkundet und vorläufig eine Identität ausgesucht

Abbildung 4: Identitätsausbildung. Nach Gerrig, 2016, S. 404.

Frühere Generationen konnten auf die Fragen «wer bin ich?» oder «was soll ich hier?» leichter antworten, weil das gesellschaftliche Leben durch Bräuche und Sitten bestimmt war. Wie in der Theorie Integration und Lebensführung nach Sommerfeld et al. (2011) bereits erwähnt wurde, war dies ein Phänomen der feudalen Gesellschaft (S. 38). Unsere Urgrosseltern oder Grosseltern wurden in einen Kulturraum geboren, in welchem strenge Verhaltensnormen herrschten. Es wurde ihnen leicht gemacht, ihre Identität und ihren Platz in der Gesellschaft zu finden (Baumann, 2018, S. 19-20). Im Gegensatz zu diesen vorgegebenen Rollen in früheren Gesellschaftsformen, müssen sich Kinder und Jugendliche in der heutigen, modernen Gesellschaft den Platz und die Rolle in der Gesellschaft selbst suchen und sich darin etablieren (vgl. Sommerfeld et al., 2011).

Erikson erklärt, dass in der Pubertät unterschiedliche Rollen übernommen werden, was zu einer Verwirrung führen kann. Wenn die Krise der Rollenklärung bewältigt wird, unterstützt es das Individuum bei der Entwicklung eines kohärenten Selbstbildes. Gelingt das Bewältigen dieser Krise aber nicht, besteht die Gefahr, dass ein Selbstbild ohne stabilen Kern entsteht (Gerrig, 2016, S. 397). Die Jungen und Mädchen stehen in wandelnden Rollen von Familie, Freundinnen und Freunden. In der Adoleszenz konkurrieren die Beziehungen zu der Familie und den Peers. Es wird immer mehr auf die Freundschaften

gesetzt und es können Cliques oder Gruppen entstehen, welche sich im Alter und aufgrund ethischer Hintergründe wieder verändern können. Eine Clique oder Gruppe kann auch eine grössere Zugehörigkeit sein, wie beispielsweise «Sportler\*innen» oder «Streber\*innen» (S. 404-405).

Die Adoleszenz ist eine wichtige Entwicklungsphase während eines Lebens. Eine sportliche Karriere umfasst ebenfalls einen Abschnitt des ganzen Lebens. Was aber heisst Karriere und wie sieht eine sportliche Karriere aus? Das Wort Karriere stammt aus dem Lateinischen «carrus» und heisst übersetzt Wagen. Im Wortsinn bedeutet es die Fahrstrasse und weist auf die Richtung «nach oben» hin. Den Weg nach oben können Sportler\*innen im Sport sowie im Beruf verfolgen (Hülßen, 2012, S. 1). Eine Karriere als Leistungssportler\*in ist auf eine mehrjährige sportliche Aktivität terminiert. Die Karrieren können sich zwischen den Sportarten und innerhalb der Sportarten, je nach Leistungs- und Wettkampfniveau, unterscheiden und sind somit sehr individuell. Ziel einer sportlichen Karriere ist es, die individuellen sportlichen Höchstleistungen zu erreichen. In der Regel beginnt eine aktive Karriere als Sportler\*in bereits in der Kindheit, zieht sich durch die Adoleszenz und endet im frühen Erwachsenenalter. Über die Jahre nimmt die Zeit im Sportsystem zu und einhergehend die wachsenden Leistungsanforderungen (Alfermann, 2010, S. 173; Hohm, 2020, S. 129-131). Die Integration in das soziale Handlungssystem Leistungssport wird also immer wichtiger. Der Fokus der Leistungssportler\*innen richtet sich vermehrt nur noch auf dieses System und die anderen Systeme verlieren an Wichtigkeit. Wird versucht, die Sportkarriere zu erklären, geschieht dies oft anhand eines Modells. Dabei gehen die Modelle auf die sportliche Leistungsentwicklung ein und orientieren sich weniger an den altersverbundenen Entwicklungsstadien (Brand, 2010, S. 80-81). Die meisten Modelle gehen von vier Phasen in einer Karriere aus:

1. Phase = Einstieg / Beginn (initiation)	Beginn der Karriere, indem Grundlagen trainiert werden und Vorbereitungen getroffen werden
2. Phase = Ausbau / Entfaltung (development)	Hier beginnt die sportliche Entwicklung und später die Spezialisierung
3. Phase = Können / Meisterschaft (mastery)	Es beginnt das intensive Training und beinhaltet den Start der Meisterschaft
4. Phase = Auslauf / Abbruch (discontinuation)	Die Karriere wird beendet

Abbildung 5: Phasen einer Sportkarriere. Nach Brand, 2010, S. 81; Borggreffe, 2013, S. 21.

Die Übergänge zwischen den einzelnen Phasen sind Wendepunkte in der sportlichen Karriere. Dabei gibt es normative und nicht-normative Übergänge, welche für Sportler\*innen spezifische Anforderungen darstellen können. Normative, vorhersehbare Übergänge können beispielsweise der Übergang vom Juniorenalter ins Erwachsenenalter oder die Spezialisierung sein. Hingegen sind nicht-normative Übergänge situationsbezogen und oft unvorhersehbar wie beispielsweise ein Karriereende aufgrund einer Verletzung (Alfermann, 2010, S. 177). Eine Sportkarriere nimmt im Verlauf der Karriere immer mehr

Zeit ein, so trainieren Sportler\*innen in der dritten Phase doppelt so viel pro Woche, wie Sportler\*innen in der ersten Phase (S. 178).

Das Karriereende, die vierte Phase, wird als kritisches und belastendes Lebensereignis angesehen. Es ist deshalb wichtig, dass Sportler\*innen bereits während der Sportkarriere auf die Nachkarriere und auf die neuen, unterschiedlichen Rollen vorbereitet werden. Dabei ist insbesondere die Planung der beruflichen Laufbahn und Berufsausbildung zentral (Borggreffe, 2013, S. 22). Während der Sportkarriere können diverse Fähigkeiten erlernt werden, welche durchaus für die berufliche Zukunft von Vorteil sind. So können ehemaligen Sportler\*innen unter Druck Leistung erbringen, haben die Fähigkeit Probleme zu lösen, sich anzupassen und weisen Flexibilität auf. Sie können sich Herausforderungen und Konflikten stellen, haben ein hohes Engagement, Ausdauer, eine gewisse Selbstmotivation und sind zielstrebig (S. 23). Während den Karriereübergängen, vor allem bei dem Übertritt vom Nachwuchs in die Elite, kann es vermehrt zu Dropouts kommen, da die Unsicherheit und die Veränderung in dieser Zeit besonders hoch sind und daher ein Karriereabbruch ein naheliegender Umgang mit den neuen Herausforderungen bildet (vgl. Albert, 2010).

Nachdem nun die Fragestellung der vorliegenden Arbeit erläutert und ihre Einschränkungen und Besonderheiten beleuchtet wurden, folgt eine Übersicht über den bisherigen Forschungsstand im Gebiet des Leistungssports und der Sozialen Arbeit.

## 2.2 Forschungsstand im Leistungssport und in der Sozialen Arbeit

Bisher wurde noch keine Studie passend zu der Fragestellung, welche spezifischen Risiken und Belastungen für jugendliche Leistungssportler und Leistungssportlerinnen während der Karriere bestehen und wie die Soziale Arbeit darauf reagieren kann, erarbeitet. Es gibt viele Studien zum Thema Sport, Leistungssport und Belastungen, jedoch wurden diese nicht mit der Sozialen Arbeit in Verbindung gesetzt. Es gibt vereinzelte Studien, welche sich entfernt mit der Thematik auseinandersetzen, jedoch wird dabei oft die Soziokulturelle Animation und nicht die Soziale Arbeit als Ganzes betrachtet. So haben sich beispielsweise Manuel Kaufmann und Renato Scherrer (2016) im Rahmen ihrer Bachelor-Arbeit an der Hochschule Luzern im Jahr 2016 mit der Frage auseinandergesetzt, ob es für Eishockeyspieler\*innen möglich ist, gleichzeitig eine Ausbildung zu absolvieren und ihrer Profisportkarriere nachzugehen. Der Titel ihrer Bachelor-Arbeit lautet: «Eishockeykarriere und Ausbildung – Verträglichkeit von Leistungssport mit beruflicher und sozialer Integration potenzieller Profieishockeyspielenden aus Sicht der Sozialen Arbeit: Handlungsansätze der Soziokulturellen Animation zur Unterstützung der jungen Nachwuchstalente, deren Umfeld, der Clubs und der Swiss Ice Hockey Federation bei der nachhaltigen Karriereplanung» (S. 1). Die Ergebnisse dieser Bachelor-Arbeit sind für die vorliegende Arbeit von Bedeutung, da die durchgeführten Befragungen sich mit den Herausforderungen einer dualen Karriere auseinandersetzen und Lösungsansätze vorstellt. Weiter fällt auf, dass deutlich mehr Studien in Englisch

vorhanden sind als in Deutsch. So gibt es beispielsweise viele empirische Studien betreffend die sportliche Identität (athletic identity) in Englisch, gemäss Cieslak (2004) siebenunddreissig, und nur eine in Deutsch von Zenzünen Sophie (2009). Im Folgenden wird auf drei Studien eingegangen, welche Belastungen und Risiken im Leistungssport beleuchten.

Die Studie von Grobert und Müller (2012) ist der Fragestellung dieser Arbeit am ähnlichsten und wurde zudem in der Schweiz durchgeführt. Sie gingen spezifisch auf zwei Sportarten ein und wollten herausfinden, welche Motivation die Sportler\*innen für die Ausübung des Sportes haben, welche Belastungen vorhanden sind und ob es in diesen Sportarten Interventionsfelder für die Soziale Arbeit gibt. Die Studie von Hirschmann (2016) beschreibt Stress in Hinblick auf die Doppelbelastung von Sport und Schule. Diese Studie ist für die vorliegende Arbeit insofern relevant, da sich die Zielgruppe im Schulalter und auch im Übergang zwischen obligatorischer Schule und Ausbildung befindet und daraus wichtige Erkenntnisse für die Arbeit gezogen werden können. Über die Herausforderungen betreffend Vereinbarkeit von Leistungssport und Ausbildung, auch duale Karriere genannt (zum Beispiel Borggreffe, 2013, S. 31), gibt es diverse Studien. Erwähnenswerte Arbeiten sind neben dieser von Hirschmann beispielsweise «Spitzensport und Schule» von Teubert, Borggreffe, Cachay und Thiel aus dem Jahr 2006 oder die Studie «Spitzensport und Beruf» von Borggreffe aus dem Jahr 2013. In der Studie von Albert (2010) geht es um die Dropouts, also Karriereabbrüche, im Leistungssport. Sportler\*innen befinden sich in der Adoleszenz in sensiblen Übergängen und nicht selten geben Sportler\*innen in einer solchen Phase den Sport auf. Die Studie befasst sich ebenfalls mit der Frage, wie Leistungssportler\*innen langfristig an die Karriere gebunden werden können und ob es Möglichkeiten gibt, einen drohenden Karriereabbruch vorherzusehen und allenfalls zu vermeiden. Die Studie von Albert stellt sich zwar nicht in Bezug zur Sozialen Arbeit auf. Sie ist jedoch für die vorliegende Arbeit von Bedeutung, weil sie die besonderen Herausforderungen der Leistungssportler\*innen beleuchtet. Die Studie versucht aufzudecken, ob Möglichkeiten der Unterstützung in dieser heiklen Lebensphase vorhanden sind. Im Folgenden wird auf diese drei Studien detailliert eingegangen.

### Grobert und Müller: Interventionsfelder für die Soziale Arbeit

Ewald Grobert und Raphael Müller haben im Jahr 2012 «Eine qualitative Studie zur Ermittlung von Interventionsfeldern für die Soziokulturelle Animation und die Sozialarbeit im Schweizer Nachwuchsleistungssport in den Sportarten Ski alpin [*sic*] und Rudern» (Grobert & Müller, 2012, S. 4) erstellt. Im Rahmen dieser Studie wurden 18 Interviews mit Nachwuchsleistungssportlern\*innen sowie Trainern\*innen durchgeführt. Es wurden die Sportarten Ski Alpin und Rudern ausgewählt, da die Autoren einen persönlichen Bezug dazu haben (S. 6). Die Studie orientierte sich an der folgenden Hauptfragestellung:

«Lassen sich im Nachwuchsleistungssport in den Sportarten Ski alpin [*sic*] und Rudern Interventionsfelder für die Soziale Arbeit ableiten und wie könnten diese konkret aussehen?» (S. 5)

Die Teilfragestellungen lauteten:

- Von welcher Motivation und Sinnzuschreibung für die Ausübung des Leistungssports lassen sich die Nachwuchsleistungssportler\*innen und Trainer\*innen leiten?
- Mit welchen sozialen Problemen und Belastungen müssen sich Nachwuchsleistungssportler\*innen und Trainer\*innen auseinandersetzen und haben diese eine Auswirkung auf die Trainings- und Wettkampfleistungen?
- Kommt es an spezifischen Leistungs- und Altersübergängen zu besonderen Problemen oder Belastungen, die zu vermehrten Dropouts führen können?
- Sind Interventionsfelder für die Soziale Arbeit im Nachwuchsleistungssport zu erkennen? (S. 5)

Die Sportler\*innen waren zwischen 13 und 20 Jahren alt. Es wurden je sechs Ski Alpin Fahrer\*innen und Ruder\*innen befragt. Zudem wurden je drei Trainer\*innen der beiden Sportarten befragt (S. 34-35). Die empirische Studie ist mittels qualitativer Methode erstellt worden. Aufgrund der Idee, Aussagen und Sichtweisen von betroffenen Sportlern\*innen aufzunehmen, wurde die Befragung nicht mittels standardisierter Fragebögen, sondern mittels Leitfrageninterview durchgeführt (S. 30-31).

Die Fragen wurden in vier Themenkomplexe aufgeteilt:

1. Motivation und Sinn
2. Soziale Probleme und Belastungen
3. Übergänge
4. Soziale Unterstützung (S. 32-33)

Grobert und Müller haben in ihrer Studie herausgefunden, dass der Stellenwert von Trainern\*innen bei allen befragten Sportlern\*innen als sehr hoch angegeben wird (S. 45). Die Skisportler\*innen gaben jedoch an, dass sie frustriert seien, weil die Trainer\*innen «Lieblingskinder» und solche zum «Fertigmachen» hätten (S. 46). Alle befragten Sportler\*innen gaben an, dass die sozialen Kompetenzen des Trainers\*in wichtig seien. Erst mit zunehmendem Alter sind auch die fachlichen Kompetenzen zunehmend relevant (S. 46). Die befragten Sportler\*innen unter 16 Jahren antworten auf die Fragen nach Problemen und Belastungen damit, dass sie mit Mobbing in den Trainingsgruppen und fehlender Zeit für Schulaufgaben zu kämpfen hätten (S. 47). Die Antworten der über 16-Jährigen beziehen sich auf die Belastungen in der Schule und auf den immer steigenden Druck, was eine gute Selbstorganisation voraussetze (S. 47). Zudem nehme die Freizeit ab und die psychische Belastung zu (S. 48). Grobert und Müller beleuchten in ihrer Studie zudem die Übergänge der Sportler\*innen an den Leistungs- und Alterskategorien. Die befragten Skisportler\*innen geben an, dass die Freude an den Trainings schon früh aus dem Fokus gerückt sei und eher die Zielorientierung und die Kadernominierung im Vordergrund stehe (S. 54). Die befragten Trainer\*innen geben an, dass sie keine externe Unterstützung für die Betreuung der Sportler\*innen zur Verfügung hätten. Es gibt in beiden Sportarten weder Interventionen noch einen Austausch

über die Belastungen (S. 57). Das Bedürfnis einer Unterstützung für die Sportler\*innen durch die Soziale Arbeit ist bei den über 16-Jährigen durchaus vorhanden. Die befragten Sportler\*innen können sich vorstellen, dies in Form einer Athletenbetreuung in Anspruch zu nehmen (S. 57). Die befragten Sportler\*innen wünschen sich eine sozial- und fachkompetente Person, welche sich auch mit den Entwicklungsstadien im Jugendalter auskennt (S. 58). Die Betreuungsperson soll cool und jung sein, da bei den befragten unter 16-Jährigen der Respekt vor älteren Personen eminent ist. Die über 16-jährigen Skisportler\*innen beschreiben, dass es gut wäre, eine Person (z.B. aus der Sozialen Arbeit) zu haben, welche nicht nur unterstützen kann, wenn sie sich in einem Tief befänden, sondern auch bereits vorher eine Hilfestellung darstellt. Weiter geben sie zur Antwort, dass sie sich durch eine solche Betreuung bessere Ergebnisse im Sport erhoffen, sie weniger Angst vor Konflikten hätten und die Kommunikation mit den Trainern\*innen verbessert würde (S. 58).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es für betroffene Sportler\*innen durchaus vorstellbar ist, eine externe Unterstützung durch eine Fachkraft der Sozialen Arbeit in Anspruch zu nehmen. Die befragten Trainer\*innen können sich eine Unterstützung durch Fachpersonen der Sozialen Arbeit ebenfalls vorstellen, indem sie die Trainer\*innen entlasten und mit belasteten Sportlern\*innen zusammenarbeiten können. Die Soziale Arbeit soll neutral sein, Verständnis für die spezifische Situation haben, aber auch Fach- und Sozialkompetenzen mitbringen (S. 60).

### Hirschmann: Chronischer Stress im Nachwuchsleistungssport

Hirschmann hat im Jahr 2016 eine Studie über chronischen Stress im Nachwuchsleistungssport veröffentlicht. Der Leistungsbereich in der Weltspitze des Sports ist in vielen Sportarten stark und schnell angestiegen. Das fordert einen erhöhten Trainingsumfang, was zum Problem werden kann, wenn die sportliche und schulische Ausbildung schwer zu vereinbaren sind. Die Eliteschulen in Deutschland fördern deshalb die Optimierung und Effektivierung dieser Strukturen, damit Schule und Sport vereinbart werden können (Hirschmann, 2016, S. 78-79).

Die Studie untersucht das Stressempfinden bei der dualen Karriere, Sport und Schule, und wurde an drei Eliteschulen in Deutschland, nämlich am Christophorus Gymnasium Berchtesgaden, am Gertrud-von-le-Fort Gymnasium Oberstdorf und an der Berthold-Brecht-Schule Nürnberg, durchgeführt. Dabei wurden Schüler und Schülerinnen zwischen dem 14. und 20. Lebensjahr interviewt (S. 85).

Die Befragung fand via Fragebogen statt nachdem die Schüler\*innen eine Instruktion erhalten haben. Die Fragen bezogen sich auf die Stressempfindlichkeit der letzten drei Monate (S. 85). Die Schüler\*innen wurden nach dem Zufallsprinzip ausgesucht. In der Gesamtstichprobe wurden 218 Sportschüler\*innen befragt, wobei 49 Schüler\*innen ausgeschlossen wurden, da sie jünger als 14 Jahre alt waren. Somit setzt sich die Stichprobe aus 169 aktiven Sportlern\*innen zusammen. Das Durchschnittsalter zum Zeitpunkt der Erhebung der Daten betrug 16.35 Jahre (S. 86-87). In der Vergleichsstichprobe wurden 138

Schüler\*innen befragt, ebenfalls zwischen 14 und 20 Jahren, welche die gleichen Klassen wie die Schüler\*innen der Hauptstichprobe besuchten. Der Unterschied war, dass die Schüler\*innen der Vergleichsstichprobe keinen Sport auf Leistungsniveau betrieben (S. 88). In der Studie sind 81.6% der Schüler\*innen aus dem Wintersport und 18.4% aus dem Sommersport. Mehr als 89.5% aller befragten Sportler\*innen kämpfen auf nationaler und internationaler Ebene vorne mit. Das Leistungsniveau der Sportler\*innen war also sehr hoch (S. 89). Die Datenauswertung erfolgte mit dem Statistikprogramm IBM SPSS Statistics 22© sowie dem IBM AMOS Graphics 22©. Damit das Belastungs-Bewältigungs-Komplex in Bezug auf psychische Stressbelastung eruiert werden konnte, benötigte es ein lineares Strukturierungsmodell, da es ein komplexes Geschehen ist. Es spielen viele Variablen wie Persönlichkeitseigenschaften oder Umweltmerkmale eine wichtige Rolle (S. 99).

Die Schüler\*innen wurden anhand eines standardisierten Fragebogens zu folgenden Bereichen befragt:

- soziodemografische Angaben: Alter, Geschlecht, Jahrgang und sportliches Niveau
- Angaben zum schulischen und sportlichen Alltag
- Angaben zur Vereinbarung von Schule und Sport
- Angaben zum chronischen Stress
- Angaben zu internen psychischen und externen Ressourcen (S. 106).

Die Befragten benötigten durchschnittlich 30 bis 35 Minuten für das Ausfüllen des Fragebogens. Beim Fragebogen der Vergleichsgruppe wurde die Fragen zur Vereinbarung von Schule und Sport gestrichen (S. 106).

Der zeitliche Aufwand der Leistungssportler\*innen für die Schule und den Sport beträgt in der Hauptsaison ca. 50 Stunden pro Woche. Die Spannweite der Anzahl Stunden pro Woche lag zwischen 25 und 91 Stunden, was einen Median von 49 Stunden ergab. Daraus konnte ein sieben-Stunden-Tag Durchschnitt abgeleitet werden. Insgesamt mussten 25% der Befragten pro Woche 59 Stunden oder mehr aufwenden für Sport und Schule. Zum Vergleich arbeitet ein Schweizer Arzt oder eine Ärztin laut der SwissMedCareer Studie pro Woche 54 Stunden. Zu erwähnen ist, dass sich die Anzahl Stunden der Gesamtbelastung für den Sport pro Woche in der Nebensaison reduziert. In diesen durchschnittlichen 50 Stunden werden in der Hauptsaison 27 Stunden für den Sport (inkl. Therapie, Fahrzeit, Videoschulung usw.) investiert und der Rest für die schulische Ausbildung (S. 132-134).

In der Vergleichsgruppe fiel der Gesamtaufwand geringer aus, da sie deutlich weniger Stunden für das allgemeine Sporttreiben benötigten. Im Durchschnitt gaben sie an, fünf Stunden Sport pro Woche zu treiben (S. 140). Der zeitliche Aufwand für die Schule (inkl. Unterricht, Vor- und Nachbereitung, Fahrzeit) betrug durchschnittlich 25 Stunden bei den Leistungssportlern\*innen und 29 Stunden bei der Vergleichsgruppe (S. 141). Zuletzt wurde die freie Zeit der Schüler\*innen ausgewertet. So hatten Leistungssportler\*innen neben der Schule und dem Sport noch vier bis fünf Stunden und die Vergleichsgruppe

sechs bis sieben Stunden freie Zeit pro Woche zur Verfügung (S. 141-142). Die Hälfte der befragten Schüler\*innen gaben an, dass die aufzuwendende Zeit für die Schule nur eine geringe Belastung für sie darstelle. Lediglich 42% der Leistungssportler\*innen gaben an, unter dem schulischen Zeitdruck zu leiden. Bei 82.2% der Schüler\*innen beeinflussen die schulischen Anforderungen die Leistung im Sport nicht (S. 144-145). 22.5% der Befragten gaben an, mit den Trainern\*in schwerwiegende Probleme zu haben und deshalb die Karriere frühzeitig zu beenden. Auch der zeitliche Aufwand scheint nicht der Hauptgrund für ein Karriereende zu sein. Bei dieser Stichprobe gaben die Schüler\*innen an, die Karriere aufgrund der hohen körperlichen Belastung zu beenden (S. 146). Werden die Werte betreffend des Stressempfindens deskriptiv betrachtet, ist zu erkennen, dass Leistungssportler\*innen einen höheren Wert aufweisen als die Vergleichsgruppe. Der Bereich der chronischen Besorgnis, also sorgenvolle Gedanken, weist einen deutlich über dem Durchschnitt liegenden Wert auf (siehe Abbildung 6) und dieser Wert stellt einen zentralen Punkt des psychischen Wohlbefindens dar. Des Weiteren sind die Werte der Überforderung bei der Arbeit und die Arbeitsüberlastung höher als bei der Vergleichsgruppe (S. 148-149). Die einzelnen Stressfaktoren sehen wie folgt aus:

Stressbereiche	df	Faktor Gruppe		M <sub>Athlet</sub> (SD)	M <sub>Normgruppe</sub> (SD)	Cohen's f	Haupteffekt
		F	Sig.				
Arbeitsüberlastung	1	21.83	.000***	13.54 (6.21)	10.34 (6.39)	.25	
Soziale Überlastung	1	3.25	.072	6.05 (3.56)	6.88 (4.81)		
Erfolgsdruck	1	2.82	.094	15.60 (5.43)	14.49 (6.72)		
Arbeitsunzufriedenheit	1	4.62	.032*	12,37 (4.75)	11.16 (5.52)	.12	F(1,337) = 10.49,
Überforderung bei der Arbeit	1	23.65	.000***	8.60 (3.99)	6.40 (4.35)	.26	p < .001,
Mangel an sozialer Anerkennung	1	0.84	.360	5.30 (3.31)	4.97 (3.23)		f = .32
Soziale Spannungen	1	2.55	.111	6.83 (4.21)	7.59 (4.61)		
Soziale Isolation	1	6.26	.013*	7.82 (4.60)	6.57 (4.57)	.01	
Chronische Besorgnis	1	29.05	.000***	6.60 (3.49)	4.59 (3.37)	.29	
Screening Skala <sup>44</sup>	1	22.19	.000***	18.27 (7.83)	14.04 (8.68)	.26	

\* p ≤ .05. \*\* p ≤ .01. \*\*\* p ≤ .001

Abbildung 6: Multi-/univariate Varianzanalyse Gruppe Stressbereiche. Nach Hirschmann, 2016, S. 150.

Bei den internen psychischen Ressourcen gab es nur einen statistisch signifikanten Unterschied. Die Mädchen haben ihre sportlichen Fähigkeiten geringer eingeschätzt, wobei die Jungen durchschnittlich überzeugter waren von ihren sportlichen Fähigkeiten (S. 169).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass bei einer dualen Karriere (Schule und Sport) die höhere zeitliche Belastung zu einem höheren chronischen Stressempfinden führt. Bei hohen Anforderungen beeinflusst der Zeitaufwand das Stressempfinden. Vor allem in Hinblick auf die Alltags- und sozialen Belastungen (S. 177).

## Albert: Bindung und Dropouts im Nachwuchsleistungssport

Im Jahr 2010 wurde die Studie «Bindung und Dropout im Nachwuchsleistungssport – Eine empirische Studie an D-Kaderathleten in Baden-Württemberg» von Andreas Albert veröffentlicht. Diese Studie soll am Beispiel von Baden-Württemberg ein Bild der Situation von der Förderung des leistungssportlichen Nachwuchses ermöglichen (S. 105). Das Projekt wurde bereits im Jahr 1999 vom Landessportverband und dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg als Studie in Auftrag gegeben. Das Ziel dieser Studie war es, die Fördersysteme im Nachwuchsleistungssport empirisch und theoriegeleitet aus zwei Blickwinkeln zu überprüfen. Neben der Organisationsperspektive soll die Perspektive der betreuten Sportler\*innen einbezogen werden. So soll ein umfassendes Bild der Fördersituation entstehen können (S. 110). Die Studie will mit den verschiedenen Blickwinkeln das Zusammenwirken unterschiedlicher Personengruppen umfassend evaluieren. Die Evaluation geschieht in einem Längsschnittdesign. Es wurden zwei Erhebungszeitpunkte gewählt. Die Studie will die Zusammenhänge zwischen Fördersituation und Leistungsentwicklung aus übergeordneter Perspektive ableiten (S. 111).

Die Realisierung der Studie erfolgte in drei aufeinander aufbauenden Phasen des Projekts und ist in eine Basis-, Erweiterungs- und Repräsentativstudie gegliedert. Die Basisphase wurde zwischen Juli 1999 und Juni 2002 durchgeführt. Themen waren in dieser Phase die Schwerpunkte der Analyse von Belastungsfaktoren, die Analyse von Zusammenhängen zwischen Merkmalen von Trainern\*innen, der Organisationsstrukturen (aus der Sportler\*innen Perspektive), des Trainings und der Überprüfung der Effizienz und Effektivität der Förderstrukturen. Die Daten der Basisphase wurden durch schriftliche Befragungen der Nachwuchsleistungssportler\*innen im D-Kader Baden-Württemberg erhoben. In der Erweiterungsphase wurden die befragten Sportler\*innen in «Dropout» und «Fortsetzer\*in» aufgeteilt und mit unterschiedlichen Erhebungsinstrumenten befragt. Die Daten wurden zwischen Juli 2002 und Januar 2004 durch schriftliche Erhebungen bei den «Fortsetzern\*innen» und durch teilstandardisierte Telefoninterviews bei den «Dropouts» erhoben. Die Studie von Albert setzt nach dieser Projektphase an und will aus der Verbindung der Daten der ersten und zweiten Phase eine umfassende Übersicht über hemmende und förderliche Strukturen der Nachwuchsförderung beim D-Kader aufzeigen. Bei der Basisstudie (1999-2000) wurden in 25 Sportarten Befragungen durchgeführt. Die Stichprobenauswahl wurde nach mehreren Kategorien vorgenommen mit der Abstimmung zum Landessportverband Baden-Württemberg. Die Antworten von 1329 Sportlern\*innen flossen in die Basisstudie ein, dies ist eine Rücklaufquote von 83,1 Prozent. 1073 Teilnehmer\*innen der Basisstudie konnten für die Erweiterungsstudie erneut kontaktiert werden. Von diesen waren 903 Sportler\*innen noch aktiv und 170 Sportler\*innen konnten den «Dropouts» zugeordnet werden (S. 115–116). Insgesamt beantworteten 405 Sportler\*innen der angeschriebenen 903 «Fortsetzern» (44,9% Rücklaufquote) die erneute Befragung. Von den «Dropouts» konnten 85 von den angeschriebenen 170 befragt werden, was einem prozentualen Anteil von 50% gleichsteht (S. 116). Die Erhebungen wurden in folgenden Sportarten durchgeführt: Basketball, Faustball, Fechten, Fussball, Handball, Hockey, Judo, Kanu, Karate, Leichtathletik, Radsport, Faustball, Fechten, Fussball, Handball, Hockey, Judo, Kanu, Karate, Leichtathletik, Radsport,

Ringen, Schiessen, Schwimmen, Ski Alpin, Ski-N-Biathlon, Ski-N-Kombination, Ski-Langlauf, Ski-Sprung, Tanzsport, Tennis, Tischtennis und Triathlon (S. 117).

Die befragten Sportler\*innen sind in der Basisstudie im Mittel 15,4 Jahre alt. In der Erweiterungsstudie steigt die Zahl auf 19,6 Jahre. Zum ersten Messzeitpunkt sind die jüngsten Befragten 11 Jahre alt. Die ältesten Sportler\*innen sind bei der Basisstudie 30 Jahre alt (S. 117-118).

Die Studie orientierte sich an den folgenden Leitfragen:

- Welche Faktoren bedingen disziplinübergreifend eine konstante Teilhabe bzw. führen zu einem vorzeitigen Ausstieg aus dem Fördersystem?
- Auf welcher Ebene lassen sich die grössten Einflüsse auf den Karriereverlauf festmachen und wie können diese für die Athleten positiv gestaltet werden?
- Lassen sich für Sportarten mit wenigen Aussteigern Besonderheiten in den Einflussfaktoren erkennen, die die geringe Anzahl an Aussteigern begründen können?
- Besteht somit die Möglichkeit, disziplinübergreifend aufgrund der grössten Einflussfaktoren ein Modell abzuleiten, welches es ermöglicht, einen drohenden Karriereabbruch frühzeitig zu erkennen? (S. 105)

Eine wesentliche Erkenntnis der Studie ist, dass die Entscheidung, eine Karriere frühzeitig zu beenden, ein sehr individuelles Projekt darstellt. Es kann nicht geplant oder beschrieben werden, da die Trainings- und Förderlaufbahn nicht linear produzierbar sind (S. 201). Karrierebeeinflussend sind gemäss der Studie die Einflussebenen sportliches Umfeld (Trainer\*in, Trainingsgruppe, Training usw.), sozialer Lebensbereich (Familie, Freunde usw.) sowie Handlungsfeld Schule und Leistungssport. Es konnten grundlegende Unterschiede zwischen den «Fortsetzern» und den «Dropouts» herausgearbeitet werden. Einer der Unterschiede ist im Handlungsfeld Schule und Leistungssport. Die «Fortsetzer» sind häufiger (67,9% besuchen das Gymnasium, nur 45% der Dropouts) in höheren Bildungsgängen vertreten (S. 203). Die Gruppe der «Dropouts» erbringen zudem grundsätzlich schlechtere schulische Leistungen. Ebenfalls wird festgestellt, dass die «Dropouts» mit 45% in einer Berufsausbildung die «Fortsetzer» (25%) klar übersteigen. Die Befragten geben an, den Berufseinstieg als sehr anspruchsvoll empfunden zu haben. Dies lässt vermuten, dass die Zahl der Dropouts deshalb höher ist (S. 203).

Der wohl grösste Unterschied zwischen den beiden Gruppen erkennt die Studie in den ausgeprägten Bewältigungsstrategien, dem besseren Zeitmanagement, den grösseren Selbstkompetenz Ressourcen sowie in den besseren sozialen Bindungen im sportlichen Umfeld der «Fortsetzer» gegenüber den «Dropouts» (S. 207). Abschliessend kann festgestellt werden, dass Sportler\*innen bessere Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere haben, wenn sie in allen Lebensbereichen günstige Voraussetzungen herstellen können (S. 208).

## Fazit der drei Studien

Die drei Studien weisen auf diverse Belastungen und Risiken im Leistungssport hin. So erklärten Grobert und Müller (2012), dass Sportler\*innen unter 16 Jahren bereits mit Mobbing in der Trainingsgruppe zu kämpfen haben. Im Alter nehmen der Druck und Stress, die Schule und den Sport zu vereinbaren und einhergehend die psychische Belastung zu (S. 47). Auch die Studie von Hirschmann (2016) weist darauf hin, dass die Sportler\*innen unter dem Druck leiden, die duale Karriere unter einen Hut zu bringen. Der Wert des psychischen Wohlbefindens der Leistungssportler\*innen liegt in der Studie von Hirschmann unter dem durchschnittlichen Wert und zeigt somit auf, dass die Leistungssportler\*innen ein erhöhtes Stressempfinden aufweisen. Ein Fünftel der Befragten gab zudem an, grosse Konflikte mit den Trainern\*innen zu haben, was ebenfalls zu Stress führen kann oder belastend für das psychische Wohlbefinden ist. Gemäss der Studie von Albert (2010) ist der Karriereverlauf der Sportler\*innen sehr individuell und abhängig vom sportlichen und sozialen Umfeld sowie der Möglichkeit den Sport und die Schule zu vereinbaren. Zudem weist er darauf hin, dass das Zeitmanagement, die vorhandenen Bewältigungsstrategien, die Selbstkompetenzen sowie gute Bindungen im sportlichen Umfeld die Karriere positiv beeinflussen. Es kann daraus geschlossen werden, dass Trainer\*innen unbedingt über fachliche und soziale Kompetenzen verfügen müssen, damit sie auf diese Belastungen adäquat reagieren können. In der Studie von Grobert und Müller (2012) äusserten die Trainer\*innen, dass eine Betreuung für Sportler\*innen gut wäre, und zwar während der ganzen Karriere und nicht nur, wenn sich Sportler\*innen in einem Tief befinden. Gemäss Aussage von einem Sportler in der Studie von Grobert und Müller (2012) wäre eine Athletenbetreuung hilfreich, damit sie bessere Leistungen erbringen können, eine bessere Kommunikation mit den Trainern\*innen hätten und es somit zu geringeren Konflikten käme. Das Bedürfnis nach Unterstützung ist demnach vorhanden und die Autorinnen erkannten aufgrund dieser Studien zwei Bereiche, in denen die Bedingungen verbessert werden können und wo die Soziale Arbeit Unterstützung leisten kann: Einerseits in der Organisation und Koordination von Schule und Sport und andererseits in der Betreuung der Sportler\*innen.

Diese drei Studien eröffneten einen ersten Einblick in die Thematik der Belastungen und Risiken im Leistungssport. In folgendem Kapitel 3 wird nun auf den Leistungssport und dessen Charakteristika eingegangen.

### 3 Charakteristika von Leistungssport

In dieser Arbeit wird spezifisch der Leistungssport in der Schweiz und dessen Charakteristika beleuchtet. Da grundlegend alle Sportarten in der Schweiz nach dem gleichen Konzept aufgebaut sind, wird nicht auf eine einzelne Sportart fokussiert. Damit die Funktion und der Aufbau des Schweizer Sports (Breiten- und Leistungssport) für die Leser\*innen verständlich wird, wird anhand der Abbildung 7 das Konzept des Schweizer Sports erläutert. Anschliessend wird auf die beiden Bereiche Breiten- und Leistungssport eingegangen. Wie bereits in einleitendem Kapitel «Sportpsychologie» erwähnt, sind die Gegenstandsbereiche Motivation, Volition, Emotion und Kognition von grosser Bedeutung und im Sport nicht wegzudenken. Deshalb werden diese Bereiche im zweiten Teil dieses Kapitels erläutert werden.

Das Bundesamt für Sport (BASPO) hat gemeinsam mit Swiss Olympic ein Konzept für den Schweizer Sport erarbeitet, welches sich auf die Sport- und Athletenentwicklung konzentriert und unter dem Namen «FTEM Schweiz» bekannt ist. Das Konzept ist sportartenübergreifend und soll den Sportvereinen, Trainer\*innen, Eltern, Schulen, Gemeinden oder Kantonen als Orientierung dienen. Weiter inkludiert das Konzept den Leistungssport und den Breitensport mit seinen verschiedenen Ausrichtungen wie beispielsweise der Gesundheitssport (BASPO & Swiss Olympic, 2015, S. 2).



Abbildung 7: «FTEM Schweiz» - Sport- und Athletenentwicklung. Nach BASPO & Swiss Olympic, 2015, S. 6.

Das Phasen-Modell ist in vier Schlüsselbereiche eingeteilt:

### 1. Foundation (Fundament, Basis, Grundlage) = F

In dieser Phase geht es darum, erste Erfahrungen mit dem Sport zu machen und sie stellt den Einstieg in einen sportlichen Lebenslauf dar. Es gilt, vielfältige Möglichkeiten zu schaffen, damit die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten angeregt werden. Dabei sollen der Spass und die Bewegungsfreude im Mittelpunkt stehen und Bewegungsgrundformen wie Laufen, Springen, Drehen, Fangen usw. erworben und gefestigt werden (F1). In einem nächsten Schritt sollen die erworbenen Bewegungsformen erweitert und verfeinert werden (F2), bevor das Sporttreiben in der dritten Phase bereits sportartspezifisch wird (F3) (BASPO & Swiss Olympic, 2015, S. 9).

### 2. Talent = T

Diese Phase beschreibt die Entwicklung von Sportler\*innen, welche vom Verband als Talent identifiziert wurden. Die Sportler\*innen müssen eine Chance haben, ihr Potential zeigen zu können (T1) und es findet eine erste Talentsuche statt. Die Motivation, das Engagement und die Trainierbarkeit müssen die Sportler\*innen nun unter Beweis stellen und ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten müssen sie in einem nächsten Schritt bestätigen (T2). Die nationalen Sportverbände selektionieren hier bereits ihre ersten Talente. Das Trainingsvolumen wird gesteigert, damit die Leistungsvorgaben und die Ziele erreicht werden können (T3). Schaffen die Sportler\*innen den Durchbruch und können auf nationaler Ebene mithalten, gehören sie zur Schweizer Spitze (T4). Die Leistungen werden beispielsweise mit einer Selektion in das nationale Kader oder mit einer Teilnahme an einem internationalen Wettkampf belohnt (S. 11).

### 3. Elite = E

Wenn Sportler\*innen an internationalen Wettkämpfen teilnehmen, repräsentieren sie die Schweiz (E1). Können sie an der internationalen Spitze vorne mitmischen, erreichen sie den Status nationaler Spitzensportler\*in und haben die Möglichkeit, den internationalen Durchbruch zu schaffen (E2) (S.13).

### 4. Mastery (Weltklasse) = M

Bestätigen Sportler\*innen über mehr als vier Jahre ihre Erfolge an internationalen Wettkämpfen, Turnieren oder Meisterschaften, gehören sie zu den Dominatoren\*innen in ihrer Sportart. Sie sind Aushängeschilder für die jeweilige Sportart sowie für die ganze Nation (S. 15).

Die Schlüsselbereiche drei (E) und vier (M) können nur noch im Leistungssport erreicht werden (S. 15). Das Phasen-Modell kann auf die Bedürfnisse der jeweiligen Sportart angepasst, unbenannt oder es können Phasen gestrichen bzw. hinzugefügt werden (S. 6).

Die hellgraue Linie in der Abbildung 7 weist darauf hin, ab wann sich Sportler\*innen im Leistungssport und nicht mehr im Breitensport befindet. Wie bereits erwähnt, liegt das Augenmerk dieser Arbeit beim

Leistungssport, weshalb im Folgenden nun kurz der **Breitensport** und dann ausführlicher der **Leistungssport** beschrieben wird.

Der *Breitensport* oder auch *Freizeitsport* gewann in den letzten Jahren viel Aufschwung. Entgegen dem Leistungssport steht im Breitensport die Steigerung des Wohlbefindens und die Gesundheitsstabilisierung im Mittelpunkt. Mit dem Sport soll die Beweglichkeit, das allgemeine Wohlbefinden und einhergehend die Lebensqualität gesteigert werden (Hänsel et al., 2013, S. 240; Kirschling, 2010, S. 4).

Ein Teil des Breitensports ist der *Gesundheitssport*, welcher sich auf das Wohlbefinden des Menschen konzentriert. Dabei sollen die Selbstwirksamkeit, das Schmerzempfinden, die Schmerzverarbeitung sowie die Stressverarbeitung gestärkt werden, damit die Gesundheit positiv beeinflusst wird (Hänsel et al., 2013, S. 241).

Sport kann die Gesundheit positiv beeinflussen. Körperliche Aktivität und Bewegung haben besonders im *Behindertensport* eine sehr positive Auswirkung auf Körper und Geist. Für Menschen mit einer Beeinträchtigung öffnet der Sport aber auch die Möglichkeit, soziale Kontakte und Freundschaften zu knüpfen, er kann die Integration in die Schule oder den Beruf erleichtern und fördert die Akzeptanz in der Öffentlichkeit oder in der Gesellschaft (pluSport, n.d.).

Beim *Leistungssport*, oder auch *Spitzensport*, wird regelmässig an Wettkämpfen oder Turnieren teilgenommen und es wird nach Anerkennung und Erfolg gestrebt. Der Leistungssport kann in Amateursport und Berufssport unterteilt werden. Dabei bestehen im Amateursport verschiedene Leistungsklassen, wobei sich in der höchsten Leistungsklasse der Berufssport befindet. Im Berufssport sind Kader und Ligen vorhanden, welche an internationalen Wettkämpfen und Turnieren mitmischen (Kirschling, 2010, S. 4).

Gemäss Swiss Olympic wird Leistungssport als Teilmenge des Sports definiert. Der ausgeprägte Wettkampfcharakter, das Streben nach Höchstleistungen und der internationale Vergleich zählen als Leistungsorientierung (Kempf, Weber, Renaud & Stopper, 2014, S. 11).

Das Wort «Leistungssport» besteht aus den beiden Wörtern «Leistung» und «Sport». Damit eine sportliche Leistung abgerufen werden kann, benötigen die Sportler\*innen ein Gesamtpaket an Ausdauer, Kraft, Reaktionsvermögen, Schnelligkeit und Sprung- sowie Schwungkraft. Spezifische Fähigkeiten sind zudem je nach Sportart anders ausgeprägt und bedeutsam. So wird beispielsweise Ballgefühl in Ballsportarten oder Balancefähigkeit im Kunstturnen vorausgesetzt. Damit Erfolge erreicht und Misserfolge verarbeitet werden können, benötigen Leistungssportler\*innen psychische Stärke (Kirschling, 2010, S. 4-5). Ausserdem bestehen im Leistungssport diverse Belastungen durch hohe Erwartungen, Anforderungen und viel Druck. Diese Aspekte werden später in der Arbeit, in Kapitel 3.5, detailliert aufgegriffen.

Wie die Leistung beurteilt wird, ist von den unterschiedlichen Sportarten und Sportdisziplinen abhängig und folgende Möglichkeiten zur Beurteilung bestehen:

- Messen: Zeit, Länge oder Masse
- Optische Beurteilung: Ball im Tor, Feld oder Loch, Kugel oder Pfeil im Ziel
- Noten: die Haltung und den Eindruck bewerten
- Zahl der Tore oder Punkte
- Ranglistenplatz (S. 5)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Leistungssport trainingsintensiver und wettkampforientierter ist als der Breitensport und er somit eine intensive Art darstellt, Sport auszuüben. Damit im Leistungssport diese Trainingsintensivität und Wettkampforientierung möglich ist, sind die Sportler\*innen auf gut ausgebildete psychologische Gegenstandsbereiche angewiesen, auf welche in nachfolgendem Kapitel 3.1 eingegangen wird.

### 3.1 Motivation

Was bewegt einen Menschen dazu, einen Ironman (Langdistanz-Triathlon mit 3.8 km Schwimmen, 180.2 km Radfahren und Marathonlauf von 42.2 km) zu absolvieren und sich über mehrere Monate, wenn nicht Jahre darauf vorzubereiten? Wieso übernachtet ein Tennisfan vor dem Melbourne Park, damit er am nächsten Tag mit Sicherheit ein Ticket für das Tennisturnier der Australien Open ergattern kann? (vgl. Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016, S. 76). Sicherlich bieten die eigenen Leistungen und Erfolge einen Anreiz dazu, weitere Leistungen und Erfolge zu erbringen (Brand, 2010, S. 24). Solche Fragen zum menschlichen Verhalten werden in der Motivationspsychologie behandelt. Bezogen auf den Sport geht es um die Sinnfrage und die Gründe für das Sporttreiben, also die Ausführung von Sport, sowie um den passiven Konsum von Sport, also als Zuschauer von sportlichen Aktivitäten (Hänsel et al., 2016, S. 76).

Das Wort Motivation wird vom lateinischen Wort «movere» abgeleitet und bedeutet «bewegen». Dabei reagieren unserer Organismen auf gewisse Reize und Aktivitäten, je nachdem wie ausgeprägt die Abneigung oder Vorliebe ist. Die Motivation beschreibt allgemein alle Prozesse der Aufrechterhaltung, der Richtungsgebung und der Initiierung von psychischen und physischen Aktivitäten (Gerrig, 2016, S. 420). Nach Hänsel et al. (2016), besteht immer ein bewerteter Zielzustand, welcher mit der nötigen Ausrichtung erreicht werden soll (S. 76-76).

Wenn der Mensch als ein «planendes, auf die Zukunft gerichtetes und sich entscheidendes Wesen» (Gabler, 2004b, S. 204) verstanden wird, kann der Mensch, kognitiv-handlungstheoretisch gesehen:

- zielgerichtet handeln,
- sich seinen Handlungen bewusst sein und diese sinnvoll und zweckrational bewerten,
- aus verschiedenen Handlungsalternativen seine Handlung auswählen,

- seine Handlungen reflektieren und die daraus resultierenden Ergebnisse selbst verantworten (S. 204).

Wir Menschen handeln in gleichen Situationen aber unterschiedlich (interindividuelle Unterschiede), was als Disposition beschrieben wird. Der Grund dafür sind unterschiedliche Handlungstendenzen, da nicht alle die gleiche Bereitschaft für eine Handlung haben. Zudem werden die Situationen jeweils unterschiedlich bewertet, woraus Wertungsdispositionen entstehen, wonach dann gehandelt wird. Eine Handlung entsteht aus zwei Interaktionen: aus der *Person* und der *Situation*. Dabei muss sich die Person mit den situativen Bedingungen auseinandersetzen oder sie sucht eine Situation aus, welche ihren Motiven entspricht und kann diese mit ihren Wertevorstellungen beeinflussen. Eine Situation ist keineswegs etwas Unbeeinflussbares (Hänsel et al., 2016, S. 77-78).

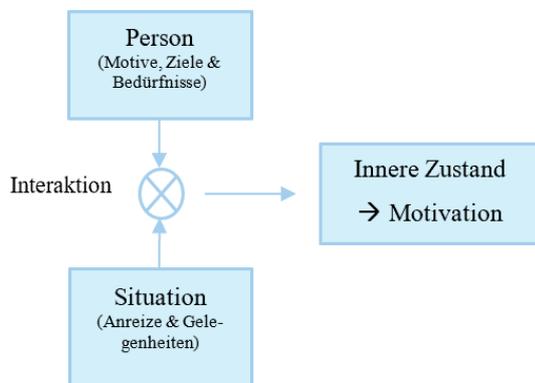


Abbildung 8: Determinanten motivierten Handelns. Nach Hänsel et al., 2016, S. 79.

Die beiden Interaktionen wiederum sind mit zentralen Determinanten ausgestattet. Auf Seite der *Person* sind die Determinanten Grundbedürfnisse wie Hunger und Durst, konkrete Zielsetzungen (explizite Motive) und Motivdispositionen einer Person (implizite Motive) relevant. Auf der gegenüberliegenden Seite der *Situation* sind die Anreize und Gelegenheiten, das heisst alle positiven und negativen Versprechungen einer Situation, relevant. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der innere Zustand einer Person und somit die Motivation abhängig ist von der Person mit ihren Bedürfnissen, Zielen und Motiven sowie der Situation (Hänsel et al., 2016, S. 78). Um im Leistungssport Höchstleistungen erreichen zu können, muss die Motivation sehr hoch sein. Ein intensives Training und damit einhergehend auch ein motiviertes Trainingsverhalten wird vorausgesetzt (Brand, 2010, S. 18). Doch was sind Motive für das Sporttreiben bzw. das Nichtsporttreiben? Motive allgemein werden nach Gabler (2004b) als «situationsüberdauernde, zeitlich überdauernde und persönlichkeitspezifische Wertedispositionen» (S. 205) bezeichnet.

### **Intrinsische und extrinsische Motive**

Bei den **intrinsischen Motiven** stimmen gemäss Hänsel et al. (2016) die Mittel und der Zweck überein. Das heisst, dass mit der Handlung das gewünschte Handlungsziel erreicht wird. Es geht darum, dass eine Aktivität mit Spass und Freude ausgeübt wird und nicht, weil aufgrund der Aktivität etwas Bestimmtes erwartet wird. Im Sport wäre dies beispielsweise die Freude an bestimmten Bewegungen oder in der sportlichen Aktivität einen Flow zu erreichen. Das emotionale Erleben dieser Freude gilt als Anreiz (S. 81).

Bei den **extrinsischen Motiven** nimmt der Zweck überhand ein und primär soll mit der Handlung eine bestimmte Folge erreicht werden wie zum Beispiel Anerkennung, ein Status oder materielle Belohnung (Hänsel et al., 2016, S. 81).

### **Implizite und explizite Motive**

Zu den **expliziten Motiven** gehören Selbstbilder, Werte oder Ziele, welche die Person sich bewusst selbst zuschreibt. Diese Motive geben der Person eine Handlungsorientierung und verhelfen dazu, das Verhalten zu regulieren (Hänsel et al., 2016, S. 78 & 82). Im Leistungssport wäre dies beispielsweise die Erwartungen an sich selbst den Wettkampf zu gewinnen oder das Selbstbild erfolgreich zu sein.

**Implizite Motive** sind individuelle Motive, welche zeitlich andauern und bereits in der Kindheit erlernt wurden. Sie stellen emotionale Präferenzen dar, welche sich bei bestimmten Arten von Anreizen immer wieder zeigen. Die impliziten Motive können nicht sprachlich benannt werden, sind aber der eigentliche Grund, wieso etwas getan wird. Beharrlichkeit, Intensität und die Richtung der Zielverfolgung werden anhand der impliziten Motive erklärt. Im Sport wird oft versucht, die sportliche Leistung und das Befinden der Sportler\*innen vorauszusagen, weshalb die Eigenschaften der impliziten Motive auf den sportlichen Kontext übertragen werden (Hänsel et al., 2016, S. 78, 82 & 86)

Motive sind nicht direkt beobachtbar und können nur indirekt via hypothetische Konstrukte durch das Betrachten der Art und Weise der Handlung erfasst werden (Hänsel et al., 2016, S. 79). Ob eine Person Sport treibt oder nicht, wird von mehreren Motiven bestimmt, weshalb die sportlichen Situationen multithematisch sind (S. 86).

### **Leistungsmotiv**

Viele sportliche Situationen sind gleichzeitig auch Leistungssituationen, weshalb das Leistungsmotiv im Sport eine wichtige Bedeutung hat. Beim Leistungsmotiv geht es darum, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und dies geschieht anhand einer Bemessung am persönlichen Güte-/Tüchtigkeitsmassstab (Hänsel et al., 2016, S. 87-88). Unter der Leistungsmotivation wird die Gesamtheit der aktuellen emotionalen und kognitiven Prozesse verstanden, welche durch die Auseinandersetzung der

Leistungssituation angeregt werden (Gabler, 2004b, S. 210). Damit eine Situation als Leistungssituation verstanden und leistungsmotiviert gehandelt werden kann, müssen fünf Voraussetzungen kumulativ erfüllt werden:

1. Die Handlung führt am Ende zu einem objektiv bewertbaren Ergebnis wie z.B. der Messung eines Hochsprungs in der Leichtathletik.
2. Das Ergebnis der Handlung muss sich auf einen Gütemassstab beziehen, damit das Ergebnis der Handlung bewertet werden kann. Dabei sind drei Bezugsnormen für die Bewertung und den Vergleich der Leistung relevant:
  - *Sachlich*: der Vergleich mit objektiven Schwierigkeitsmassstäben wie z.B. eine Laufzeit oder die Zentimeter beim Weitsprung in der Leichtathletik
  - *Individuell*: der Vergleich mit den eigenen persönlichen Leistungen
  - *Sozial*: der Vergleich mit Leistungen von anderen Handelnden
3. Der Gütemassstab braucht zwingend auch einen Schwierigkeitsmassstab, damit das Ergebnis der Handlung als gut oder schlecht beurteilt werden kann. Das Gelingen oder Misslingen einer Leistungshandlung muss grundsätzlich möglich sein und die Orientierung im Leistungssport ist der Sieg bzw. die Niederlage.
4. Die handelnde Person muss den Güte- und Schwierigkeitsmassstab für sich selbst als verbindlich betrachten. Wird der Gütemassstab abgelehnt, kann das Ergebnis der Handlung nicht als Leistung angesehen werden und die Person wird keine Freude oder Enttäuschung zeigen können.
5. Die handelnde Person muss das Ergebnis der Handlung selbst und mit Absicht verursachen. So würde beispielsweise ein Eigentümer nicht als Leistung angesehen werden (Hänsel et al., 2016, S. 88; Gabler, 2004b, S. 209-210).

Damit Sportler\*innen ihre Leistungen zeigen können, reicht Motivation allein nicht aus. Damit eine Handlung in die Tat umgesetzt werden kann, benötigt es weitere Prozesse, welche der Planung und Umsetzung der Handlungsabsichten dienen. Volition ist einer dieser weiteren Prozesse.

## 3.2 Volition

Das Konstrukt der Volition befindet sich zwischen der Motivation und der Ausführung der Handlung. Die Volition, umgangssprachlich auch der Wille, ist die Form der Motivation, welche sich auf die Zielverwirklichung bezieht. Die Volitionsforschung setzt auf drei Phänomene, welche die Wichtigkeit des Willens (Volition) bei der Umsetzung der Handlung beleuchten:

- Initiierung der Handlung, im Sinne der Aufnahme der Handlung wie beispielsweise abends Joggen, obwohl ein wichtiger Eishockeymatch im TV gezeigt wird.
- Persistenz einer Handlung: Die Handlungstendenz bis zur Zielerreichung aufrechterhalten.

- Handlungshindernisse überwinden: Widerstände überwinden wie beispielsweise Joggen trotz kalter Temperatur (Hänsel et al., 2016, S. 98-99).

Diese drei Punkte sind wichtig, damit die Handlungsabsichten erreicht werden können und gehören somit zwingend zur Motivation. Ein weiterer Prozess, welcher zur Motivation dazugehört und eminent wichtig ist, ist die Emotion.

### 3.3 Emotion

Sport ohne Emotionen ist schwer vorstellbar, sie gehören einfach dazu. Der Jubel, also die Freude nach einem Turniersieg, die Trauer nach der Niederlage im Aufstiegsspiel, der Ärger über die Schiedsrichter\*innen, die den Ball im out sahen oder die Angst, sich verletzen zu können; sind Emotionen im Sport (vgl. Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016, 54). Es gibt in der Wissenschaft keine einheitliche Definition von Emotionen, aber es besteht eine Arbeitsdefinition. Diese beschreibt die Emotionen als aktuellen psychischen Zustand und dabei sind folgende Merkmale relevant:

- Die Emotionen haben eine bestimmte *Dauer*, *Qualität* und *Intensität*
- Die Emotionen richten sich an eine *bestimmte Situation* oder an ein *bestimmtes Objekt*
- Die Emotionen schliessen *Gefühle bzw. charakteristisches Erleben*, *physiologische Veränderungen* und *Verhaltensweisen* ein, wie Stimme, Gestik, Mimik oder Körpersprache sowie Handlungen (S. 54).

Damit der Prozess der Emotion besser verstanden werden kann, folgt ein Beispiel: Ein Eishockeyspieler muss das Spielfeld vor Spielende verlassen, denn der Schiedsrichter piff einen unerlaubten Körperangriff ab (*bestimmte Situation*), was mit einer Disziplinarstrafe einhergeht. Der Eishockeyspieler ist extrem (*Intensität*) genervt (*Qualität*) und verspürt grosse Wut (*Gefühl*). Sein Puls erhöht sich, seine Wangen werden dadurch rot (*physiologische Veränderung*) und er zieht seine Augenbrauen zusammen (*Verhaltensweise: Mimik*). Auf dem Weg in die Kabine zerbricht er seinen Stock (*Verhaltensweise: Handlung*). Nach der Drittelpause (*Dauer*) steht er geduscht am Spielfeldrand, hat keine erröteten Wangen mehr und sein Ärger ist verschwunden (vgl. Hänsel et al., 2016, S. 54).

Oft werden Emotionen nach der *Qualität* wie beispielsweise Freude, Ärger oder Angst klassifiziert und dann anhand von Verhaltens-, Erlebens- und physiologischen Aspekten auf Unterschiede untersucht.

*Verhaltensaspekte:* Emotionen können anhand der Mimik, Stimme, Gestik oder Körperhaltung zum Ausdruck gebracht werden und sind zudem an Handlungstendenzen gebunden, welche wiederum situationsabhängig sind. Es ist schwierig, den von aussen sichtbaren Handlungen eine Emotion zuzuschreiben. Die aus dem Grund, weil sowohl unterschiedliche Emotionen dieselbe Handlung wie auch identische Emotionen unterschiedliche Handlungen auslösen können. So kann beispielsweise Angst die Flucht hervorrufen und die Sportler\*innen möchten am Wettkampf gar nicht teilnehmen, oder aber die

Angst löst einen Impuls aus und lässt Sportler\*innen beispielsweise im Kampfsport richtig angreifen (S. 57)

*Erlebensaspekte:* das charakteristische oder auch subjektive Erleben kann über die Sprache ziemlich gut und einfach beschrieben werden. Die Gefühle können mit unterschiedlichen Wörtern beschrieben werden. So kann beispielsweise der Eishockeyspieler seine Gefühle mit «ich bin verärgert, dass der Schiedsrichter so entschieden hat.» beschreiben. Damit die Beschreibungsmöglichkeiten eingestuft werden können, werden Emotionen in zwei Kategorien unterteilt:

- negative Emotionen: Angst, Ärger, Wut, Trauer, Ekel, Abneigung
- positive Emotionen: Freude, Glück, Zuneigung, Liebe und Überraschung (Hänsel et al., 2016, S. 55)

Somit können wir den Ärger des Eishockeyspielers den negativen Emotionen zuordnen.

*Physiologische Aspekte:* die physiologischen Veränderungen bei Emotionen können ebenfalls in Kategorien eingeteilt werden. Zum einen sind die peripheren Veränderungen wie Blutdruck, Hauttemperatur oder Herzfrequenz zu nennen. So weisen die Emotionen der Trauer, Furcht und Ärger einen erhöhten Puls auf, während Ärger zudem die Hauttemperatur erhöht. Zum anderen können Veränderungen im Zentralnervensystem aufgenommen werden (S. 56).

### **Emotionen und sportliche Leistung**

Das Thema Emotionen in Bezug auf Sport, geht in zwei Richtungen. Einerseits ist der Einfluss der Emotionen auf die sportliche Leistung und das motorische Lernen relevant und andererseits die Auswirkung des Sports auf das Befinden oder die körperliche Aktivität. Fragen zum Befinden oder zur körperlichen Aktivität werden vorwiegend im Gesundheitssport behandelt (Hänsel et al., 2016, S. 64).

Anhand des *Mental-Health-Modells* wird aufgezeigt, dass die positive Befindlichkeit der Sportler\*innen im direkten Zusammenhang mit deren Leistungen und Erfolgen steht. Dabei wurden Sportler\*innen aus jeglichen Sportarten zu ihren Stimmungs- und Befindlichkeitszuständen wie Spannung, Depression, Ärger, Tatendrang, Müdigkeit und Verwirrung befragt (Profile of Mood States Verfahren). Anhand zahlreicher Untersuchungen wurde festgestellt, dass das Stimmungsprofil der Sportler\*innen grafisch einem Eisberg ähnelt, wobei der Tatendrang der erfolgreichen Sportler\*innen höher ist als die Norm und die restlichen Zustände unterhalb der Norm liegen. Nach weiteren Untersuchungen stand das Eisbergprofil zunehmend in Kritik, da auch Sportler\*innen mit weniger positivem Befindlichkeitsprofil sportliche Erfolge aufwiesen oder erbringen konnten (Hänsel et al., 2016, S. 65). Aufgrund der unterschiedlichen Studienergebnisse kann Erfolg nicht anhand des Mental-Health-Modells vorhergesagt werden, jedoch besteht einen Zusammenhang zwischen dem Erfolg und der Befindlichkeit der Sportler\*innen.

Anhand des *Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Modells* sollten die individuellen Unterschiede von Individuen berücksichtigt werden. Zum einen empfinden Sportler\*innen Emotionen unterschiedlich und beschreiben sie als positiv bzw. angenehm oder als negativ bzw. unangenehm. Zum anderen wird die Funktionalität und der Effekt von Emotionen betrachtet. Negative bzw. positive Emotionen führen nicht automatisch zu schlechteren bzw. besseren Leistungen. Vielmehr können Emotionen einen leistungshemmenden, dysfunktionalen Effekt oder einen leistungsfördernden, funktionalen Effekt erzielen. Wenn die individuellen und funktionalen Emotionen der Sportler\*innen evaluiert werden sollen, müssen die Leistungssportler\*innen selbst ihre eigenen Gefühle vor, während und nach der erfolgreichen Leistung beschreiben. Anhand des selbst geschriebenen Vokabulars der Sportler\*innen kann die Leistung anschliessend als funktional oder dysfunktional eingestuft werden. Dieses Modell lässt sehr viel Individualität der Sportler\*innen zu und lässt die Intensivität der Emotionen der Sportler\*innen bestimmen. So entstehen persönliche und individuelle Zonen oder auch Intensitätsbereiche für funktionale und dysfunktionale Emotionen. In einer individuellen funktionalen Zone ist eine gute Leistung wahrscheinlicher, als wenn sich die Sportler\*innen ausserhalb dieser Zone befinden (Hänsel et al., 2016, S. 65-66). Dieses Modell geht auf die Individualität der Sportler\*innen ein und lässt unterschiedliche Sportarten und sportliche Kontexte (Wettkampf, Training etc.) zu.

### 3.4 Kognition

Der Begriff Kognition leitet sich vom lateinischen Wort «cognitio» ab und heisst «Erkenntnis». Es ist ein Sammelbegriff und beinhaltet Strukturen und Prozesse, welche Informationen aufnehmen, verarbeiten und speichern. Sportliche Situationen können komplex und dynamisch sein, weshalb anhand kognitiver Aspekte, wie Wahrnehmungs-, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsprozesse, gehandelt werden muss (Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016, S. 24). Mit einer sportlichen Handlung will ein Ziel erreicht werden und dafür sind physische und psychische Faktoren notwendig. So muss beispielsweise ein Fussballspieler die Handlungen seiner Mitspieler und seiner Gegenspieler beobachten, muss den Flug des Balles richtig berechnen, muss sich über die Ballabnahme Gedanken machen und sich entscheiden, ob er jemanden anspielt oder selbst mit dem Ball weitergeht. Alle diese Prozesse der Wahrnehmung, der Planung, des Überlegens, der Konzentration, oder der Entscheidung können mit dem Begriff «Kognition» zusammengefasst werden (Gabler, 2004a, S. 165), wie die nachfolgende Abbildung 9 zeigt.

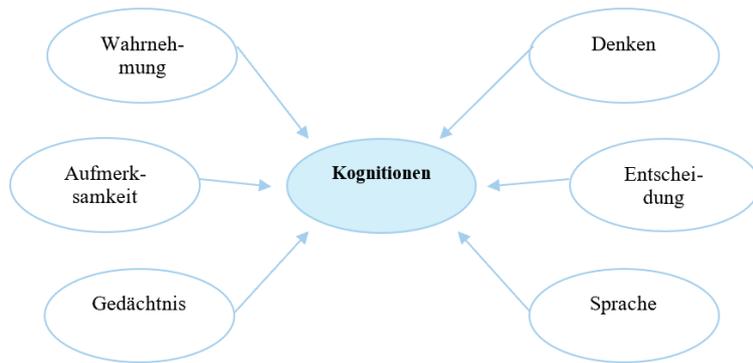


Abbildung 9: Kognitionen. Nach Gabler, 2004a. S. 165.

## Wahrnehmung

Eine sportliche Handlung ohne Wahrnehmung ist nicht möglich. Die Badmintonspielerin beispielsweise sieht das Spielfeld, das Netz, die Gegnerin und den Ball. Sie fühlt, wie sie den Schläger in der Hand hält und hört das Geräusch, wenn der Federball auf ihrem Schläger aufprallt. Dies sind alles Wahrnehmungsprozesse, welche Sportler\*innen unterstützen, wichtige Informationen aufzunehmen. Die Wahrnehmung passiert auf verschiedenen Ebenen und ist somit multimodal, wie dies untenstehende Abbildung 10 beschreibt.

Sehen	visuelle Wahrnehmung
Hören	akustische / auditive Wahrnehmung
Tastsinn	taktile Wahrnehmung
Riechen	olfaktorische Wahrnehmung
Schmecken	gustatorische Wahrnehmung

Abbildung 10: Ebenen der Wahrnehmung. Nach Hänsel et al., 2016, S. 26-27.

Für sportliche Handlungen sind zwei weitere Wahrnehmungskanäle, zusätzlich zu den obenerwähnten klassischen Wahrnehmungen, relevant. Die *propriozeptive* Wahrnehmung, welche das Wahrnehmen der Körperbewegung und -lage beinhaltet und die *vestibuläre* Wahrnehmung, welche den Gleichgewichtssinn beschreibt (S. 27).

Mit der Wahrnehmung verbunden, bzw. ein wichtiger Aspekt davon, ist **die Aufmerksamkeit**. So bestimmen die Aufmerksamkeitsprozesse, ob Eishockeyspieler\*innen beim Penaltyschiessen das Pfeifen der gegnerischen Fans wahrnehmen oder sie komplett ausblenden können. Die Wahrnehmungskapazität ist begrenzt, weshalb eine Person nicht alle Informationen der Umgebung aufnehmen und verarbeiten kann. Werden Informationen als wichtig und notwendig eingestuft, liegt der Fokus der Wahrnehmung auf diesen Informationen. Hier spielt die Aufmerksamkeit eine wichtige Rolle. Anhand der

Aufmerksamkeit werden die wichtigen von den unwichtigen Informationen getrennt, was eine Strukturierung der Wahrnehmung ermöglicht (Hänsel et al., 2016, S. 33 & 35). Die Aufmerksamkeit ist eine begrenzte Ressource, weshalb nicht alle Informationen, welche eingehen, verarbeitet werden können. Aus diesem Grund selektiert die Aufmerksamkeit aktuell relevante Informationen. Spezifisch im Sport sind vier untergeordnete Prozesse von Bedeutung:

*Aufmerksamkeitsorientierung*: hier liegt der Fokus auf einem besonders auffälligen Reiz oder auf den Besonderheiten eines Reizes. Wird die Aufmerksamkeitsorientierung auf einen bestimmten Reiz gelegt, erleichtert es das Verarbeiten der Information, da der Fokus auf diese Information gerichtet ist. Befindet sich ein Reiz ausserhalb des Fokus der Aufmerksamkeitsorientierung, erschwert es die Verarbeitung der Information (Hänsel et al., 2016, S. 35).

*Selektive Aufmerksamkeit*: hier liegt der Fokus zu einem bestimmten Zeitpunkt auf mehreren, sich konkurrierenden Reizen. Die selektive Aufmerksamkeit muss sich aus mehreren Reizen für einen Reiz entscheiden und die Aufmerksamkeitsorientierung lenkt dann den Fokus auf diesen auserwählten Reiz (Hänsel et al., 2016, S. 36).

*Geteilte Aufmerksamkeit*: diese ist umgangssprachlich als «Multitasking» bekannt. Hier liegt der Fokus auf unterschiedlichen Reizen. Damit wird ermöglicht, dass mehrere Aufgaben gleichzeitig gelöst werden können. Beispielsweise muss sich eine Volleyballspielerin beim Smash auf den Ball und den gegnerischen Block konzentrieren sowie eine freie Lücke im gegnerischen Spielfeld finden (Hänsel et al., 2016, S. 38).

*Konzentration*: hier liegt der Fokus über eine gewisse Zeitspanne auf einem spezifischen Reiz. In der Aufmerksamkeitsforschung liegt diese Zeitspanne bei einigen Sekunden bis Minuten. Dauert die Aufmerksamkeit hingegen mehrere Stunden an, wird dies als *Vigilanz* bezeichnet (Hänsel et al., 2016, S. 40).

## **Gedächtnis**

Das Gedächtnis dient dazu, Informationen von früheren Prozessen bzw. Erfahrungen zu speichern und diese bei spezifischen Reizen wieder abzurufen. Damit eine Handlung zielgerichtet ausgeführt werden kann, muss im Gedächtnis ein Plan für die Handlung vorliegen. Dabei werden drei Zeitspeicher unterschieden:

*Ultrakurzzeitspeicher*: hier werden die Informationen im Gedächtnis nur ca. 0.25 Sekunden gespeichert, bevor sie dann selektiert bzw. deselektiert werden. Die selektierten Informationen gehen in den nächsten Zeitspeicher über (Gabler, 2004a, S. 187).

*Kurzzeitspeicher*: hier werden die Informationen erneut identifiziert, kodiert, geordnet und können einige Minuten im Gedächtnis gespeichert werden. Da die Kapazität sehr gering ist, werden die Informationen entweder gelöscht oder gelangen in den nächsten Zeitspeicher (S. 187).

*Langzeitspeicher*: hier können die Informationen über längere Zeit oder ein Leben lang gespeichert werden. Dieser Speicher ist für den Sport sehr relevant, damit Spieltaktiken, Bewegungshandlungen, Regeln oder Abfolgen von Elementen nicht verloren gehen (S. 187).

## Denken

Allgemein kann das Denken als ein Prozess des inneren Handelns verstanden werden, bei dem die Vorstellungs- und Wahrnehmungsinhalte in Verbindung treten. Worte und Begriffe und somit die Sprache haben dabei eine wichtige Funktion. Denkvorgänge wie sich an etwas erinnern, sich etwas vorstellen oder sich entscheiden, beeinflussen das Handeln. Gerade im Sport spielen Denkvorgänge eine wichtige Rolle, wenn beispielsweise neue Bewegungen erlernt werden. Denkprozesse im Leistungssport müssen angemessen und richtig verlaufen. Hochspringer\*innen in der Leichtathletik müssen sich beispielsweise überlegen, ob jeder Versuch gesprungen wird, oder ob einzelne Sprünge ausgelassen werden, damit sie sich besser erholen können. Weiter müssen Denkprozesse oft schnell und flexibel erfolgen, wie beispielsweise eine Puckabgabe im Eishockey, da Spieler\*innen das gegnerische taktische Spiel lesen und sich schnell für den nächsten Spielzug entscheiden müssen (Gabler, 2004a, S. 190-191). Es können drei Formen des Denkens voneinander unterschieden werden. Das *intuitive Denken* beschreibt eine einzelne Handlungseinheit, für welche sich Sportler\*innen unmittelbar nach dem Erfassen der Information und unter Zeitdruck entscheiden muss. Oft besteht hier keine Zeit, die Handlungsmöglichkeiten zu reflektieren. Beim *operativen Denken* werden die Handlungsmöglichkeiten verglichen und abgewogen. Die Entscheidung kann ohne grossen Zeitdruck getroffen werden. Wenn Handlungspläne und somit Strategien für ein ganzes Spiel gemacht werden, spricht man vom *strategischen Denken*. Die Handlungen und Handlungsketten können ohne grossen Zeitdruck entworfen werden (S. 192-193). Eine Kampfsportlerin zum Beispiel bespricht mit ihrer Trainerin vor dem Kampf die Gesamtstrategie, was dem strategischen Denken zugeteilt wird. Während des Kampfes ändert die Sportlerin in einer bestimmten Situation ihren eigenen Plan, um die Gegnerin mit dieser Aktion zu überraschen und dies gelingt ihr anhand des operativen Denkens. Dann unternimmt die Gegnerin ebenfalls einen unerwarteten Angriff, welchen sie abwehren will. Aufgrund des hohen Zeitdrucks muss sie hier intuitiv entscheiden und handeln (vgl. S. 194).

## Fazit der sportpsychologischen Gegenstandsbereiche

In den Motivationsprozessen sind immer auch Emotionen und Kognitionen enthalten. Die Person bzw. die Motive werden von der Situation und der Umwelt beeinflusst, was zu einer Motivierung führt und somit zum Zustand von «ich bin motiviert». Das gesteckte Ziel wird aber von der Person hinterfragt

(Kognition) und es können Befürchtungen oder Hoffnungen bezüglich der Zielerreichung auftauchen (Emotionen). Weiter werden die möglichen Folgen der Handlung evaluiert und eine Entscheidung getroffen. Die Handlungsfolgen und -ausführungen werden danach bewertet (Kognition), was emotionale Reaktionen wie Freude oder Enttäuschung auslösen kann. Die Erfahrung aus der Handlung und ob diese an positive oder negative Emotionen geknüpft ist, wirkt sich auf die zukünftigen Motivationsprozesse aus (Gabler, 2004b, S. 206).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Motivation allein nicht ausreicht, um ein Ziel zu erreichen. Damit die erwartete Leistung erbracht und somit die Ziele erreicht werden können, benötigt es ebenfalls die Volition, damit die Ausführung der Handlung gelingt. Die Handlungen werden von Emotionen begleitet und die Kognitionen helfen den Sportlern\*innen die Situationen wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit zu fokussieren, damit die richtige Handlungsentscheidung getroffen werden kann.

Die inneren, psychischen Prozesse, welche Leistungssportler\*innen, aber auch alle anderen Individuen, durchleben, sind sehr vielfältig und teilweise auch herausfordernd. Es ist wichtig, über diese Prozesse Bescheid zu wissen, damit das Konstrukt Leistungssport verstanden werden kann. Welche Erwartungen an Sportler\*innen gestellt werden, wird in folgendem Kapitel 3.5 behandelt.

### 3.5 Erwartungen an die Sportler\*innen

Leistungssportler\*innen lernen schon früh, dass sie verschiedenen Erwartungen ausgeliefert sind. Einerseits gibt es Erwartungen von innen, also von den Leistungssportlern\*innen selbst. Es kommen aber auch Erwartungen von aussen, wie beispielsweise der Trainer\*innen oder der Eltern. Nachwuchssportler\*innen, welche die einführende Phase im Nachwuchsbereich absolviert haben, sehen sich danach gemäss Seiler (2010) mehreren veränderten Erwartungen gegenüber. Beispielsweise steigt die Trainingsintensität, die Übungen werden komplexer und die Wettkampfbedingungen ändern sich (S. 38). Bereits nach kürzester Zeit im Leistungssportbereich steigen also die Erwartungen. Gemäss Jürgen Beckmann und Eva Zier (2010) trainieren Leistungssportler\*innen bereits im Alter von 14 Jahren fast täglich mehrere Stunden. Zudem werden sie von Wettkampf zu Wettkampf geschickt. Die psychologischen sowie physiologischen Grenzen der Belastbarkeit werden dabei oftmals überschritten (S. 23).

Von Leistungssportlern\*innen wird grundsätzlich Erfolg erwartet. Erfolg krönt als Erreichung von Erwartungen jede Leistung (Gross, 2013, S. 83). Die Öffentlichkeit erwartet von Leistungssportlern\*innen, dass sie an Wettkämpfen erfolgreich sind. Dabei sind die Leistungen und die Entwicklung im Training für die Öffentlichkeit oft nicht relevant. Sie sehen nur das Ergebnis an Wettkämpfen und erwarten zu diesem Zeitpunkt Bestleistungen. Gross (2013) meint, dass nach Erfolgen die Erwartungen steigen. Wer einmal erfolgreich war, von dem wird beim nächsten Mal das Gleiche oder sogar noch mehr erwartet. Erfolg ist jedoch nicht in jedem Fall der Gewinn oder die Leistung im Wettkampf. Erfolg kann auch das Erlernen neuer Techniken oder Übungen im Training sein (S. 83-86). Diese Art von Erfolg

deckt sich mit den Erwartungen der Trainer\*innen an Leistungssportler\*innen. Trainer\*innen erwarten zwar sicherlich ebenfalls gute und ansprechende Leistungen. Für sie zählt jedoch nicht nur die Leistung im Wettkampf. Es zählen auch die Fortschritte und Leistungen im Training über längere Zeit. Zudem werden von den Leistungssportlern\*innen, ähnlich wie in Schule oder Beruf, oft grundlegende Kompetenzen wie Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Fairness, usw. erwartet.

Die Eltern von Leistungssportlern\*innen investieren gemäss Klein (2017) oft ebenfalls viel in die Leistungssportkarriere der Kinder. Sie fahren und begleiten sie in Trainings und an Wettkämpfe, sie waschen ihre Wäsche, verpflegen sie, leiden mit ihnen mit und vieles mehr. Gemäss der Swiss Association of Sport Psychology (SASP) ist es für Eltern schwierig abzuschätzen, welche Erwartungen sie an ihre Kinder stellen können, da sie bereits von so vielen Seiten her Erwartungen und Druck spüren (n.d.).

Bei jugendlichen Leistungssportlern\*innen sind die Erwartungen von Seiten der Schule ebenfalls wichtig zu erwähnen, da alle Kinder und Jugendliche in der Schweiz während 11 Jahren die obligatorische Schule besuchen müssen. Die Erwartungen der Schule scheinen klar zu sein: regelmässiger Besuch des Unterrichts, Erledigung der Hausaufgaben, Erfüllen der Lernziele bei den Prüfungen.

Zu diesen Erwartungen von aussen kommen eigene, innere Erwartungen dazu. Leistungssportler\*innen haben laut Richartz, Albert, Sallen und Hoffmann (2009) verschiedene Erwartungen in allen Lebensbereichen. Leistungssportler\*innen empfinden die Vereinbarkeit von Privatleben, Leistungssport und Schule/Beruf nicht als unmöglich und erwarten von sich selbst, dass sie dies schaffen (S. 311).

### **Umgang mit Erwartungen**

Gemäss Gross (2013) ist es wichtig, die fremden und eigenen Erwartungen mindestens in einen produktiven Konflikt zu bringen, da Erwartungen unsere Motivation anregen. Wenn dies gelingt, können die Erwartungen Energie freisetzen, um dauerhaft dranzubleiben oder um zu beginnen. Falls die eigenen und fremden Erwartungen nicht in Bezug gebracht werden können, ist Scheitern (physisch oder psychisch) vorprogrammiert. Es braucht Erwartungen von aussen für die Motivation der Sportler\*innen, um die volle Leistung abzurufen. Wäre dies nicht der Fall, bräuchte es keine Trainer\*innen im Sport (S. 77-79). Erwartungen, die mit der eigenen Leistung zu tun haben, also direkt beeinflussbar sind, können eher verstanden und ernst genommen werden, als Erwartungen, welche nicht nachvollzogen werden können oder mit unbeeinflussbaren Faktoren zusammenhängen. Mit nicht erfüllten Erwartungen umzugehen, fällt leichter, wenn diese vorher offen mit den betroffenen Personen besprochen wurden (S. 80).

Die Erwartungen an Leistungssportler\*innen sind vielfältig und kommen von unterschiedlichen Personen im Umfeld der Sportler\*innen. Allen Erwartungen, auch den eigenen, zu jeder Zeit gerecht zu werden, ist ein Wunschtraum, der nicht erreicht werden kann. Gross (2013) ist der Meinung, dass das Akzeptieren der Nichterfüllung aller Erwartungen bereits ein kleiner Erfolg sein kann (S. 83).

In diesem Kapitel wurde ausführlich auf die Charakteristika des Leistungssports eingegangen. Es wurde aufgezeigt, wie die Charakteristika des Leistungssports mit ihren Erwartungen und Prozessen Druck ausüben können und somit zu Belastungen und Risiken führen. Welche Belastungen dadurch im Leistungssport entstehen können, wird in folgendem Kapitel 4 erläutert. Damit wird der erste Teil der Fragestellung erarbeitet, welche spezifischen Belastungen und Risiken für jugendliche Leistungssportler\*innen bestehen.

## 4 Belastungen und Risiken im Leistungssport

Junge Leistungssportler\*innen müssen diversen Anforderungen gerecht werden und wie in vorherigem Kapitel 3 ausführlich beschrieben, lasten grosse Erwartungen auf ihren Schultern. In der Lebensphase der Adoleszenz müssen sich Jugendliche zudem mit der Persönlichkeitsentwicklung auseinandersetzen. Über die Entwicklungsphasen wurde bereits in Kapitel 2.1 berichtet. Im Zusammenhang mit den dort erwähnten Entwicklungsschritten kann zusammengefasst beschrieben werden, welche Inhalte der spezifische Entwicklungsschritt der Adoleszenz beinhaltet. Es geht um die:

- Entfaltung von Kompetenzen und Leistungsfähigkeit
- Entwicklung eines sozialen Netzes und soziale Beziehungen
- Entfaltung der ICH-Stärke und eines eigenen Wertesystems
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper
- Ablösung des Elternhauses und einhergehend der Prozess der Selbstständigkeit
- Vorbereitung einer beruflichen Karriere (Brettschneider & Richartz, 1996, S. 6).

Die Erarbeitung und Entwicklung dieser Punkte geschieht in alltäglichen Begebenheiten wie in der Schule, mit den Eltern, mit Peers oder in der Freizeit (Brettschneider & Richartz, 1996, S. 6). Leistungssportler\*innen haben zusätzlich leistungssportliche Belastungen zu stemmen. So müssen sie lernen mit Erfolg und Misserfolg sowie mit Verletzungen umzugehen. Sie haben eine hohe körperliche Belastung und müssen Probleme mit den Trainern\*innen sowie den Mitgliedern der Trainingsgruppe bewältigen können. Die leistungssportlichen Belastungen zusammen mit den Alltagsproblemen dieser Entwicklungsphase können eine gewichtige Belastung für Sportler\*innen darstellen (S. 6). Nicht alle Leistungssportler\*innen erleben diese Ereignisse gleich belastend, da sie über unterschiedliche Ressourcen verfügen. Damit die Belastungen bewältigt werden können, benötigen die Sportler\*innen subjektive und objektive Ressourcen. Dabei setzen sich die **objektiven Ressourcen** aus den schulischen und sportorganisatorischen Rahmenbedingungen, der Unterstützungsleistung sowie dem sozialen Netzwerk (Geschwister, Eltern, Trainer, Lehrer usw.) zusammen (S. 7). Das Spannungsfeld zwischen den Erwartungen der Eltern und den Bedürfnissen der Leistungssportler\*innen beeinflusst die Beziehung zu den Eltern und einhergehend die objektiven Ressourcen. Das Erfüllen von leistungssportlichen Zielen ist oft auch mit den persönlichen und grossen Erwartungen der Eltern geknüpft (S. 9). Die objektiven Ressourcen sind vom Alter, dem Geschlecht, der Sportart, dem Karriereabschnitt und dem Trainingszyklus abhängig (S. 7). Die **subjektiven Ressourcen** beziehen sich auf das Selbstkonzept, die schulischen Ambitionen, die berufliche Aspiration sowie die sportlichen Ziele und Erfolge. Eine besondere Bedeutung haben das Selbstkonzept und das Selbstbild, da diese darüber mitentscheiden, ob und wie Belastungen bewältigt werden. Ein Selbstbild entsteht durch das Wahrnehmen und Reflektieren des eigenen Verhaltens und über die eigene Vorstellung, wer und was man ist, was man kann und was man wert ist. Somit entscheidet das Selbstbild über das Selbstvertrauen einer Person und dieses wiederum setzt günstige

oder ungünstige Voraussetzungen für die Bewältigung der Belastungen. Ein positives Selbstbild mit dem Wissen, dass man in verschiedenen Bereichen kompetent ist, unterstützt, ein negatives Selbstbild erschwert die Bewältigung der Belastungen (S. 7). Junge erfolgreiche Sportler\*innen wollen auch in der Schule ihre Leistungsfähigkeit zeigen und deshalb spielt das Selbstvertrauen in der Entwicklung und Stabilisierung des Selbstbildes eine wichtige Rolle. Denn Schulnoten weisen auf die eigene intellektuelle Leistung hin, was das Selbstbild stärkt und sich somit auch positiv auf die Bewältigung der Belastung Sport und Schule auswirkt (S. 7-8).

Somit können die objektiven und subjektiven Ressourcen die Bewältigung von Belastungen unterstützen. Doch es kann durchaus vorkommen, dass Sportler\*innen über geringe Ressourcen verfügen, sie wenig belastbar sind und der Leistungssport somit für sie belastende Folgen hat. Belastbarkeit wird gemäss Fröhner (1993) wie folgt erklärt: «die Fähigkeit zum Verarbeiten von Belastungen, die der Körper aktiv ermöglicht und passiv erträgt bzw. toleriert, ohne dass gesundheitliche Störungen eintreten.» (S. 11). Leistungssportler\*innen zwischen elf und zwanzig Jahren befinden sich in einem Alter mit vielseitigen Entwicklungsaufgaben und Belastungen. Diese Belastungen können Druck auslösen und verschiedene Reaktionen hervorrufen. Auf diese Reaktionen (z.B. Stress, Angst, Burnout) wird später noch vertieft eingegangen. An dieser Stelle der Arbeit möchten die Autorinnen zunächst noch auf eine weitere Herausforderung eingehen, die es in der Lebensphase der Adoleszenz zu meistern gibt, nämlich der Übergang von der obligatorischen Schule in eine Ausbildung.

## 4.1 Doppelbelastung von Sport und Ausbildung

Der Übergang von der obligatorischen Schule in eine Ausbildung ist für Leistungssportler\*innen noch etwas herausfordernder als bei anderen Jugendlichen. Bei diesem Übergang verändert sich nicht nur der schulische Rahmen, auch im sportlichen Bereich ändert sich zu diesem Zeitpunkt oft einiges: Die Trainingsintensität wird optimalerweise noch einmal gesteigert und es wird erwartet, dass die Leistungssportler\*innen voll auf die Karte Sport setzen (Borggrefe, 2013, S. 67). Die Vereinbarkeit von Leistungssport und Ausbildung (Beruf oder Studium) ist gemäss Hirschmann (2016) nur schwierig zu bewältigen. Aus der Befragung verschiedener Leistungssportler\*innen im Jahr 2016 geht hervor, dass Leistungssportler\*innen bis zu 91 Stunden pro Woche für Sport und Schule investieren. Dieser Wert ist nicht immer gleich hoch, da sich die wettkampftensive Zeit auf eine Periode im Jahr beschränkt (S. 133). Dieses Ausmass an Training mit einer Voll- oder Teilzeitausbildung zu vereinbaren, ist offensichtlich schwierig (Borggrefe, 2013, S. 67). Zu den wöchentlichen, regelmässigen Trainings kommen Wettkämpfe, ausserordentliche Anlässe sowie Trainingslager hinzu. Eine Ausbildung muss also zwingend sehr flexibel gestaltet sein, um eine Vereinbarkeit von Leistungssport und Ausbildung überhaupt möglich zu machen (Borggrefe, 2013, S. 67). Aus der Studie von Hirschmann (2016) geht hervor, dass Leistungssportler\*innen, welche eine Schule besuchen, aufgrund diverser hoher Anforderungen chronischem Stress ausgeliefert sind (S. 75). Stress als Belastungsfaktor wird in Kapitel 4.2 behandelt.

Ein grosses Problem ist dabei, dass im schulischen und im sportlichen Bereich zur gleichen Zeit grosse Veränderungen stattfinden, respektive in beiden Bereichen Grosses erwartet wird, aber auch Grosses geleistet werden kann (Borggrefe, 2013, S. 68). Die Integrationsbedingungen für beide sozialen Handlungssysteme verändern sich in dieser Zeit. Es ist gut vorstellbar, dass die Vereinbarkeit von Leistungssport und obligatorische Schule respektive die Inklusion in das System Leistungssport und in das System obligatorischer Schule bis zum Schulabschluss gut funktioniert hat. Die Integrationsbedingungen respektive die dominanten Ordner des sozialen Handlungssystems Leistungssport verändern sich im Verlauf dieser Zeit des Übergangs zum Teil beträchtlich. Der zentrale Integrationsmodus (sportliche Leistung), der in Kapitel 1.1 beschrieben wurde, bleibt hingegen bestehen. Wie bereits ausgeführt, steigt nach Abschluss der obligatorischen Schule die Trainingsintensität noch einmal an. Gemäss Borggrefe (2013) sind Leistungssportler\*innen in einem Jahr aufgrund von Trainings, Wettkämpfen, Trainingslagern oder anderen Verpflichtungen oft circa 100 Tage abwesend (S. 163). Zudem geschieht im Alter zwischen 14 bis 20 Jahren der Wechsel von den Junioren\*innen in die Elite, was ganz neue Rahmenbedingungen schafft und noch höhere Leistungen erfordert (Hirschmann, 2016, S. 66). Teubert, Borggrefe, Cachay und Thiel (2006) erklären, dass es als Voraussetzung angesehen wird, nach der obligatorischen Schule voll auf den Sport zu setzen, um überhaupt eine Chance auf internationalen Erfolg zu haben (S. 9). Um also in das soziale Handlungssystem Leistungssport integriert zu werden, respektive darin zu verbleiben, müssen die Leistungssportler\*innen die veränderten dominanten Ordner erfüllen.

Nach Abschluss der obligatorischen Schulzeit müssen sich Leistungssportler\*innen nicht mehr in das soziale Handlungssystem Schule integrieren, sondern in das soziale Handlungssystem Berufsausbildung oder weiterführende Schule. Diese Systeme sind neu für die Leistungssportler\*innen und stellen eigene Integrationsbedingungen. Die Integration in das soziale Handlungssystem Berufsausbildung oder weiterführende Schule ist von grosser Bedeutung, da eine Sportkarriere nicht ewig dauert und danach eine Anschlusslösung gefunden werden muss. Wenn der Einstieg in eine Ausbildung (beruflich oder schulisch) verpasst wird und erst später nachgeholt wird, können beträchtliche Nachteile entstehen (Borggrefe, 2013, S. 61). Die berufliche Vorsorge leidet bei einem verspäteten Berufseinstieg, da weniger lang Beiträge einbezahlt werden können. Zudem ist es mit zunehmendem Alter schwieriger, den Einstieg in den Beruf zu schaffen. Borggrefe (2013) hat verschiedene Leistungssportler\*innen befragt und sie alle gaben an, dass das Thema Ausbildung und berufliche Tätigkeit nach der Karriere immer in Gedanken dabei war. Es wurde zudem unterschiedlich mit diesen Gedanken umgegangen, aber sie waren omnipräsent (S. 197-198). Im System Berufsausbildung sowie weiterführende Schule gibt es nach Teubert et al. (2006) grundsätzliche, dominante Ordner, wie beispielsweise, dass die Vorgaben aus dem Curriculum gegeben sind und für alle Schüler\*innen und Auszubildenden gleich sind. Die beiden Systeme haben zudem beide einen allgemeinen Bildungs- und Erziehungsauftrag, unabhängig davon, ob eine Person im Leistungssport aktiv ist oder nicht. Die Bedingungen bleiben die gleichen (S. 367). Genau dies macht die Vereinbarkeit von Leistungssport und Ausbildung so schwer: es herrscht

grundsätzlich eine Desintegration zwischen diesen beiden Systemen. Aus der erfolgreichen Integration in ein System kann kein Vorteil für die Integration in das andere System gezogen werden (Borggrefe, 2013, S. 71).

### **Zusätzliche Schwierigkeit der Vereinbarkeit von Leistungssport und Berufsausbildung**

Es gibt grundsätzliche Herausforderungen, welche die Vereinbarkeit von Leistungssport und Ausbildung erschweren. Wenn sich Leistungssportler\*innen dazu entscheiden, eine Berufslehre zu absolvieren, entstehen weitere Herausforderungen, die sich nur bei dieser Laufbahn, nicht aber bei einer schulischen Ausbildung ergeben. Eine Berufsausbildung als Leistungssportler\*in zu absolvieren bedeutet, neben dem Sport und der Schule noch einer Arbeit nachzugehen. Es ist also eigentlich eine Vereinbarkeit von nicht zwei, sondern drei Systemen (Leistungssport, Arbeit, Schule). Die Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Leistungssport ist nicht ein individuelles, sondern ein strukturelles Problem im Leistungssport (Borggrefe, 2013, S. 45). Borggrefe (2013) ist der Meinung, dass es schwieriger ist, Berufsausbildung und Leistungssport als schulische Ausbildung und Leistungssport miteinander zu vereinbaren. Die Bedingungen der Schule sind flexibler als diese der Arbeit. Der Alltag in einer weiterführenden Schule kann selbstständiger gestaltet werden als bei einer Berufstätigkeit (S. 16). Eine befragte Leistungssportlerin beschreibt, dass sie eine berufliche Ausbildung neben dem Leistungssport begonnen hat, jedoch nach einem Jahr abbrechen musste, da sie in beiden Systemen nicht mehr richtig integriert war, sondern in beiden Systemen Kompromisse eingehen musste, was ihre Leistungen sowohl im Leistungssport als auch bei der Ausbildung beeinträchtigt hatte (Borggrefe, 2013, S. 187).

Nach empirischen Untersuchungen kommt Borggrefe (2013) zum Schluss, dass die grössten Herausforderungen in der Vereinbarkeit von Leistungssport und beruflicher Ausbildung folgende drei sind:

- Zeitproblem (Vereinbarkeit Trainings- und Arbeitszeit, Abwesenheiten, Überstunden...) (S. 162-169). Gemäss Hirschmann (2016) haben Leistungssportler\*innen in der Hauptsaison einen Zeitaufwand von bis zu 90 Stunden in der Woche für Sport (S. 137).
- Finanzierungsproblem (Sponsoring, Teilzeitarbeit, Fördergelder, Berufliche Vorsorge)
- Passungsproblem (ist es ein Beruf, der gefällt oder ist es nur, weil Beruf und Sport miteinander vereinbar sind?) (Borggrefe, 2013, S. 162-169)

Der grösste Unterschied in der Vereinbarkeit von Leistungssport und schulischer Ausbildung und Leistungssport und berufliche Ausbildung ist nach Borggrefe (2013) die Tatsache, dass bei der letzteren Variante in beiden Systemen eine Leistungsrolle eingenommen wird. Bei einer Ausbildung an einer weiterführenden Schule nimmt man die Rolle als Zuschauer\*in ein, man «konsumiert». Dies kann folgendermassen beschrieben werden: Wenn Leistungssportler\*innen eine Prüfung (in der Rolle der Zuschauer\*in) nicht absolvieren, hat dies keinen Einfluss auf das Handlungssystem. Es macht keinen Unterschied, ob eine Lehrperson eine Prüfung für 22 oder 23 Schüler\*innen vorbereitet. Es macht jedoch

einen Unterschied, wenn die nicht erschienene Person die Lehrperson ist, welche die Prüfung vorbereitet haben sollte. Diese Person hat einen direkten Einfluss auf das soziale System sie ist in der Leistungsrolle (S. 66). Es zeigt, dass sich aufgrund der Leistungsrolle in den Systemen Leistungssport sowie berufliche Ausbildung eine grössere Herausforderung der Vereinbarkeit zeigt, als wenn in einem der zu vereinbarenden Systemen die Rolle als Zuschauer\*in eingenommen werden kann.

Festzustellen ist, dass die Vereinbarkeit von Leistungssport und beruflicher Ausbildung schwieriger zu schaffen ist, als eine Vereinbarkeit von Leistungssport und schulischer Ausbildung. Dies bestätigen auch Ergebnisse aus der Studie von Albert (2010), an denen man erkennen kann, dass aktive Leistungssportler\*innen nur zu einem tiefen Prozentsatz einer beruflichen Ausbildung nachgehen. Die Mehrzahl der befragten aktiven Leistungssportler\*innen befindet sich in einer schulischen Ausbildung, da die Vereinbarkeit aufgrund der flexibleren Rahmenbedingungen eher gelingen kann (S. 203).

Die erwähnten sozialen Handlungssysteme (berufliche Ausbildung, schulische Ausbildung, Leistungssport) haben alle gewisse dominante Ordner, welche berücksichtigt und erfüllt werden müssen, um eine Integration zu erreichen. Teubert et al. (2006) sind der Meinung, dass es entscheidend ist, inwieweit sich diese strukturellen Vorgaben der Systeme vereinbaren lassen (S. 73). Wichtige Punkte für eine Vereinbarkeit der Systeme sind eine gute Abstimmung der Anforderungen und die wechselseitige Akzeptanz der dominanten Ordner (S. 367). Ein weiterer wichtiger Punkt ist, welche Auswahlmöglichkeiten Leistungssportlern\*innen zur Verfügung gestellt werden. Wenn Leistungssportler\*innen die Wahl zwischen verschiedenen Möglichkeiten haben, besteht die Chance der Vereinbarkeit und der Integration in beide Systeme durchaus. Wenn jedoch keine Wahlmöglichkeiten bestehen und Leistungssportler\*innen sich zwischen Sport oder Ausbildung entscheiden müssen, verliert meist der Sport (Albert, 2010, S. 204). Es gibt gemäss Borggreffe (2013) grundsätzlich zwei Typen von Leistungssportlern\*innen bei der Gewichtung der Integration in die sozialen Handlungssysteme Leistungssport und Ausbildung: Typ 1 stellt die beruflichen Perspektiven hinter die sportlichen (S. 198). Dieser Typ kommt oft vor, wenn im sportlichen Bereich Erfolgserlebnisse noch denkbar und erreichbar sind (S. 188). Typ 2 stellt die sportlichen Perspektiven hinter die beruflichen und beendet im schlimmsten Fall seine Karriere als Leistungssportler\*in (S. 199).

Klar scheint also, dass die Vereinbarkeit von Leistungssport und Ausbildung sehr herausfordernd ist und dabei viel Druck entstehen kann. Diese Doppelbelastung stellt für die jungen Leistungssportler\*innen während ihrer Karriere grosse Belastungen und Risiken dar. Es ist für sie eine Herausforderung, sich gleichzeitig in mehrere Systeme zu integrieren. Der Übergang von der obligatorischen Schule in eine Ausbildung und ihre spezifischen Herausforderungen für alle Jugendlichen ist bereits heute ein wichtiges Feld der Sozialen Arbeit, da sie ihren Platz in der Gesellschaft und in den verschiedenen Sozialen Systemen noch suchen müssen (vgl. Sommerfeld et al., 2011, S. 272). Gemäss Berufskodex von AvenirSocial (2010) hat die Soziale Arbeit die Aufgaben: «Lösungen für soziale Probleme zu

erfinden, zu entwickeln und zu vermitteln» (S. 7). Der Übergang von der obligatorischen Schule in eine Ausbildung ist ein soziales Problem, da es Jugendliche vor grosse Herausforderungen stellt, welche oft Probleme verursachen. Dieser Übergang muss jedes Individuum einmal in seinem Leben meistern, somit ist das Problem strukturell bedingt und die Soziale Arbeit hat für diese Problem Lösungen zu erfinden, zu entwickeln und zu vermitteln. Durch die Tätigkeiten beispielsweise in der Kinder- und Jugendarbeit, durch Angebote der Arbeitsintegration und der Berufsberatung leistet die Soziale Arbeit bereits Unterstützung in der Bewältigung von Belastungen und Risiken, welche mit dem Übergang von der obligatorischen Schule in eine Ausbildung einhergehen. Jedoch fehlen (noch) Angebote und Unterstützungsleistungen für die spezifischen «Mehrbelastungen» der jugendlichen Leistungssportler\*innen. Im Folgenden wird darauf eingegangen, welche weiteren Reaktionen diese Herausforderung und der Druck hervorrufen kann.

## 4.2 Stress und Angst

Laut Jens Kleinert (2010) war Stress noch vor einiger Zeit ein Phänomen, welches nur im mittleren und höheren Lebensalter vorkam. Mittlerweile sei Stress jedoch auch bei Kindern und Jugendlichen ein immer grösseres Thema. Kinder und Jugendliche müssen wachsenden Anforderungen, beispielsweise in der Schule, gerecht werden. Gleichzeitig haben sie weniger Unterstützung durch ihre Bezugspersonen, weil diese durch viele Verpflichtungen ebenfalls mehr ausgelastet sind. Dies lässt sich gemäss Kleinert auch auf den Sport übertragen. Die sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen ist nicht nur eine Ressource, bei der persönliche Kompetenzen, Selbstvertrauen und soziale Netzwerke entfaltet werden können. Sportliche Aktivität kann auch Stress erzeugen, wenn die hohen Anforderungen aus subjektiver Sicht nicht erfüllt werden können. Es stellt sich also die Frage, ob leistungssportliche Aktivitäten für Kinder und Jugendliche gut und gesund ist (S. 15).

Leistungssport wird von Niederstätter (2010) als Grenztätigkeit von psychischen und physischen Möglichkeiten des Menschen beschrieben (S. 75). Diese psychischen und physischen Belastungen durch eine grundsätzlich sehr hohe zeitliche Gesamtbelastung aufgrund der Kombination von Schule und Leistungssport lassen gemäss Hirschmann (2016) chronisches Stressempfinden entstehen (S. 75). Leistungssportler\*innen haben im Vergleich zu Peers ohne leistungssportliches Engagement ein erhöhtes Stressempfinden durch die Belastungen der Vereinbarkeit von den Systemen Leistungssport und Schule oder Ausbildung (Hirschmann, 2016, S. 148; S. 186). Zu diesem Schluss kommen auch Beckmann und Ehrlenspiel (2018), welche feststellen, dass Leistungssportler\*innen neben den alltäglichen Belastungsfaktoren wie berufliche und finanzielle Herausforderungen noch weiteren, sportspezifischen Anforderungen ausgeliefert sind. Sportspezifische Anforderungen sind beispielsweise die Trainingsbelastung, mangelnde Kommunikation, Kosten für die Ausübung des Sports, Versagensängste, Konflikte mit Trainern\*innen und Verletzungen (S. 419-420). Unterschiede im erlebten Stressempfinden von Leistungssportlern\*innen und Nicht-Leistungssportlern\*innen konnte Hirschmann (2016) in folgenden Bereichen

festmachen: Arbeitsunzufriedenheit, soziale Isolation, Überforderung bei der Arbeit sowie chronische Besorgnis. Am grössten waren die überdurchschnittlichen Belastungen im Bereich der chronischen Besorgnis, also den sorgenvollen Gedanken bei den Leistungssportlern\*innen. Dieser Bereich gilt als der zentrale Indikator des psychischen Wohlbefindens (S. 149).

Ein weiterer wichtiger Stressor ist gemäss Beckmann und Ehrlenspiel (2018) die Frage, wie es nach der obligatorischen Schule weitergehen wird. Die ohnehin bereits sehr grossen Anforderungen nehmen beim Übergang vom Nachwuchs in die Elite noch einmal enorm zu. So sind beispielsweise Trainingsumfänge erhöht, die sportlichen Erwartungen steigen und die Frage nach einer Anschlusslösung wird laut. All diese zusätzlichen Stressoren kommen beim Übergang vom Nachwuchs in die Elite zusammen und führen vermehrt zu Karriereabbrüchen in dieser Phase (S. 420-421).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Quellen von chronischem Stress in Bezug auf den Leistungssport zu hohe und zu viele Anforderungen sind, ein Hang zur chronischen Besorgnis sowie unbefriedigte Grundbedürfnisse (Hirschmann, 2016, S. 75).

### **Angst**

Durch die sehr hohen und vielfältigen Erwartungen an Leistungssportler\*innen kann neben Stress auch Angst entstehen. Ein wesentlicher Stressor im Leistungssport ist die chronische Besorgnis. Diese chronische Besorgnis lässt sich auch Beschreiben als «sorgenvolle Gedanken haben» (Hirschmann, 2016, S. 111). Gemäss Brand (2010) ist sorgenvollen Gedanken nachzugehen die kognitive Komponente der Angst (S. 32). Diese kognitive Komponente der Angst ist nicht sichtbar und somit auch nicht einfach zu erkennen. Im Gegensatz dazu sind somatische Komponente der Angst durch äussere Merkmale und Verhaltensweisen sichtbar (Baumann, 2018, S. 279). Baumann (2018) nennt drei Bereiche, in denen Angst äusserlich wahrgenommen werden kann:

- Organische Symptome: Alle körperlichen Veränderungen, beispielsweise Atemnot, Zittern, Appetitmangel und Magenbeschwerden.
- Motorische Kennzeichen: Wenn das Bewegungsverhalten beeinflusst wird, beispielsweise Verkrampfungen, Störung des Bewegungsflusses oder des Bewegungsrhythmus oder unkoordinierte Bewegungen.
- Verhaltensmerkmale: Angstsymptome, welche sich in Verhaltensweisen zeigen, beispielsweise aggressives Handeln, Drückebergerei, Passivität und Angeberei. (S. 279).

### **Ressourcen zur Stress- und Angstreduzierung**

Dass bei Leistungssportlern\*innen aussergewöhnlich grosse Stressoren vorhanden sind, welche Angst und Stress auslösen können, scheint klar zu sein. Fakt ist jedoch auch, dass diese vielfältigen Stressoren nicht bei jedem Individuum den gleichen Stress auslösen. Die Stressreaktion eines Individuums ergibt sich aus der Art der Wahrnehmung der Stressoren (Baumann, 2018, S. 282). Werden die vorhandenen

persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten (Coping-Strategien) als zu gering eingeschätzt, entsteht Stress (Brand, 2010, S. 35). Einleitend in Kapitel 4 wurde bereits auf objektive und subjektive Ressourcen von Individuen eingegangen. Die subjektiven Ressourcen können bei der Stress- und Angstreduktion eine wichtige Rolle einnehmen, da sie die Bewältigung von Belastungen und Risiken erschweren, aber auch erheblich erleichtern können. Das Selbstkonzept (auch Selbstvertrauen) spielt dabei eine zentrale Rolle. Neben den subjektiven und objektiven Ressourcen gibt es auch interne und externe Ressourcen, welche stressreduzierend wirken können. Externe Ressourcen sind laut Hirschmann (2016) beispielsweise die Eltern und die Trainer\*innen. Wie sich Eltern gegenüber ihren Leistungssporttreibenden Kindern verhalten, hat einen direkten Einfluss auf sie. So konnte ein stressreduzierender Effekt von fürsorglichen Eltern auf ihre Kinder festgestellt werden (S. 194). Das Verhalten der Trainer\*innen kann ebenfalls einen Einfluss auf das Stresserleben der Leistungssportler\*innen haben. Gemäss Hirschmann (2016) konnte dies vor allem bei den 14- bis 20-jährigen Leistungssportler\*innen festgestellt werden (S. 195). Interne Ressourcen, welche stressreduzierend wirken können, sind gemäss Hirschmann (2016) Intelligenz, Persönlichkeitseigenschaften, das multidimensionale Selbstkonzept und das Wissen. Diese internen psychischen Ressourcen spielen alle eine wichtige Rolle im Umgang mit den sehr grossen Anforderungen der dualen Karriere von Leistungssportler\*innen (S. 75). Eine objektiv betrachtet identische Situation mit gleichen Stressoren, kann bei zwei Leistungssportlern\*innen demnach ein völlig unterschiedliches Stressempfinden auslösen (Baumann, 2018, S. 283).

### 4.3 Burnout

Sportler\*innen sind einem enormen Druck ausgesetzt und werden von den Trainern\*innen und oft auch von den Eltern beeinflusst, damit die bestmögliche Leistung erbracht werden kann. Im Leistungssport wird auf ein fernes Ziel hingearbeitet, um dann Ruhm, Anerkennung und manchmal auch finanzielle Vorteile zu erlangen. In gewissen Sportarten treiben Jungen und Mädchen bereits früh Hochleistungssport, wo ein rigides Trainings- und Wettkampfprogramm herrscht und kaum noch Platz für Freizeit besteht (Weimann, 2014, S. 39).

Können Sportler\*innen ihre Leistungen nicht mehr erbringen oder erleben sie sogar einen Leistungsrückgang, kann von einem Burnout oder einem Übertraining die Rede sein. Es beschreibt die Unausgeglichenheit von Trainingsbelastung und Erholung, was mit einem Ungleichgewicht von Stress und Erholung einhergeht. Das Stresserleben kann einerseits vom Training selbst und von Wettkämpfen stammen, aber andererseits auch von anderen Stressoren wie beispielsweise dem Privatleben. In einem Trainingsprozess müssen deshalb immer sportbedingte und nicht-sportbedingte Faktoren betrachtet werden (Beckmann & Elbe, 2011, S. 125).

Ein Burnout-Syndrom besteht aus einem Symptomenkomplex von zunehmender Desillusioniertheit, «erniedrigtem» Selbstwertgefühl, psychologischen sowie physiologischen Symptomen (Weimann, 2014, S. 39). Den Athleten\*innen gelingt es nicht mit den vorhandenen Möglichkeiten und Ressourcen die gewünschte Anforderung zu erfüllen. Diese dauernde physiologische und/oder psychologische Anstrengung, ein Ziel erreichen zu müssen, ohne sich entspannen zu können, führt zu einer Überforderung. Das erniedrigte Selbstwertgefühl wird durch die unerfüllten Erwartungen verstärkt. Ein Burnout-Syndrom ist somit auf den Mangel an Erholung, die zu vielen Trainings und Wettkämpfe, dem Fehlen der Freunde und der Familie sowie dem Druck von sich selbst und von aussen zurückzuführen (Beckmann & Elbe, 2011, S. 142-143). Die Folgen eines Burnout-Syndroms sind Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, mentale und physische Erschöpfung bis hin zu depressiven Phasen. Psychische Reaktionen wie Anspannung, Ärger oder Angst beeinflussen zudem das Verhalten der Sportler\*innen. All diese Symptome beeinflussen schliesslich die sportliche Leistung stark, was zu einer Leistungsminderung oder gar einem Leistungsabfall führen kann. Nicht selten steigen die Sportler\*innen in diesen Phasen aus ihrer Aktivität aus. Die Entwicklung eines Burnout-Syndroms basiert auf chronisch überlastendem Stress und bleibt oft lange unbemerkt (Beckmann & Elbe, 2011, S. 143; Weimann, 2014, S. 39).

#### 4.4 Depression

Eine leistungssportliche Karriere kann, wie in den Ausführungen zum Burnout beschrieben, mit Stress und einer langfristigen unausgeglichene Bilanz von Trainingsbelastung und -erholung, zu einem Burnout-Syndrom führen. Dieses Ungleichgewicht von Stress und Erholung kann ebenfalls Auslöser für eine depressive Erkrankung sein. Dabei geht eine Depression über normales Trauern oder normalen Kummer hinaus. Desinteresse, gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit mit Schuldgefühlen oder Antriebsstörungen können Symptome einer Depression sein und oft wird dazu eine anhaltende Traurigkeit, zunehmende Lustlosigkeit oder Verlust der Lebensfreude beobachtet. Personen, die an einer depressiven Erkrankung leiden, äussern oft körperliche Reaktionen wie Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, ein Klossgefühl im Hals oder undefinierte Schmerzen in der Brust (Beckmann & Elbe, 2011, S. 143-144).

An einer Depression zu erkranken hat nichts mit der Persönlichkeit der Leistungssportler\*innen zu tun, sondern viel mehr mit dem modernen Leistungssport und der Realität, dass der Leistungssport einen Dauerstress und eine körperliche sowie psychische Überbelastung darstellen kann. Die Leistungssportler\*innen stehen unter einem hohen Leistungsdruck und durch die heutige Medienpräsenz rücken Sportler\*innen auch nicht selten in die Öffentlichkeit, wo Siege und Niederlagen erklärt werden müssen (vgl. Kapitel 4.7). Dadurch können Versagensängste entstehen, was vermehrt zu Misserfolgen führen kann und einhergeht mit einem verstärkten Rechtfertigungsdruck (Beckmann & Elbe, 2011, S. 144-145).

In der Gesellschaft herrscht ein Unverständnis, wenn Sportler\*innen an einer Depression erkranken, denn erfolgreiche Leistungssportler\*innen müssten doch glücklich sein oder spätestens beim nächsten

grossen Erfolg werden sich Sportler\*innen sicher wieder besser fühlen. Solche Aussagen oder Ratschläge setzen die Betroffenen noch mehr unter Druck, was zwangsläufig zu erneutem Scheitern führt und die Depression nestet sich noch tiefer ein. Für Sportler\*innen, die an einer Depression leiden, erzeugen auch Erfolge nur kurzfristige positive Wirkung (Beckmann & Elbe, 2011, S. 145).

Durch die dauernden Belastungen und Risiken aller Individuen in der modernen Gesellschaft und den Druck der Integration in soziale Handlungssysteme sind Depression und Burnout eine nachvollziehbare Folge der bestehenden Belastungen und Risiken. Gemäss Bundesamt für Statistik (BFS) weisen 15% der Schweizer Bevölkerung mittlere oder hohe Symptome psychischer Belastungen auf (2019). Psychische Belastungen können als soziales Problem definiert werden. Die Soziale Arbeit hat bereits diverse Berührungspunkte mit psychisch erkrankten Menschen, beispielsweise in verschiedenen Beratungskontexten. Durch diese bestehenden Berührungspunkte, dem daraus bereits erworbenen Fachwissen im Umgang mit Individuen mit psychischen Krankheiten und aufgrund ihrer interdisziplinären Zusammenarbeit, kann die Soziale Arbeit ihren Beitrag in der Unterstützung von jugendlichen Leistungssportlern\*innen leisten. Durch die Folgen eines Burnouts oder einer Depression, wie beispielsweise Müdigkeit, Schlafstörungen, gedrückte Stimmung oder Lustlosigkeit kann die individuelle Lebensführung beeinträchtigt werden. Die Folgen aus einer psychischen Erkrankung haben in der Regel nicht nur Auswirkungen auf ein soziales Handlungssystem, beispielsweise das System Leistungssport, sondern auch auf die anderen sozialen Handlungssysteme wie dasjenige der Familie, der Freunde oder der Ausbildung. Die Integrationsbedingungen in den jeweiligen sozialen Handlungssystemen müssen stetig erfüllt, die dominanten Ordner eingehalten und die individuellen Interaktionsmuster ausgeführt werden. Durch die Folgen eines Burnouts oder einer Depression kann die Integration in diverse soziale Handlungssysteme erschwert oder gefährdet sein. Mit der Unterstützung und Begleitung von Leistungssportlern\*innen durch die Soziale Arbeit sollen psychische Erkrankungen so früh wie möglich erkannt, begleitet und wenn möglich aufgelöst werden.

Risiken und Belastungen und den damit ausgelösten Druck im Leistungssport können nicht nur psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depression auslösen, sondern beispielsweise auch Essstörungen oder eine Sportsucht, auf welche in folgendem Kapitel 4.5 und 4.6 eingegangen wird.

## 4.5 Essstörung

Sportler\*innen in gewichtsassoziierten Sportarten, bei denen das Gewicht aus ästhetischen, physiologischen und biomechanischen Gründen eine Rolle spielt, sind oftmals von Essstörungen betroffen. Einer skandinavischen Studie zufolge erkranken in bestimmten Sportarten bis zu 40% der Sportler\*innen an einer Essstörung (Beckmann & Elbe, 2011, S. 147). Dabei sind Sportler\*innen, welche in einem besonders stark leistungsorientierten Umfeld leben und grossem Druck von aussen ausgesetzt sind, besonders gefährdet eine Essstörung zu entwickeln. Zudem sind das Körperbild sowie die Körperzufriedenheit

weitere entscheidende Faktoren (Sarrar, Schneider, Bayios, Pfeiffer & Lehmkuhl, 2012, S. 262). Die klassischen und allgemein bekannten Essstörungen sind **Anorexia nervosa**, die Magersucht und **Bulimia nervosa**, die Ess-Brech-Sucht. Dabei nimmt bei einer Erkrankung an Magersucht das Gewicht stark ab, was von der betroffenen Person selbst herbeigeführt wird. Dies durch starke Nahrungsreduzierung oder durch die Einnahme von Abführmitteln. Das niedrige Gewicht wird konstant tief gehalten. Die verzerrte Körperwahrnehmung führt dazu, dass sich die Personen trotz des niedrigen Gewichts dick fühlen und Angst haben, an Gewicht zuzunehmen. Bei der Ess-Brech-Sucht handelt es sich vielmehr um eine verborgene Krankheit. Sie geht nicht mit einem deutlichen Gewichtsverlust einher, was die Krankheit oft für Aussenstehende unbemerktbar macht. Die Betroffenen leiden an wiederholenden Essanfällen und erbrechen danach unaufgefordert oder treiben übermässig Sport (Beckmann & Elbe, 2011, S. 147).

Im Sport tritt vermehrt die **Anorexia athletica** auf, welche sich von den beiden anderen Essstörungen Anorexia nervosa und Bulimia nervosa unterscheidet. Die Sportler\*innen wollen nicht für Selbstzwecke dünn sein, sondern es geht ums Siegen. Sie leben nach dem Motto «dünn sein für den Sport» (Tappauf, Scheer, Trabi & Dunitz-Scheer, 2007, S. 558). Die Sportler\*innen glauben, dass sie mit einem niedrigen Körpergewicht erfolgreicher sind und ihre sportliche Leistungsfähigkeit erhöhen können. Das veränderte Essverhalten ist in der Regel zeitlich auf eine bestimmte Leistung begrenzt. Doch die Grenze ist meist verschwommen und gewisse Sportler\*innen nehmen nach dem bestimmten Erfolg weiterhin ab. Es besteht die Gefahr, dass sich die Anorexia athletica zu einer chronischen Magersucht entwickelt. Auch wenn die Gewichtsabnahme oft auf bestimmte Leistungen begrenzt ist, können diese Gewichtsschwankungen und Diäten dem Körper langfristig schaden und die Leistung kann beeinträchtigt werden. Zudem hat die unzureichende Nahrungszufuhr mit dem intensiven Training negative Auswirkungen auf die Entwicklung und das Wachstum der Sportler\*innen. Besonders Jungen und Mädchen in der Adoleszenz (siehe Kapitel 4.8) sind gefährdet, da sie ihre Grenzen noch nicht kennen (S. 558).

## 4.6 Sportsucht

Wird übermässig viel Sport getrieben, kann eine Person eine Abhängigkeit entwickeln und es wird von einer Sportsucht gesprochen. Dabei geht es nicht um eine stoffgebundene Sucht und es werden keine Substanzen von aussen zugeführt. Es ist vielmehr eine Verhaltenssucht, bei welcher der Körper aufgrund des exzessiven Trainings eine biochemische Veränderung durchläuft (Beckmann & Elbe, 2011, S. 149). Die betroffenen Personen verspüren ein immer grösseres Verlangen nach Sport und die Anzahl Stunden Sport pro Tag werden so lange gesteigert, bis die Kontrolle über das eigene Verhalten verloren geht (Alfermann & Stoll, 2010, S. 340). Es gibt eine positive sowie eine negative Form der Sportsucht. Bei der positiven Sportsucht steht der Spass im Vordergrund. Dennoch kann psychisches und physisches Unbehagen auftreten, wenn kein Sport getrieben wird. Bei der negativen Sportsucht dominiert, anders als bei der positiven Sportsucht, der Sport das Leben der Sportler\*innen. Beide Formen der Sportsucht

können negative Folgen auf die körperliche Gesundheit haben. Eine Sportsucht liegt vor, wenn der Sport täglich notwendig wird, damit die Lebensanforderungen bewältigt werden können, und wenn ohne Sport Entzugerscheinungen hervortreten. Sportsüchtige Personen treiben mindestens einmal pro Tag Sport und können kaum einen Tag ohne körperliche Bewegung sein. Sind somit Leistungssportler\*innen automatisch sportsüchtig, wenn sie täglich ein bis sogar zweimal trainieren? Der Leistungssport kann sich als Sportsucht zeigen, wenn die Sportler\*innen trotz körperlicher Erschöpfung oder Verletzung weiter trainieren und somit die eigenen körperlichen Warnsignale ignorieren. Wenn das Training fortgesetzt wird, obwohl die Sportler\*innen den Wunsch nach einem reduzierten Training haben, die Reduktion jedoch nicht gelingt, wird ebenfalls von einer Sportsucht gesprochen. Haben die Leistungssportler\*innen einen Trainingsplan, mit regelmässigen Erholungs- und Regenerationsphasen wird in der Regel keine Sportsucht entwickelt (Beckmann & Elbe, 2011, S. 149-150).

Es ist vorstellbar, dass sich eine Sportsucht auch aus dem Bedürfnis der Integration in das soziale Handlungssystem Sport ergeben kann. Wenn Leistungssportler\*innen das Gefühl haben, nur durch exzessives und andauerndes Training die Integration in das System Leistungssport zu schaffen, kann eine Sportsucht durchaus entstehen.

In der modernen Gesellschaft haben Medien eine immer wichtigere Rolle eingenommen und sind heute im Alltag nicht mehr wegzudenken. Was diese Präsenz in der Öffentlichkeit und in den Medien für jugendliche Leistungssportler\*innen bedeutet und welche Auswirkungen sich daraus ergeben, wird in Kapitel 4.7 erläutert.

## 4.7 Medien und Öffentlichkeit

In den letzten Jahren hat der Sport in den Medien stets an Bedeutung gewonnen. Dies zeigt sich darin, dass es kaum noch Nachrichtensendungen oder Tageszeitungen gibt, die nicht von Sport berichten (Schneider, Köhler & Schumann, 2016, S. 15).

Sport und Medien als soziale Handlungssysteme beeinflussen sich gegenseitig, denn der Sport profitiert von den Medien, um in der Öffentlichkeit präsent zu sein und so mögliche Finanzierungen sicherzustellen. So können Sportvereine und -verbände sowie die Sportler\*innen selbst durch die Medienpräsenz an Sponsoren und Spenden gelangen. Auf der anderen Seite profitieren die Medien vom Sport und wollen durch Sportsendungen möglichst viele Zuschauer und Einschaltquoten generieren (Schneider et al., 2016, S. 12-13). Zwischen den beiden sozialen Handlungssystemen Sport und Medien herrscht also eine zirkuläre Kausalität (Sommerfeld et al., 2011, S. 275). Es wird gemäss Schneider et al. (2016) davon ausgegangen, dass die Sportler\*innen dem Erwartungsdruck der Medien und der Gesellschaft standhalten können. Doch mit jedem Sieg oder neuem Rekord steigt der Erwartungs- und Leistungsdruck an die Sportler\*innen. Sie können an ihre Grenzen kommen und haben Angst vor den Urteilen der Journalisten. Denn wenn die Sportler\*innen national und international Erfolge zeigen können, kann eine

Erwartungshaltung in der Öffentlichkeit entstehen. Durch die Präsenz in den Medien werden die Sportler\*innen zu einer Person des öffentlichen Interesses. Je erfolgreicher Sportler\*innen oder eine Mannschaft ist, desto höher wird die Erfolgserwartung und es werden weitere Siege und Erfolge erwartet. Können Sportler\*innen keine Siege oder Erfolge mehr ausweisen, werden sie in den Medien heftig kritisiert. Für einige Sportler\*innen ist diese Aufmerksamkeit und Berichterstattung über Spiele oder Wettkämpfe eine Motivation und für andere stellen sie eine Belastung dar (S. 23). Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich Sportler\*innen den Medien nicht entziehen können, da jegliche Sportanlässe in den Medien präsentiert werden. Zudem sind Sportler\*innen auf eine hohe Medienpräsenz angewiesen, um ihre wirtschaftliche Existenz zu sichern (S. 25).

Anhand eines Beispiels von Schneider et al. soll aufgezeigt werden, welche Wirkung die Medien auf Sportler\*innen haben können und was passiert, wenn dem Druck nicht standgehalten werden kann. Ein junger Fussballer aus Lörrach war spielerisch und technisch am Ball so gut, dass ihm eine Profikarriere als Fussballer bevorstand. Die Medien sprachen von einem Wunderkind und einhergehend galt er als die grösste Hoffnung für den deutschen Fussball. Der Fussballer hatte aber immer wieder mit Verletzungen zu kämpfen, was ihn zurückwarf und folglich erkrankte er an einer Depression. Im Alter von 27 Jahren beendete er seine Karriere, da er die Lust am Leistungssport verloren hatte. Grund dafür war nebst den körperlichen Problemen auch der Druck der Öffentlichkeit, welchem er während seiner ganzen Karriere ausgesetzt war (Schneider et al., 2016, S. 23-24).

Anhand dieses Beispiels kann die Theorie von Sommerfeld aufgegriffen werden: Die dominanten Bedingungen, welche in der Ordnungsstruktur der Medien herrschen, haben den jungen Fussballspieler beeinflusst und waren eine Belastung für ihn und seine individuelle Lebensführung. Es gelang ihm nicht, sich in das soziale Handlungssystem der Medien zu integrieren, was gleichzeitig eine negative Entwicklung auf das soziale Handlungssystem des Sports hatte. Dies macht die Bedeutung des Zusammenspiels der diversen Subsysteme deutlich. Es kann davon ausgegangen werden, dass beim jungen Fussballer eine negative Eskalation stattgefunden hat, da die Integrationsprobleme in das soziale Handlungssystem Medien einen negativen Einfluss auf das soziale Handlungssystem des Fussballs hatte. Es wäre abzuklären, ob auch in den weiteren sozialen Handlungssystemen (z.B. Ausbildung, Familie, Freunde) ein negativer Trend eingesetzt hat. Falls dies der Fall war, kann von einer negativen Eskalation gesprochen werden. Diese negative Eskalation führte zu einer Entgleisung der kompletten Lebensführung, weshalb der junge Fussballspieler nur einen Ausweg sah: den Sport und somit auch die öffentliche Medienpräsenz aufzugeben.

Der junge Fussballspieler musste seine Karriere aufgrund des zu hohen öffentlichen Drucks schliesslich beenden. Neben dem Druck aus der Öffentlichkeit und den Medien hatte der junge Fussballspieler mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Wie in Kapitel 2.1 bereits erwähnt, kann der Sport auf die Gesundheit und damit auf das Wachstum, die Entwicklung und die Identitätsbildung Einfluss nehmen.

Die Auswirkungen dieser Einflüsse bei jugendlichen Leistungssportlern\*innen werden in Kapitel 4.8 erläutert.

## 4.8 Wachstum, Entwicklung und Identität

Ein besonders hohes Risiko für ein gehemmtes oder verzögertes Wachstum tritt bei Mädchen in gewichtsassozierten Sportarten auf. Es sind dies: Langstreckenlauf, Marathon, Ironman, Turnen, rhythmische Sportgymnastik, Ballett und Eiskunstlaufen (Weimann, 2014, S. 38). Bei diesen Sportarten sind bestimmte Körperproportionen mit einem möglichst geringen Fettanteil von grosser Relevanz damit ein bestmögliches Bewegungsmuster und der ästhetische Anspruch erreicht werden können. Typische Symptome für ein verzögertes Wachstum bei diesen Sportlerinnen sind Zyklusstörungen, Essstörungen und eine frühzeitige Osteoporose. Die Wechselbeziehung dieser drei Symptome ist auch als Athletinnentrias bekannt. Aufgrund der hohen Trainingsbelastung und somit der erhöhten körperlichen Aktivität, erhöht sich ebenfalls der Endorphinspiegel<sup>1</sup>. Zusammen mit einer kalorischen Unterversorgung kann es zu einem hormonellen Ungleichgewicht führen und dies wiederum lässt einen niedrigen Östrogenspiegel entstehen. Die Folge dieses Athletinnentrias ist eine verzögerte Pubertätsentwicklung, verspätete Menarche und Zyklusstörungen, was weiter die Knochenfestigkeit beeinflusst (Weimann, 2008, S. 39).

Der Leistungssport beeinflusst also die hormonelle Entwicklung und das Wachstum von Jungen und Mädchen, besonders in der Adoleszenz. Dabei verzögert sich vor allem bei gewichtsassozierten Sportarten wie Kunstturnen oder Ballett der normale Pubertätsverlauf (S. 41), wie untenstehende Tabelle anhand des Eintritts der Menarche aufzeigt:

<b>Sportart</b>	<b>Menarchenalter in Jahre</b>
Kunstturnen	15.6
Ballett	14.5
Rudern	13.7
Schwimmen	13.1
Volleyball	13.1
Handball	13

Abbildung 11: Menarchenalter bei verschiedenen Sportarten. Nach Weimann, 2008, S. 41.

<sup>1</sup> Endorphine können als körpereigene Schmerzmittel erklärt werden, welche im Notfall ausgeschüttet werden. Ausserdem werden Endorphine bei positiven Ereignissen freigesetzt und können einen in eine Euphorie versetzen (Fabio, 2018).

Die Menarche gilt als wichtigstes Merkmal für den Beginn der geschlechtlichen Reifung der Mädchen. Die Studie von Shakhlina und Zacharcenko (2012) untersuchte den strukturellen und funktionellen Zustand des Knochengewebes von Kunstturnerinnen und erhob dazu den Eintritt der Menarche. Etwas erschreckend war dabei, dass bei 11% der befragten Mädchen die Menstruation erst mit 19 Jahren einsetzte (S. 11). Damit sich die Knochenmasse optimal entwickeln kann, sollte die physische Aktivität bereits lange vor Beginn der geschlechtlichen Reifung beginnen. Doch eine übermässige, unkontrollierte körperliche Belastung kann negative Folgen auf die Entwicklung haben. Eine unausgewogene Ernährung, das Ausbleiben der Regelblutung und grosse physische Belastung während der Phase des Knochenaufbaus, wirkt sich negativ auf den Knochenzustand aus (S. 12). Der Leistungssport in gewissen Sportarten kann dazu beitragen, dass die Menstruationsfunktion sowie der Geschlechtshormonstatus eine Störung aufweisen und somit Ursache für eine Abnahme der Knochenmasse ist (S. 12). Eine spezielle medizinische Kontrolle der biologischen Entwicklung der Mädchen ist angezeigt, damit die physische Trainings- und Wettkampfbelastung ggf. angepasst werden kann (S. 13).

Folgende Punkte sind relevante Einflussfaktoren auf das Wachstum und den Pubertätsverlauf:

- die physische Trainingsintensität
- das Trainingsvolumen pro Woche
- der Beginn der Hochleistungstrainings
- der Höhepunkt der erwarteten sportlichen Leistung (S. 39).

Wie können sich diese Einflussfaktoren in einer sportlichen Karriere zeigen? Der Beginn einer Laufbahn als Sportler\*in variiert, wie bereits in Kapitel 2.1 erwähnt, je nach Sportart. Im Kunstturnen beispielsweise beginnen die Kinder bereits in der mittleren Kindheitsphase mit dem Grundlagentraining, mit bis zu 12 Stunden Training pro Woche. Die *physische Trainingsintensität* besteht somit bereits in der Kindheitsphase. Das Aufbautraining mit 12-25 Stunden Training pro Woche (*Beginn Hochleistungstraining*), findet dann in der Adoleszenz und somit in der Pubertäts- und Wachstumsentwicklung statt, weshalb beides entsprechend beeinflusst wird. Die Turnerinnen trainieren in der Phase des Wachstums und der Pubertät sehr intensiv, weil das sportliche Maximum und somit der *Höhepunkt der erwarteten sportlichen Leistung* bereits mit dem 18. Lebensjahr erreicht wird. Bei den Turnern tritt die Zeit der Höchstleistung etwas später ein und sie erbringen ihr sportliches Maximum nach dem 18. Lebensjahr und somit am Ende der Wachstumsphase (S. 40).

Die verspätet einsetzende Menarche sowie verzögert einsetzende Entwicklungen der Adoleszenz kann bei jugendlichen Leistungssportlern\*innen eine Nicht-Integration in gewisse soziale Handlungssysteme zur Folge haben. Ein Beispiel: Im sozialen Handlungssystem Peers/Freunde\*innen ist eine Integrationsbedingung, dass ab einem gewissen Zeitpunkt die Menarche eingesetzt hat. Wenn die betroffene Leistungssportlerin ihre Menarche als einzige noch nicht hat, kann sich das negativ auf die Integration in dieses System auswirken. Die betroffene Leistungssportlerin kann sich als Aussenseiterin fühlen und

nicht im System integriert sein. Die daraus entstehende psychische Belastung kann sich auch auf weitere Systeme ausweiten und allenfalls eine negative Eskalation auslösen. Eine weitere Einschränkung der Integration kann im System Leistungssport entstehen. Wenn sich die Einflüsse des Leistungssports negativ auf die Gesundheit der Leistungssportler\*innen auswirken, können die Betroffenen anschliessend nicht mehr vollständig in dieses System eingegliedert werden. Sie sind allenfalls nicht mehr so leistungsfähig aufgrund verschiedener gesundheitlicher Einschränkungen und können so gewisse Bedingungen des Systems Leistungssport nicht mehr erfüllen. Im schlimmsten Fall kann dies zum Ausschluss aus dem System führen.

### Identität im Leistungssport

Damit besser hervorgeht, wieso die Identität im Leistungssport zur Belastung werden kann, muss zunächst allgemein auf die sportliche Identität eingegangen werden. Nach Lantz und Schroeder (1999, S. 547) bedeutet das Konstrukt der sportlichen Identität Folgendes: «one aspect of the self-concept and the degree to which an individual identifies with the athletic role». Die sportliche Identität ist also ein Aspekt des Selbstkonzeptes und beschreibt den Grad, mit dem sich ein Individuum mit der sportlichen Rolle identifiziert. Das Modell von Brewer und Cornelius versucht die Rolle der Sportler\*innen und ihre Interaktion mit anderen Rollen und sozialen Strukturen zu beschreiben. Dabei nennen sie drei Faktoren, welche die sportliche Identität beeinflussen (Abbildung 12): soziale Identität, Exklusivität und negative Affektivität (Cieslak, 2004, S. 5). Der Faktor der sozialen Identität beschreibt wie sich das Individuum selbst innerhalb der Gesellschaft und in der Rolle der Sportler\*innen sieht (S. 6). Dabei beeinflussen die Erwartungen und Haltungen von anderen Personen das Individuum (Baumann, 2018, S. 21). Beim Exklusivitätsfaktor geht es um den Selbstwert eines Individuums, welcher ausschließlich durch die Leistung bestimmt wird. Unter negativer Affektivität wird die Reaktion auf unerwünschte Ergebnisse im Sport verstanden (Cieslak, 2004, S. 6). Grafisch würde dies dann wie folgt aussehen:

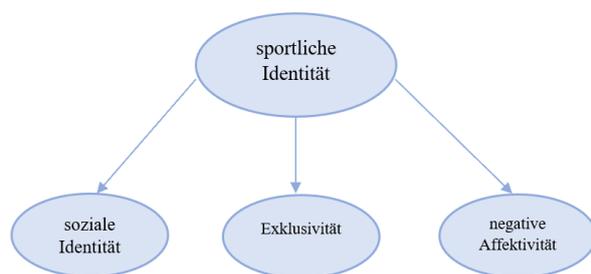


Abbildung 12: Identitätskonstrukt mit drei Faktoren. Nach Cieslak, 2004, S. 6.

Das Modell berücksichtigt aber keine Details der externen (strukturelle Identitätstheorie) und internen (kognitive Identitätstheorie) Komponenten. Da diese die Identitätsbildung jedoch beeinflussen (Cieslak, 2004, S. 6), werden diese kurz erläutert. Die strukturelle Identitätstheorie untersucht die Einflüsse von

externen Komponenten der Gesellschaft und Gruppen innerhalb der Gesellschaft wie beispielsweise Familie, Freunde, Trainer\*innen, Lehrer\*innen, Medien oder Sport auf das Individuum. Die kognitive Identitätstheorie hingegen untersucht den Einfluss von internen Komponenten auf das Individuum, also wie die Identitäten innerhalb des Selbst bewertet werden. Die beiden Komponenten spielen eine wichtige Rolle und tragen zur Bildung und Aufrechterhaltung der Identität und somit des Selbst bei (Cieslak, 2004, S. 7). Das Modell von Brewer und Cornelius kann somit (Abbildung 13) mit den externen und internen Komponenten ergänzt werden (Cieslak, 2004, S. 15):

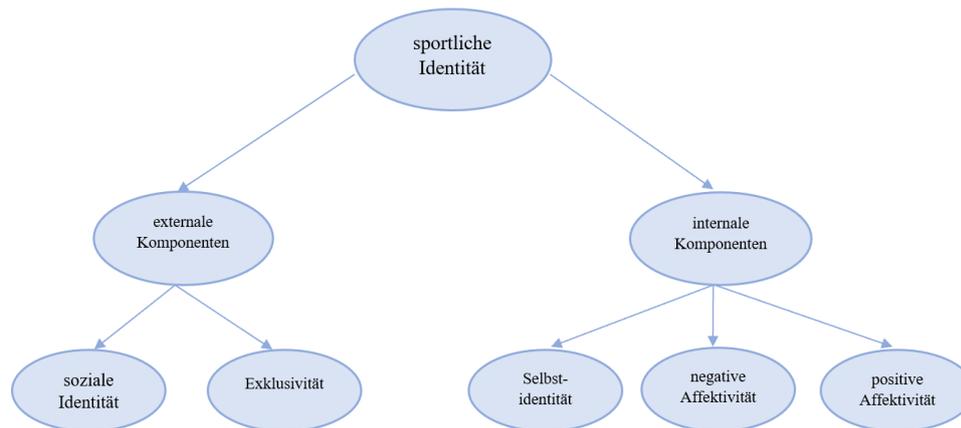


Abbildung 13: Identitätskonstrukt mit zwei sekundären Faktoren und fünf primären Faktoren. Nach Cieslak, 2004, S. 21.

Aber wie können diese Faktoren gemessen werden? Fast alle empirischen Studien zum Thema sportliche Identität wurden anhand der Athletic Identity Measurement Scale, kurz AIMS, durchgeführt. Anhand von 10 Fragen (Abbildung 14) kann die sportliche Identität und somit die Selbstwahrnehmung der Sportler\*innen-Rolle erfragt werden. Mit einer Häufigkeitszählung wird der Selbsteinschätzungswert berechnet, welcher die sportliche Identität widerspiegelt. Die Fragen vom AIMS geben über die verschiedenen Komponenten aus Abbildung 13 und 14 Auskunft (Cieslak, 2004, S. 39-40).

Item #	Positive Statement
1	I consider myself an athlete.
2	I have many goals related to sport.
3	Most of my friends are athletes.
4	Sport is the most important part of my life.
5	I spend more time thinking about sport than anything else.
6	I need to participate in sport to feel good about myself.
7	Other people see me mainly as an athlete.
9	Sport is the only important thing in my life.
Item #	Negative Statement
8	I feel bad about myself when I do poorly in sport.
10	I would be very depressed if I were injured and could not compete in sport.

Abbildung 14: Fragen zur Evaluation der Selbstwahrnehmung der sportlichen Identität. Nach Cieslak, 2004, S. 40.

Selbst wenn eine Person eine starke sportliche Identität aufweist, bestehen noch weitere Identitäten. Somit kann eine Person mehrere Identitäten haben und diese sind in einer hierarchischen Reihenfolge nach der Wichtigkeit organisiert. So steht die dominanteste Identität ganz oben und die wenig bedeutendste Identität unten (Cieslak, 2004, S. 14), wie dies beispielhaft Abbildung 15 darstellt:

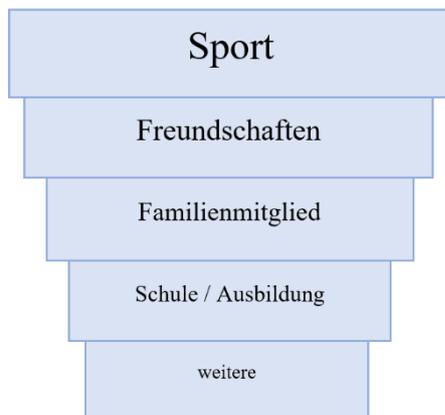


Abbildung 15: eine sportliche Identität hierarchisch nach Wichtigkeit geordnet. Nach Cieslak, 2004, S. 15.

Investiert eine Person viel für den Sport, kann von einer stark ausgeprägten sportlichen Identität gesprochen werden, welche wichtiger ist als andere Identitäten wie Familie, Freunde oder Ausbildung. Die Identitäten beeinflussen auch bestimmte Kontexte. So beeinflusst die sportliche Identität das soziale Verhalten nicht nur im Sport, sondern auch in anderen Kontexten wie Zuhause oder im Klassenzimmer (Cieslak, 2004, S. 11). Glauben Sportler\*innen, dass es realistisch ist, professionelle Leistungssportler\*innen im Basketball zu werden, fallen die anderen Bereiche des Lebens (Familie, Freunde, Studium) dem Sport zum Opfer.

Aus diesen Ausführungen kann gefolgert werden, dass die soziale Interaktion einer Person mit der Umwelt und anderen Menschen die Entwicklung und Aufrechterhaltung ihrer Identitäten regelt, was die Identität dynamisch macht. Einhergehend kann eine Veränderung in einer sozialen Interaktion oder im Kontext eine Veränderung in der Hierarchie einer gegebenen Identität auslösen und somit eine Neuordnung bestehender Identitäten bewirken (Cieslak, 2004, S. 15).

«Ich bin Balletttänzerin!». Mit dieser Aussage beschreibt ein Mädchen ihre sportliche Rolle als Tänzerin und gleichzeitig zeigt es auf, dass sie eine stark ausgeprägte sportliche Identität hat (vgl. Baumann, 2018, S. 19). Eine Überbetonung des sportlichen Engagements und somit eine sehr aktive Involviertheit im Sport kann Vor- und Nachteile mit sich bringen. Der Vorteil ist, dass eine sportzentrierte Identität die Weiterführung der Karriere der Sportler\*innen positiv beeinflusst. Ein Nachteil und somit ein Risiko der stark ausgeprägten sportlichen Identität ist, dass die Teilnahme an anderen sozialen Aktivitäten beeinflusst wird und den Sportler\*innen für eine Identitätsabschottung anfällig macht, was zu einer starken

und exklusiven sportlichen Identität führt (Cieslak, 2004, S. 36-37). Einhergehend können Sportler\*innen, beispielsweise während einer Sportverletzung, Anpassungsschwierigkeiten in anderen sozialen Aktivitäten haben, weil der wichtigste Identifikationsfaktor Sport zurzeit keinen oder nur einen geringen Wert hat. Bei einem abrupten Karriereende können Sportler\*innen in eine Identitätskrise fallen, da sie sich nicht mehr mit dem Sport identifizieren können. Sie benötigen viel Zeit, sich in einer neuen Situation zurecht zu finden und zeigen öfters negative Emotionen und depressive Symptome (Zenzünen, 2009, S. 24). Des Weiteren kann eine Überbetonung des sportlichen Engagements und der Mangel an Engagement in anderen Lebensbereichen zu einem Ungleichgewicht im Leben führen, was Lebens- oder Karriereübergänge erschweren kann. Einhergehend kann eine exklusive sportliche Identität ein Mangel an persönlicher Entwicklung hervorrufen (Cieslak, 2004, S. 56). Diese starke Konzentration auf eine einzige Rolle, oder mit der Theorie von Sommerfeld betrachtet auf ein einziges System, kann mit einer Hyperinklusion beschrieben werden. Die Leistungssportler\*innen konzentrieren sich (fast) ausschliesslich auf ihre Rolle und das System Leistungssport und lassen die anderen Systeme ausseracht. So kann es zu einer Abschottung der Leistungssportler\*innen und zu einer ausschliesslichen Integration in das System Leistungssport kommen. Die Entwicklung einer allfälligen Hyperinklusion ist eher als negativer Effekt einer Sportkarriere anzusehen.

Übergänge in eine sportliche Identität oder eine berufliche Identität können aber von diversen Faktoren beeinflusst werden. Ergebnisse einer Studie zeigen auf, dass folgende Aspekte die sportliche bzw. die berufliche Identität positiv beeinflussen:

- Der berufliche Fortschritt in den ersten fünf Studienjahren beeinflusst die berufliche Identität positiv. Das heisst, wenn Sportler\*innen berufliche Fortschritte erzielen, steigt die Wichtigkeit der beruflichen Identität an.
- Ein höherer Spielerstatus, d.h. Stammspieler\*in, statt Ersatzspieler\*in zu sein, beeinflusst die sportliche Karriere positiv und es wird eher auf die sportliche Identität gesetzt.
- Allgemein haben Männer eine höhere sportliche Identität als Frauen (Cieslak, 2004, S. 56-57).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass unterschiedliche Komponenten die jeweiligen Identitäten beeinflussen. Je nach Wichtigkeitsgrad einer Identität, findet diese ihren Platz in der Hierarchie des jeweiligen sozialen Handlungssystems. Aufgrund von Veränderungen im Umfeld oder bei der Person selbst, können sich die Identitäten innerhalb der Hierarchie verschieben. Für Sportler\*innen ist die Identität insofern eine Belastung, wenn die sportliche Identität zu ausgeprägt ist und die anderen Identitäten vernachlässigt werden (zu vergleichen mit der Hyperinklusion). Jede sportliche Karriere wird einmal zu Ende sein. Damit Sportler\*innen danach nicht direkt in eine Identitätskrise fallen, ist es wichtig, dass die anderen Identitäten ebenfalls berücksichtigt werden. Das Thema Identität kann sehr gut mit der Theorie von Sommerfeld in Verbindung gesetzt werden. Denn die unterschiedlichen Identitäten sind wiederum unterschiedliche soziale Handlungssysteme, in denen sich die Personen integrieren müssen.

Gelingt es Sportlern\*innen nicht mehr, die dominanten Integrationsbedingungen im sozialen Handlungssystem Sport zu erfüllen, beeinflusst dies ebenfalls die Identifizierung mit dem Sport. Es kann also gut sein, dass dann die sportliche Identität in der Hierarchie auf eine tiefere Stufe fällt.

## Fazit

Kapitel 4 befasst sich mit der Fragestellung, welche spezifischen Risiken und Belastungen für jugendliche Leistungssportler\*innen bestehen. Dabei wurde aufgezeigt, dass im sozialen Handlungssystem Leistungssport zweifellos vielseitige und sehr hohe psychische und physische Belastungen für Leistungssportler\*innen bestehen. Die physischen Belastungen ergeben sich aus der sehr hohen und andauernden Trainingsintensität und -dauer. Neben den physischen Belastungen, welchen Leistungssportler\*innen ausgesetzt sind, kommen vielseitige psychische Belastungen hinzu (beispielsweise Stress, Depression, Entwicklung, Umgang mit Medien). Wie Schneider et al. (2016) beschreiben, steigen die Erwartungen an die Leistungssportler\*innen mit jedem Erfolg oder Gewinn (S. 23). Dies bedeutet ebenfalls, dass die psychischen Belastungen oft mit steigendem Erfolg zunehmen. Belastungen zeigen sich nicht bei allen Leistungssportlern\*innen in gleicher Weise. Ob die vorhandenen Anforderungen als Belastungen wahrgenommen werden, ist gemäss Beckmann und Zier (2010) sehr individuell. Die individuelle Bewertung der Anforderungen wird durch relevante persönliche Ressourcen vorgenommen (S. 25). Laut Judith Herman (2015) wird die Wahrnehmung von hohen Anforderungen und Druck dadurch beeinflusst, welche Art von Resilienz die Leistungssportler\*innen haben. Es gibt Menschen, die anfälliger für Belastungen sind und solche, welche eine grössere Widerstandskraft haben (S. 70; Baumann, 2018, S. 283; Hirschmann, 2016, S. 75). Wie bereits mehrfach in Kapitel 4 erwähnt, werden Belastungen von Leistungssportlern\*innen subjektiv bewertet. Wie Beckmann und Zier (und auch Hirschmann 2016) feststellen, hängt der Umgang mit und die Bewältigung von Belastungen sehr stark damit zusammen, welche Ressourcen den Leistungssportlern\*innen zur Verfügung stehen. Beckmann und Zier unterteilen die relevanten Ressourcen in drei Kategorien:

- Organisationale Ressourcen: betreffen Ressourcen, welche die Organisation der bestehenden Anforderungen und Vorgaben regeln (objektive Ressourcen)
- Personale Ressourcen: betreffen Ressourcen, welche die persönlichen Angelegenheiten regeln. In dieser Kategorie sind die internen Ressourcen, beispielsweise die Resilienz zu verorten (subjektive Ressourcen).
- Soziale Ressourcen: betreffen Ressourcen im Zusammenhang mit anderen Individuen (objektive Ressourcen). (2010, S. 26)

Alle Ressourcen sind individuell ausgeprägt. Sie können zum Teil angeeignet oder verbessert werden. Je stärker diese drei Ressourcen ausgebildet sind, desto besser können Leistungssportler\*innen mit den bestehenden Belastungen und Anforderungen umgehen.

Bei der Betrachtung der Auswirkungen von Belastungen und Risiken im Leistungssport fällt auf, dass alle genannten Auswirkungen schleichend und unauffällig beginnen. Die psychischen Belastungen folgen immer von einem gewissen Druck auf die Leistungssportler\*innen. Nicht immer aber führt dieser Druck auch zu einem negativen Verlauf, wie einer Depression oder einem Burnout. Es kann sein, dass die Belastungen mit der Zeit weniger werden oder nach einem gewissen Zeitraum wieder verschwinden. Falls dies nicht der Fall ist und die Belastungen im Gegenteil sogar noch grösser werden, kann dies auch eine Krankheit auslösen. Erst wenn die Belastungen so hoch sind, dass z.B. ein Burnout oder eine Depression entsteht, sind sie auch für alle sichtbar. Vor einer Eskalation sind Belastungen oft sehr lange unsichtbar oder würden nur durch genaues Hinschauen und Erfragen sichtbar werden.

Ob die vielseitigen Anforderungen und der Druck auf die Leistungssportler\*innen zwangsläufig zu den aufgeführten Auswirkungen wie Stress, Angst, Depression, Burnout oder einer Verletzung führen, kann nicht abschliessend festgestellt werden. Einfluss darauf haben unter anderem persönliche Ressourcen. Klar ist aber laut Beckmann und Ehrlenspiel (2018), dass im Leistungssport Stress und Angst eine nicht zu unterschätzende Rolle einnehmen. Mit mentalen Trainingsverfahren wird bereits seit vielen Jahren versucht, Effekte von Belastungen wie Stress und Angst kurzfristig zu beseitigen. Hingegen erst seit wenigen Jahren werden die langfristigen Auswirkungen von psychischen Belastungen in der sportpsychologischen Forschung als Thema betrachtet (S. 429). Den Autorinnen stellt sich deshalb die Frage, wie durch die Soziale Arbeit eine langfristige Beseitigung oder Abstufung der Belastungen im Leistungssport herbeigeführt werden kann. Dieser Frage wird in folgendem Kapitel 5 nachgegangen, bzw. was die Soziale Arbeit dazu beitragen kann?

## 5 Sozialarbeiterische Interventionen

Nach den Ausführungen zu den Risiken und Belastungen von Leistungssportlern\*innen in Kapitel 4, wird in Kapitel 5 der Bezug zur Sozialen Arbeit hergestellt. Damit wird der zweite Teil der Fragestellung erarbeitet, wie die Soziale Arbeit auf die Risiken und Belastungen reagieren kann. Dabei werden im ersten Teil die Risiken und Belastungen beleuchtet. Im zweiten Teil des Kapitels wird auf das methodische Vorgehen eingegangen, welches in bestimmten Situationen eine adäquate Anwendung finden sollte. In Kapitel 5.3 wird abschliessend auf die Aufgaben und ein mögliches Profil einer Fachkraft der Sozialen Arbeit eingegangen.

### 5.1 Sozialarbeiterische Intervention für die Risiken und Belastungen im Leistungssport

#### Doppelbelastung von Sport und Ausbildung

Das System Leistungssport hat dominante Ordner und starre Vorgaben, welche nicht beeinflussbar sind (Borggrefe, 2013, S. 76-77). Die Teilnahme an Trainings und Wettkämpfen ist nicht flexibel und selbstständig einteilbar. Dies sind Voraussetzungen, um im System Leistungssport integriert zu werden oder zu bleiben. Das soziale Handlungssystem Leistungssport ist demnach nicht in der Lage, die dominanten Ordner zu verändern oder aufzugeben. Gemäss Borggrefe (2013) ist es im System Leistungssport aufgrund der sehr hohen Erwartungen und Verpflichtungen nicht möglich, eine Hyperintegration zu vermeiden. Das System Leistungssport kann sich selbst nicht so verändern, dass duale Karrieren möglich sind, respektive die Integration in beide soziale Handlungssysteme gelingen kann. Die Probleme und Herausforderungen der Vereinbarkeit werden aus diesem Grund auf die anderen sozialen Handlungssysteme übertragen. Die Systeme müssen sich dem System Leistungssport anpassen und sich an Trainings- und Wettkampfdaten orientieren. Damit der Sport und die Ausbildung vereinbart werden können, benötigt es gute schulische Strukturen, sodass in der Schule keine Inhalte verpasst werden und der Leistungssport davon profitieren kann. Es geht in erster Linie deshalb darum, die Rahmenbedingungen im sozialen Handlungssystem Schule so zu optimieren und anzupassen, dass die Vereinbarkeit gelingen kann. Dies ist für weiterführende Schulen viel einfacher als für berufliche Ausbildungen (S. 414-415). Die erforderliche Anpassung der Rahmenbedingungen erfolgt nicht von selbst. Das System Leistungssport muss dies aktiv angehen und die anderen Systeme auf die Wichtigkeit der Anpassung aufmerksam machen. Das System Leistungssport muss mit allen Mitteln versuchen, die Herausforderungen einer dualen Karriere so gering wie möglich zu halten, auch aus Eigenschutz vor allfälligen Karriereabbrüchen (Borggrefe, 2013, S. 415).

Momentan ist die Vereinbarkeit von Leistungssport und Ausbildung fast immer ein Dilemma (Borggreffe, 2013, S. 413). Die Herausforderungen, vor allem für eine berufliche Ausbildung, sind sehr hoch und (noch) nicht miteinander zu vereinbaren. Um die Integration in beide soziale Systeme zu erreichen, muss versucht werden, zirkuläre Prozesse in Gang zu setzen, damit sich in allen Systemen gewisse Änderungen einstellen.

Dabei kann die Soziale Arbeit ihren Beitrag in der Begleitung von Leistungssportlern\*innen in dieser Doppelbelastung leisten (Hülsen, 2012, S. 6-7). Die jungen Leistungssportler\*innen befinden sich in einer Entwicklungsphase, in der sich der Körper verändert, die eigenen Wertvorstellungen entwickeln und Freundschaften wichtiger werden. In der Begleitung der Sportler\*innen geht es darum, die Entwicklungsphase und die damit einhergehenden Risiken und Belastungen zu erkennen und individuell auf Sportler\*innen einzugehen. Zur allgemeinen Begleitung der Sportler\*innen und Bearbeitung der individuellen Bedürfnisse ist es zudem von grosser Relevanz, einen Karriereplan zu erstellen. Dabei müssen die individuellen Ressourcen der Leistungssportler\*innen und der gesamte Kontext des Individuums zwingend beachtet werden. Es können gemeinsam Handlungsschritte vereinbart werden (S. 7). Falls die Leistungssportler\*innen sich noch nicht für eine Ausbildung entschieden haben, kann zudem eine Laufbahnberatung hilfreich sein. Die Auseinandersetzung mit der beruflichen Zukunft ist sehr komplex und für die Leistungssportler\*innen eine neue Aufgabe und eine weitere Anforderung. Können diese Übergänge und Doppelbelastungen durch die Soziale Arbeit begleitet und anschliessend bewältigt werden, bildet dies gute Voraussetzungen für eine gelingende Sportkarriere sowie für die nachsportliche Karriere im Beruf (S. 7).

## Burnout

Wenn zu viel trainiert wird und die Erholungsphasen im Trainingsplan nur gering vorhanden sind, kann dies zu einem Burnout führen. Damit dies grundsätzlich verhindert werden kann, ist das Erstellen eines Trainingsplans mit ausreichenden Erholungsphasen notwendig (Beckmann & Elbe, 2011, S. 165). Die Sportler\*innen können dies durchaus selbstständig oder mit den Trainern\*innen erstellen und anschliessend in der Beratungssequenz mit einer Fachkraft der Sozialen Arbeit besprechen. Erkrankten Sportler\*innen an einem Burnout, benötigen sie eine lange Erholungsphase oder sogar eine Zurückstellung des Sports. Mit dieser Erholungsphase will verhindert werden, dass Sportler\*innen ihre Karriere frühzeitig beenden (S. 143). Wenn die Fachkraft der Sozialen Arbeit über keine therapeutische Ausbildung verfügt, ist es hilfreich, Sportler\*innen an eine medizinische Fachperson zu triagieren. Die Fachkraft der Sozialen Arbeit kann die Sportler\*innen jedoch bei der Organisation der Termine unterstützen und gegebenenfalls zu den Terminen begleiten.

Die Fachkraft der Sozialen Arbeit könnte in den Beratungssequenzen die physischen und psychischen Erholungsbedürfnisse der Sportler\*innen erfragen, erkennen und sie darauf aufmerksam machen, falls die Balance zwischen Erholung und Beanspruchung nicht ausgeglichen ist (S. 143). Durch

regelmässiges Erfragen bezüglich der Erholung und Beanspruchung der Sportler\*innen, könnte ein Ungleichgewicht frühzeitig erkannt, darauf reagiert und ein Burnout somit allenfalls verhindert werden. Da Sportler\*innen unterschiedliche Stressoren, Ausdauerkapazitäten und Stresstoleranzen haben, ist das individuelle Erfragen von hoher Relevanz (S. 121-122). Die Fachkraft der Sozialen Arbeit kann hier eine Art Aufsichts- und Kontrollfunktion einnehmen.

## Depression

Mangelnde Erholung und dauerhafte Belastung können zu einem Burnout führen. Nicht selten führen diese Faktoren auch zu einer depressiven Erkrankung (Beckmann & Elbe, 2011, S. 143-144). Eine Depression muss von einer medizinischen und/oder psychologischen Fachperson behandelt werden und je nach Schwere der Depression ist eine angemessene Therapie nötig (S. 146). Die Fachkraft der Sozialen Arbeit kann auch hier zwischen den Fachpersonen triagieren und den Sportlern\*innen begleitend oder beratend zur Seite stehen. Auf folgende Punkte sollte während der Beratung in dieser Situation geachtet werden:

- Probleme der Sportler\*innen ernst nehmen
- Deutlich machen, dass bei einer depressiven Erkrankung eine Behandlung nötig ist
- Die Depression darf nicht heruntergespielt und als vorübergehende Traurigkeit deklariert werden
- Den Sportlern\*innen nicht bevormundende Ratschläge unterbreiten, sondern ihnen Unterstützung beispielsweise bei der Organisation der Termine anbieten

Die Fachkraft der Sozialen Arbeit muss empathisch sein und auch negative Gefühle aushalten können (S. 147).

## Essstörungen

Besonders bei gewichtsassoziierten Sportarten besteht die Gefahr, dass Sportler\*innen eine Essstörung entwickeln. Auf folgende Hinweise sollte während einer Beratung oder beim Beobachten des Trainingsgeschehens geachtet werden:

- In der Beratung äussern Sportler\*innen die Unzufriedenheit des Körpers bzw. der Figur
- Angst wird geäussert, dass Gewicht zugenommen wird
- Themen wie Essen, Kalorien und Gewicht scheinen die Sportler\*innen dauernd zu beschäftigen
- Eine Gewichtsabnahme ist sichtbar und Sportler\*innen tragen vermehrt weite Kleidung
- Gerötete Augen nachdem Sportler\*innen auf der Toilette waren
- Das Training wird fortgesetzt, auch wenn das Trainingspensum bereits absolviert ist (Beckmann & Elbe, 2011, S. 148)

Liegen solche Hinweise vor, besteht die Gefahr, dass die Sportler\*innen mit einer Essstörung zu kämpfen haben. Auch bei dieser Thematik müssen medizinische Fachpersonen zur Hilfe beigezogen werden, denn in den meisten Fällen benötigt es eine psychotherapeutische Behandlung (S. 149). Die Fachkraft der Sozialen Arbeit kann hier die Triage übernehmen und eine mögliche Veränderung in der Beratungssequenz nach dem Ansatz der motivierenden Gesprächsführung (Kapitel 5.2) ansprechen.

## Angst / Angstbewältigung

Angst wird als negativer emotionaler Zustand beschrieben, aus welchen man fliehen möchte. Dadurch geht die Lockerheit der Person verloren, was das Entscheiden in Situationen erschwert. Eine mögliche Lösung für dieses Problem ist, die Angst in Furcht umzuwandeln. Furcht ist eine emotionale Reaktion auf einen spezifischen und identifizierbaren Reiz, welcher Gefahren signalisieren kann. Somit können Vermeidungsreaktionen oder Bewältigungsstrategien angewendet und die Angst abgebaut werden (Beckmann & Elbe, 2011, S. 155).

In einer Beratungssequenz mit den Sportlern\*innen muss die Angst in Furcht umgewandelt werden. Äussert eine Kunstturnerin beispielsweise Angst vor ihrer Barrenübung, muss als erstes die Übung in Abschnitte geteilt werden, damit identifiziert werden kann, welches Element oder welche Elementverbindung die Angst auslöst. Kann die Kunstturnerin das Element oder den Übungsabschnitt benennen, von welchem sie sich fürchtet, können in einem nächsten Schritt konkrete Vorbereitungen getroffen werden, damit dieses Element sicher geturnt werden kann. Wenn es gelingt, eine Bewältigungsstrategie für dieses Element zu erarbeiten, kann dies vorerst im Training geübt und umgesetzt werden (vgl. Beckmann & Elbe, 2011, S. 155-156).

## Bewältigung von Druck

Werden Sportler\*innen an einem Wettkampf oder einem Spiel nervös und können sich kaum noch konzentrieren, hat dies mit der Bewältigung des Druckes zu tun.

In der Beratungssequenz können drei Trainingsmöglichkeiten besprochen werden, welche dazu dienen sollen, sich an Druck zu gewöhnen. Beim *Immunisierungstraining* werden Trainingssituationen geschaffen, welche Druck erzeugen. Kann man sich im Training an diesen Druck gewöhnen, steigert sich die Konzentration in Hinblick auf die beeinträchtigende Belastung. Des Weiteren kann ein *Prognosestraining* durchgeführt werden. Dabei verkünden Sportler\*innen den Trainern\*innen ein konkretes Ziel, welches im Training erreicht werden soll. So möchte eine Eiskunstläuferin zwei Küren nacheinander ohne Fehler laufen. Hier ist wichtig, dass das Erreichen bzw. Nichterreichen des Ziels analysiert wird, damit die Ursache erkannt wird. Beim *Einmaligkeitstraining* geht es darum, dass die Trainer\*innen das Ziel bekannt geben und beispielsweise einer 400m Läuferin eine bestimmte Laufzeit in einem bestimmten Versuch vorgeben (Beckmann & Elbe, 2011, S. 156-157). Mit diesen drei Trainingsmöglichkeiten

wird der Druck im Training erhöht und die Sportler\*innen lernen bereits im Training, dem Druck standzuhalten und den Wettkampf- oder Spielstress besser zu bewältigen.

## Sportsucht

Bei einer Sportsucht können die Sportler\*innen eine Beratungsstelle aufsuchen, sei es eine suchtspezifische oder eine psychologische Beratung. Verfügt die Fachkraft der Sozialen Arbeit über Kenntnisse mit Suchterkrankungen, könnte diese bereits erste Gespräche führen. Es geht in der Beratung darum, das Suchtverhalten zu ergründen und dann die Abhängigkeit aufzulösen. Weisen Sportler\*innen körperliche Symptome, im Sinne von Entzugserscheinungen ohne Sport, auf, müsste dies mit einer medizinischen Fachperson besprochen und behandelt werden. Wenn die Sportsucht kombiniert mit einer anderen Belastung wie beispielsweise einer Essstörung auftritt, ist höchste Vorsicht geboten und die Fachkraft der Sozialen Arbeit muss hier den Kontakt zu medizinischem Personal herstellen und Sportler\*innen gegebenenfalls bei der Organisation der Termine unterstützen oder sie zu den Terminen begleiten (Beckmann & Elbe, 2011, S. 151).

In Abschnitt 5.1 konnte aufgezeigt werden, wie die Soziale Arbeit ihren Beitrag dazu leisten kann, jugendliche Leistungssportler\*innen zu unterstützen und zu begleiten. Dabei wurden neben organisatorischen Hilfestellungen vor allem auch beraterische Interventionen erwähnt. Im nächsten Abschnitt 5.2 wird anhand einer Auswahl von konkreten Beratungsansätzen aufgezeigt, wie Fachkräfte der Sozialen Arbeit jugendliche Leistungssportler\*innen methodisch unterstützen können.

## 5.2 Methodisches Vorgehen

Leistungssportler\*innen sollen in herausfordernden Situationen eine adäquate Unterstützung erhalten, damit sie diese Herausforderungen bestmöglich bewältigen können. Aus einer Reihe von unterschiedlichen Beratungsansätzen werden in Kapitel 5.2 spezifische Ansätze vorgestellt, welche die Fachkraft der Sozialen Arbeit einsetzen kann, um jugendliche Leistungssportler\*innen zu begleiten und zu unterstützen. Die Autorinnen haben sich für die Beratungsansätze systemische Beratung, motivierende Gesprächsführung, Mediation sowie Krisenintervention entschieden. Der systemische Ansatz kann in der Begleitung hilfreich sein, da dieser alle relevanten Systeme einbezieht und auf die Ressourcen der Leistungssportler\*innen eingeht. Die motivierende Gesprächsführung kann in der Begleitung und Unterstützung eingesetzt werden, falls jugendliche Leistungssportler\*innen gegenüber anstehenden Herausforderungen, Aufgaben oder Veränderungen Ambivalenzen aufweisen. Wenn eine Situation beispielsweise eskaliert und die Leistungssportler\*innen in eine Krise fallen oder mit den Trainern\*innen in einen Konflikt geraten, sind weitere und spezifischere Methoden, wie die Mediation oder die Krisenintervention, notwendig, um eine adäquate Unterstützung bieten zu können. Im Folgenden wird nun zuerst der systemische Beratungsansatz erläutert, danach wird auf die motivierende Gesprächsführung eingegangen,

welche im Falle von Widerstand und Ambivalenzen in der Beratung, bei einer Essstörung oder einer Depression angewendet werden könnte. Des Weiteren wird die Mediation erläutert, welche bei Konflikten «Sportler\*in – Trainer\*in», «Sportler\*in – Familie» oder teamintern zum Zuge kommen kann. In der individuellen Lebensführung sowie im sozialen Handlungssystem Sport kann es ebenfalls zu Krisen kommen, auf welche eine Fachkraft spezifisch reagieren muss. Aus diesem Grund wird die Krisenintervention detaillierter erläutert. Als letztes werden Aufgaben für die spezifischen Belastungen und Risiken zusammengefasst und ein mögliches Profil für eine Fachkraft der Sozialen Arbeit erstellt.

## Systemische Beratung

In der systemischen Beratung wird gemäss Berner Fachhochschule (2020) davon ausgegangen, dass alle Individuen in Systemen eingebettet sind und allfällige Probleme und Symptome nicht vom Individuum ausgehen, sondern Ausdruck von Störungen von Beziehungs- und Störungsmustern in den Systemen sind (S. 4). Der systemische Beratungsansatz passt sehr gut zu der Theorie der Integration und Lebensführung von Peter Sommerfeld. Beide Ansätze gehen davon aus, dass die Gesellschaft aus Systemen besteht und dass das Individuum sich in diesen Systemen zurechtfinden muss.

Wenn die Funktion in einem System nicht mehr gewährleistet ist, versucht die systemische Beratung Individuen dabei zu unterstützen, dass die Systeme wieder miteinander funktionieren und zirkuläre Prozesse stattfinden können. Die systemische Beratung zeichnet sich dabei dadurch aus, dass sie mit allen Beteiligten des problematischen Systems in Beziehung tritt, respektive Kontakt aufnimmt, um sie in die Beratung miteinbezieht (Haselmann, 2009, S. 199). Die **handlungsleitenden Prinzipien** des systemischen Beratens werden in der Literatur unterschiedlich beschrieben (vgl. von Schlippe & Schweitzer, 2012, ab S. 199; Haselmann, 2009, ab S. 173; Barthelmess, 2001, ab S. 126; Kutz, 2020, ab S. 13). Zusammengefasst kann folgender Überblick geschaffen werden:

- **Neutralität:** Gegenüber Problemen und Lösungen sowie für Veränderungen und Ergebnisse (Barthelmess, 2001, S. 126-127).
- **Zirkularität:** Möglichkeitsraum vergrössern, Perspektivenwechsel anregen, Beziehungen als Wechselbeziehungen betrachten (von Schlippe & Schweitzer, 2012, S: 200; S. 205).
- **Lösungs- und Ressourcenorientierung:** Annahme, dass Lösungen und Ressourcen bereits im System vorhanden sind. An Konstruktion von Lösungen angehen und nicht beim Problem bleiben (Haselmann, 2009, S. 174).
- **Wertschätzung:** Würdigung von Anliegen, wertfreie Haltung gegenüber Sichtweisen, Angebot richtet sich nach Wünschen der Hilfesuchenden (Haselmann, 2009, S. 175).

Das Ziel von systemischer Beratung ist die Einflussnahme auf Veränderungsprozesse zur Lösung des vorliegenden Problems. Dabei wird der Veränderungsprozess nur durch Anregung, Irritation oder Verstärkung beeinflusst (Haselmann, 2009, S. 163). Haselmann (2009) beschreibt den Prozess der

systemischen Beratung so, dass die beratende Person versucht, so weit wie möglich auf Interventionen zu verzichten. Es wird kein Weg vorgegeben sondern versucht, durch systemisches fragen und Kooperation die Klientel darin zu unterstützen, selbst einen Weg zu finden das Problem zu lösen. Das Prinzip «Hilfe zur Selbsthilfe» ist in der systemischen Beratung sehr wichtig. Dabei wird auf die Anliegen und Probleme der Klienten\*innen eingegangen und der Fokus liegt auf dem, was gewünscht ist. Damit ein Veränderungsprozess in Gang gebracht werden kann, sind neue Informationen in das bestehende System zu integrieren (S. 166-167).

Folgende **Methoden** werden in der systemischen Beratung verwendet, um Veränderungsprozesse zu initiieren:

- **Reframing:** Versuchen, durch positive Umdeutung neue Sichtweisen zu erlangen (Kutz, 2020, S. 33-35).
- **Das reflektierende Team:** Die Mitglieder des problematischen Systems hören bei der Reflexion des beratenden Teams über das problematische System zu und können anschliessend ihre Ansichten preisgeben (von Schlippe & Schweitzer, 2012, S. 335).
- **Hypothesenbildung:** Führt zu einer Vielfalt an neuen Möglichkeiten und Perspektiven (Haselmann, 2009, S. 176).
- **Kreative Methoden:** Sichtbarmachen und Visualisieren von Prozessen (von Schlippe & Schweitzer, 2012, S. 280). Beispielsweise durch Genogramme, Soziogramme oder Aufstellungen (Webers, 2015, S. 116).

Eine weitere, sehr wichtige Methode der systemischen Beratung sind die **Fragetechniken**. Dies, weil gemäss von Schlippe und Schweitzer (2012) aus jeder Frage ein implizites Angebot hervorgeht. Durch eine einfache Frage können gewaltige Prozesse losgelöst werden. Es kann keine Frage gestellt werden, ohne dass dabei beim Gegenüber eigene Ideen angestossen werden (S. 249-250). Es folgen einige Beispiele von systemischen Fragen nach von Schlippe und Schweitzer (2012), welche als relevant eingestuft werden:

Fragen	Erklärung / Beispiel
<b>Frage nach Unterschieden oder Ausnahmen</b>	Wann war die Situation anders (fördert den Perspektivenwechsel). Beispiel: Gibt es Momente, in denen das Problem nicht auftritt? – Was ist dann anders? (S. 259)
<b>Frage nach Ressourcen</b>	Würdigt die Copingstrategien, welche bereits vorhanden sind, vermittelt Wertschätzung und stärkt die Selbstwirksamkeit (S. 259)
<b>Zirkuläres Fragen</b>	Zirkuläre Fragen gehen der Sicht von anderen aus der Perspektive des Hilfesuchenden nach, Beispiel: Was würde die Person XY zu Ihnen sagen? (S. 251-255)
<b>Skalierungsfragen</b>	Die Visualisierung und Benennung von Problemen macht diese bearbeitbar. Beispiel: Wo schätzen Sie ihr Problem auf einer Skala zwischen 1-10 ein, wobei 1 das Schlechteste und 10 der optimale Fall ist. Wo stand es vor einer Woche? (S. 255-256)

Abbildung 16: Frageformen. Nach von Schlippe & Schweitzer, 2012, S. 251 - 259.

Die systemische Beratung versucht also durch Fragen und Kooperation zu einer Veränderung des vorherrschenden Prozesses zu gelangen. Dabei wird so weit wie möglich versucht, das Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe anzuwenden. Die Beratenden sind so weit möglich nie in der Rolle des Lösungsgebenden. Dieser Standpunkt ist ähnlich wie in der Mediation, in der es ebenfalls darum geht, die unterstützungssuchenden Personen zu einer Lösung zu begleiten und nicht eine Lösung vorzugeben.

### Systemische Beratung im Leistungssport

«Im Grunde sind alle Herangehensweisen und vor allem Haltungaspekte der Systemik [*sic*] auf sämtliche Lebensbereiche anwend- und übertragbar.» (Kutz, 2020, S. 45)

Kutz ist demnach der Meinung, dass die systemische Beratung dazu beitragen kann, in jeglichem Kontext Dinge zu verbessern und zügige Lösungen zu finden. Folgende Anwendungsfelder werden als Beispiele aufgezählt und mit Beispielen aus dem Leistungssport ergänzt, um aufzuzeigen, dass die systemische Beratung bei der Bewältigung von Herausforderungen im Leistungssport etabliert werden sollte:

Anwendungsfeld	Anwendungsfeld im Leistungssport
<b>Einzel-Beratung/Coaching</b>	Einzelberatung/ Coaching von Leistungssportlern*innen oder von Trainern*innen bei Herausforderungen, welche störend sind, jedoch noch nicht krisenhaft
<b>Familien-Settings</b>	Bei Herausforderungen im Familiensystem, wenn z.B. die Ausübung des Sports von der Familie nicht unterstützt wird.
<b>Teams</b>	Bei herausfordernden Situationen im Sportteam
<b>Stärkung von Führungskräften für die Leitung ihrer Teams und das Voranbringen der Ergebnisse</b>	Bei Herausforderungen der Trainer*innen im Umgang mit den Leistungssportlern*innen
<b>Empowerment von Mitarbeitenden und Teammitgliedern*innen für die Verbesserung der (Team-) und (Arbeits-) Lösungen, des Teamerfolgs sowie innerhalb des Teams selbst</b>	In jedem Team gibt es einen Team-Capitan, welche*r Ansprechperson für das Team ist und gegenüber den Trainern*innen oder dem Verein/Verband die Meinung des Teams vertreten muss.
<b>Förderung und Stärkung von Resilienz, also (psychisch-mentaler) Widerstandskraft, für den Einzelnen, für Teams, Organisationen etc. speziell in veränderungsintensiven Zeiten</b>	Bei Herausforderungen im Übergang vom Nachwuchs in die Elite, oder beim Übergang von der obligatorischen Schule in die Ausbildung.

Abbildung 17: Anwendungsfelder der systemischen Beratung. Nach Kutz, 2020, S. 46.

Mit der systemischen Beratung kann eine Fachkraft der Sozialen Arbeit die Leistungssportler\*innen bereits sehr gut begleiten und beraten, wenn sich eine herausfordernde Situation ergibt. Befinden sich Leistungssportler\*innen in einer schwierigen Situation und sind gegenüber einer Lösung ambivalent oder motivationslos eingestellt, wird mit der motivierenden Gesprächsführung versucht, die intrinsische Motivation für eine Veränderung zu erhöhen.

## Motivierende Gesprächsführung

In der motivierenden Gesprächsführung wird davon ausgegangen, dass Personen, welche in eine Behandlung oder Beratung gehen, ambivalent gegenüber einer Veränderung sind. Die Motivation für eine Veränderung kann im Verlauf einer Beratung schwanken. Das Ziel der motivierenden Gesprächsführung ist es, die intrinsische Motivation bezüglich der Veränderung zu erhöhen (Arkowitz, Westra, Miller & Rollnick, 2010, S. 2). Arkowitz et al. (2010) gehen davon aus, dass Menschen unterschiedliche Bereitschaftsniveaus bezüglich einer Veränderung haben (S. 2). Ob schliesslich eine Veränderung in der Situation geschehen kann, ist von der persönlichen Motivation und der individuellen Einschätzung der Situation abhängig (Abplanalp, Cruceli, Disler, Pulver & Zwilling, 2020, S. 142). Um besser

einschätzen zu können, wo sich Personen in Hinblick auf den Veränderungsprozess befinden, kann das transtheoretische Veränderungsmodell (siehe Abbildung 18) beigezogen werden. Dieses Stufenmodell wurde im Jahr 1983 von Prochaska und DiClemente entworfen und danach von unterschiedlichen Autoren\*innen weiterentwickelt oder adaptiert (Abplanalp et al., 2020, S. 143-144).

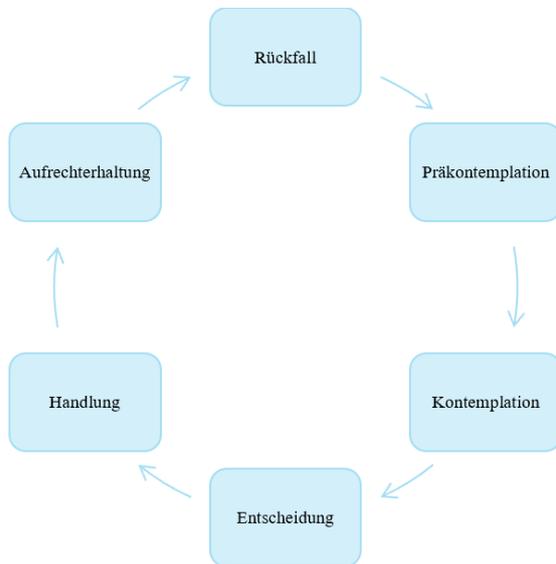


Abbildung 18: Transtheoretisches Veränderungsmodell. Nach Fuller & Taylor, 2015, S. 19.

In den unterschiedlichen Phasen des Modells besteht ein anderes Bereitschaftsniveau bezüglich der Veränderung. Im Folgenden werden die Phasen nach Abplanalp et al. (2020) kurz erklärt und direkt mit dem Sport in Verbindung gesetzt.

### 1. Präkontemplation

Die Sportler\*innen haben in dieser Phase noch keine Veränderungsabsichten. Sei es, da sie in der momentanen Situation zufrieden sind oder keinen Veränderungsbedarf sehen. In dieser Phase befinden sich ebenfalls resignierte Sportler\*innen, welche bereits Veränderungsversuche unternommen haben, die jedoch erfolglos waren. Die Präkontemplation ist eine sehr stabile Phase. Oft spüren Sportler\*innen in dieser Phase Ambivalenzen gegenüber Veränderungen, welche durch die Fachkraft der Sozialen Arbeit herausgearbeitet werden müssen. Gelingt dies, können Sportler\*innen die Konsequenzen ihres Verhaltens erkennen und die eigene Situation besser einordnen (S. 144-145). Es gibt vier Stimmen von Ambivalenzen, welche die Sportler\*innen hören bzw. fühlen können:

- Bleib wie du bist
- Ändere dich
- Wenn du bleibst, wie du bist, verlierst du
- Wenn du dich änderst, verlierst du (Fuller & Taylor, 2015, S. 166)

Es gibt immer Vor- und Nachteile für das Bewahren oder die Veränderung eines Verhaltens. Da Veränderung Unsicherheit auslösen kann, da noch unbekannt ist, wie sich die Veränderung auswirkt, müssen die positiven Aspekte für eine Veränderung überwiegen (Abplanalp et al., 2020, S. 152).

## 2. Kontemplation

In der Phase der Kontemplation steigt das Problembewusstsein der Sportler\*innen. Das Bewusstsein der negativen Konsequenzen eines Verhaltens führt dazu, eine Veränderung in Betracht zu ziehen. Es bestehen jedoch weiterhin Ambivalenzen gegenüber einer Veränderung. Diese Phase kann sich über eine längere Zeit hinziehen, da das Bewusstsein für eine Veränderung zwar langsam entsteht, aber die ersten Schritte noch nicht gemacht werden (S. 145-146).

## 3. Entscheidung

Die Absicht, das Verhalten zu ändern, wird nun konkreter. Die Entscheidung für eine Veränderung ist gefallen. Dies führt zu Klarheit und Sicherheit, weshalb erste Schritte zur Veränderung unternommen werden können. Hier ist die Zusammenarbeit der Fachkraft der Sozialen Arbeit und den Sportlern\*innen sehr zentral, denn die nächsten Schritte können gemeinsam erarbeitet und evaluiert werden (S. 147-148).

## 4. Handlung

In dieser Phase versuchen die Sportler\*innen das problematische Verhalten zu verringern. Da es sich um eine sehr aktive Phase handelt, erfolgen hier die meisten Rückfälle oder Ausstiege aus dem Prozess. Es ist deshalb wichtig, dass die Fachkraft der Sozialen Arbeit Sportler\*innen in dieser Phase eng begleitet, um Rückfälle verhindern zu können (S. 148).

## 5. Aufrechterhaltung

Bei der Aufrechterhaltung geht es darum, das neue Verhalten zu stabilisieren und aufrechtzuerhalten. Diese Phase kann je nach Situation länger oder kürzer dauern. Wichtig ist in dieser Phase ist, dass mögliche riskante Situationen identifiziert werden, damit Sportler\*innen nicht in ein altes Muster fallen können. Wenn riskante Situationen erkannt und als solche benannt werden können, geht es darum, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um einen Rückfall zu verhindern (S. 149).

## 6. Rückfall

Konnte das neue Verhalten nicht aufrechterhalten und stabilisiert werden und die Sportler\*innen fallen in ihr altes Verhaltensmuster zurück, wird von einem Rückfall gesprochen. Rückfälle kann es in jeder Phase des transtheoretischen Veränderungsmodells geben (S. 149-150).

Zusammenfassend lassen sich vier *grundlegende Prinzipien* erkennen, die dazu beitragen, dass die motivierende Gesprächsführung gelingen kann. Zum einen muss während der Beratung **Empathie** ausgedrückt werden, indem sich die Fachkraft in die Welt des Betroffenen versetzt, ohne dabei Kritik anzubringen oder ein Urteil zu fällen. Gelingt dies, können die Handlungen, Gefühle und Gedanken der betroffenen Person mehr Sinn ergeben, was die Verhaltensweise nachvollziehbarer macht (Arkowitz et al., 2010, S. 5). Als nächstes müssen **Diskrepanzen** zwischen der momentanen Verhaltensweise und der Wertvorstellung des Betroffenen entwickelt werden. Ist man sich dieser Diskrepanz bewusst, steigert dies die Motivation für eine Veränderung. Des Weiteren geht es darum, den **Widerstand umzulenken** und ihn als wertvolle Informationsquelle statt als Hindernis zu betrachten. Mit Ambivalenzen kann gearbeitet werden, denn sie beschreiben die Hoffnungen, Befürchtungen und Wünsche der Betroffenen. Schliesslich sollte die **Selbstwirksamkeit** der Betroffenen gefördert werden, indem Zuversicht für die erfolgreiche Handlung ausgesprochen wird (S. 5-6). Nicht nur diese Prinzipien haben in der motivierenden Gesprächsführung eine wichtige Rolle, sondern auch *grundlegende Fertigkeiten*, welche mit den Prinzipien in Einklang stehen sollten. Die betroffene Person sollte beim Gespräch den grössten Teil bestreiten und dies kann gelingen, indem der Person **offene Fragen** gestellt werden. Die wichtigsten Fertigkeiten in der motivierenden Gesprächsführung sind das **reflektierende und aktive Zuhören**. Durch das reflektierende und aktive Zuhören kann die Fachkraft überprüfen, ob sie Gesprächspartner\*innen richtig verstanden hat. Manchmal gelingt es nicht, das Erlebte klar auszudrücken aufgrund von Besorgnis oder Mangel an Bewusstsein. Durch das reflektierende Zuhören soll die Bedeutung des Gesagten verbalisiert und somit deutlicher werden (S. 7). Des Weiteren ist es wichtig, die betroffene Person für eine Veränderung der Situation zu ermutigen, indem die Fachkraft Anerkennung und Verständnis zeigt. Es können dazu **Bestätigungen** ausgesprochen werden wie «Das ist eine wirklich gute Idee», damit sich die betroffene Person in ihrer Entscheidung gestärkt fühlt. Um wichtige Punkte der bisherigen Beratungen hervorzuheben und damit der rote Faden durch die Beratungssequenz bleibt, werden **Zusammenfassungen** gemacht. Es können die eigenen Aussagen der betroffenen Person zur Veränderungsmotivation zusammengetragen werden, den sogenannten «**Change-Talk**». Je mehr die betroffene Person «Change-Talk» (über die eigene Veränderungsmotivation) spricht, desto höher ist ihre Bereitschaft zur Veränderung. Die «Change-Talk» können sich auf Wünsche, Bedürfnisse, Gründe oder Bereitschaft für eine Veränderung beziehen (S. 7-9).

Leiden Sportler\*innen an einer Essstörung (Kapitel 4.5) kann die motivierende Gesprächsführung besonders hilfreich sein, weil die Sportler\*innen eine geringe oder keine Bereitschaft für eine Veränderung aufweisen (Treasure & Schmidt, 2010, S. 206). Personen mit einer Anorexie befinden sich in der Regel entweder in der Phase der Präkontemplation, das heisst die Person hat nicht den Wunsch sich zu ändern, oder in der Kontemplationsphase, wo die Ambivalenzen für eine Veränderung noch stark vorhanden sind. Das Umfeld der Betroffenen wünscht sich in solchen Situationen eine Behandlung und empfindet eine Veränderung als zwingend notwendig, was eine Diskrepanz zur persönlichen Einstellung der

Betroffenen entstehen lässt (S. 209). Personen, welche an Bulimie erkrankt sind, können aus eigenem Antrieb in eine Beratung oder Behandlung gehen, jedoch sind auch sie ambivalent gegenüber einer Veränderung und wissen nicht, ob sie ihr gestörtes Essverhalten wirklich unter Kontrolle bringen wollen (S. 209). Damit es für eine Essstörung passend ist, muss das oben erklärte Standardmodell der motivierenden Gesprächsführung leicht modifiziert, respektive kombiniert werden, und zwar mit einem kognitiv-interpersonellen Ansatz (Maudsley-Modell). Haben die Betroffenen die Überzeugung, dass die Anorexie eine positive Wirkung oder Funktion (Pro-Anorexie-Glaubenssätze) und somit einen Nutzen in ihrem Leben hat, kann eine Veränderung intensive negative Emotionen mit sich bringen. Diese Vorzüge der Anorexie müssen in der Beratung erkannt und anhand der motivierenden Gesprächsführung angegangen, respektive infrage gestellt werden (S. 210).

Wie in Kapitel 5.1 erwähnt, benötigen Sportler\*innen bei einer Depression eine medizinische und/oder psychologische Behandlung. Hierbei können die Sportler\*innen Ambivalenzen aufweisen betreffend die Akzeptanz und Veränderung des Problems sowie gegenüber der Teilnahme an einer adäquaten Behandlung. Damit diese Ambivalenzen im Voraus aufgelöst werden können, kann eine Behandlungsvorbereitung durchgeführt werden. Die Fachkraft der Sozialen Arbeit kann anhand der motivierenden Gesprächsführung die individuellen Perspektiven, die Besorgnisse und Hoffnungen herausarbeiten und eine Vorarbeit leisten. Einer Metaanalyse zufolge können sich Betroffene besser an der Behandlung beteiligen, wenn eine Vorbehandlung mit der motivierenden Gesprächsführung durchgeführt wurde (Zuckoff, Swartz & Grote, 2010, S. 218-219).

Liegt die herausfordernde Situation für Leistungssportler\*innen nicht in der fehlenden Motivation, sondern in der Kommunikation, beispielsweise mit Trainern\*innen oder Eltern, kann mithilfe der Mediation eine Verbesserung herbeigeführt werden. Als Folge von fehlender oder schlechten Kommunikation, können sich Konflikte bilden, welche Leistungssportler\*innen belasten können. In der Studie von Grobert und Müller (2012) äusserten Leistungssportler\*innen die Hoffnung, dass mithilfe einer Fachkraft der Sozialen Arbeit die Konflikte mit beispielsweise Trainern\*innen vermindert und die Kommunikation verbessert werden könnte (S. 58). Aufgrund dieser Aussagen erachten die Autorinnen die Mediation als zentrale sozialarbeiterische Intervention in der Begleitung von Leistungssportlern\*innen. Im Folgenden wird deshalb die Mediation erläutert.

## Mediation

Gemäss Niedostadek (2010) heisst Mediation nichts anderes als die Vermittlung in einem Konflikt. Grundsätzlich wird mithilfe eines strukturierten Verfahrens versucht, in einem Konflikt eine sachorientierte Verständigung herzustellen (S. 39). Mediation nimmt die Emotionen und Interessen der Parteien ernst und sucht kreativ nach Lösungsoptionen. Zudem ist Mediation ein aussergerichtlicher Prozess (Marx, 2016, S. 75). Bei einer Mediation sind nach Niedostadek (2010) mindestens drei Personen anwesend: beide Konfliktparteien sowie ein Mediator oder eine Mediatorin. Es können je nach Bedarf

Drittpersonen hinzugezogen werden. Ohne die Konfliktparteien kann keine Mediation stattfinden. Der Mediator oder die Mediatorin bietet Unterstützung bei der Gestaltung von Verhandlungsabläufen. Die Mediationsperson hat keine eigene Entscheidungsmacht und nimmt eine Allparteilichkeit ein (S. 39-40). Grosser Wert wird dabei auf die Autonomie der Konfliktparteien gelegt (Lutz, 2018, S. 14).

Die Mediation hat laut Ballreich und Glasl (2011) das Ziel, die Konfliktparteien wieder zu befähigen, eigenständig, gemeinsame Lösungen für die bestehenden Differenzen zu finden, welche von allen akzeptiert werden. Dies erfolgt durch die Mediation indem die Konfliktparteien, beispielsweise Trainer\*innen und Leistungssportler\*innen, unterstützt werden, offen zu kommunizieren, störende Deformationen wahrzunehmen, die Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen und schliesslich gegenseitig verstanden zu werden (S. 53).

### **Grundprinzipien der Mediation**

Für Mediation gibt es gemäss Rabe und Wode (2014) keine eindeutige Definition. Es lassen sich folgende Grundprinzipien aus der Mediation ableiten:

#### 1. Allparteilichkeit der Mediationsperson

Die Mediationsperson darf nicht Weisungen einer Konfliktpartei unterstehen und sie hat keine Entscheidungsmacht. Die Neutralität der Mediationsperson erstreckt sich über den gesamten Prozess und über alle Bereiche. Die Allparteilichkeit der Mediationsperson bedeutet ebenfalls, dass sie allfällige Ungleichheiten zwischen den Konfliktparteien ausgleichen muss (z.B. Unterstützung bieten, damit die selbstbewusstere und extrovertiertere Person die andere Person nicht in Grund und Boden redet) (S. 15-17).

#### 2. Vertraulichkeit

Die Mediationsperson hat Stillschweigen über alles zu bewahren, was in der Tätigkeit als Mediationsperson besprochen wurde. Es können spezifische Regelungen zwischen der Mediationsperson und den Konfliktparteien getroffen werden. Die Mediationsperson sollte die Konfliktparteien darauf aufmerksam machen, dass sie sich mit der Vertraulichkeit und den besprochenen Regelungen auseinandersetzen sollten (S. 18-19).

#### 3. Freiwilligkeit

Mediationen sind grundsätzlich freiwillig. Auch wenn sie von einem Gericht angeordnet oder empfohlen werden, können die Konfliktparteien die Mediation beenden, auch wenn keine Lösung gefunden werden kann. Um eine übereilige Reaktion zu vermeiden, kann in den Spielregeln der Mediation festgehalten werden, dass es vor Beendigung einer Mediation ein gemeinsames Gespräch braucht, um zu erörtern, was das Problem ist (S. 20).

#### 4. Selbstbestimmtheit und Eigenverantwortlichkeit

Die Konfliktparteien bleiben während des gesamten Prozesses selbst verantwortlich für Lösungen und Entscheidungen. Die Mediationsperson leitet die Konfliktparteien nur an, sie macht weder eigene Vorschläge, noch hat sie die Kompetenz Entscheidungen zu treffen. Für eine selbstbestimmte und eigenverantwortliche Mediation müssen die Konfliktparteien aktiv am Prozess teilnehmen (S. 21).

#### 5. Informiertheit und Ehrlichkeit

Um in einer Mediation zu einer Lösung zu kommen, ist es wichtig, dass beide Konfliktparteien genügend Informationen haben, um alle Gesichtspunkte des Konflikts zu verstehen (S. 21).

Zudem ist es von grundlegender Wichtigkeit, dass die Konfliktparteien offen und ehrlich sind. Nur wenn dies geschieht, kann eine nachhaltige Lösung für alle Beteiligten gefunden werden (S. 22).

#### 6. Ergebnisoffen und veränderbar

An einer Mediation teilzunehmen bedeutet nicht automatisch, dass danach annehmbare Lösungen vorliegen. Es ist wichtig, dass der Prozess der Mediation strukturiert ist, jedoch soll er trotzdem ergebnisoffen bleiben (S. 23).

#### 7. Respektvoller Umgang der Parteien

Dieser Grundsatz im Umgang mit anderen Personen nimmt in der Mediation eine wichtige Rolle ein, da sich die Konfliktparteien in einem Konflikt befinden, deshalb emotional reagieren und den guten Umgang vergessen können. Es ist nicht das Ziel der Mediation, keine Emotionen zuzulassen. Die Idee ist, eine respektvolle, sichere und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen (S. 24).

#### 8. Keine Rechtsberatung

Da Mediationspersonen jeweils einen anderen «Grundberuf» haben, kann es sein, dass von den Konfliktparteien erwartet wird, neben der Mediation auch gleich eine Rechtsberatung zu erhalten. Es ist aber wichtig, dass die Mediationsperson einzig die Rolle Mediatoren\*innen einnimmt. Wenn Rechts- oder andere Fragen geklärt werden müssen, werden Drittpersonen hinzugezogen (S. 24).

#### 9. Zukunftsorientiert

Die Mediation soll nicht nur auf die vorgefallenen Ereignisse eingehen. Vielmehr soll versucht werden, die Mediation auf die Zukunft auszurichten und Lösungen zu finden, welche weitere solche Ereignisse verhindern.

#### 10. Kompromissbereitschaft der Parteien

In einer Mediation ist es wichtig, dass die Konfliktparteien grundsätzlich kompromissbereit sind. Kompromiss bedeutet nicht, dass man sich mit einer Lösung zufrieden geben muss, bei welcher man das Gefühl hat, etwas verloren zu haben. Vielmehr ist es, die Bereitschaft, auch eine andere Lösung zu akzeptieren als die vorgestellte, bei welcher aber nicht unbedingt verloren wird (S. 28).

## 5-Phasen-Modell

Der Prozess der Mediation lässt sich in ein Phasen-Modell gliedern. Es gibt viele verschiedene Modelle zur Mediation. Im Inhalt unterscheiden sie sich jedoch kaum. Im Folgenden wird das 5-Phasen-Modell nach Rabe und Wode vorgestellt.

**Phase 1: Arbeitsbündnis:** Analog eines Beratungsgesprächs werden beim Erstgespräch der Mediation ein Arbeitsbündnis geschaffen, der Auftrag geklärt und ein Mediationsvertrag sowie eine Mediationsvereinbarung beschlossen (Rabe & Wode, 2014, S. 9). Gemäss Rabe und Wode treffen sich beim Erstgespräch die Konfliktparteien das erste Mal mit dem Mediator oder der Mediatorin. Im Rahmen des Erstgesprächs werden zudem Spielregeln für die Zusammenarbeit festgelegt (S. 9-10).

**Phase 2: Themensammlung:** Wenn in der ersten Phase ein Arbeitsbündnis geschlossen werden konnte, folgt in der zweiten Phase gemäss Rabe und Wode (2014) die Themensammlung mit den zu klärenden und zu verhandelnden Konflikten. Die gesammelten Themen werden anschliessend in eine Reihenfolge gebracht, welche für beide Konfliktparteien stimmt. Es ist wichtig, dass trotz dieser Aufstellung die Flexibilität bestehen und die Reihenfolge veränderbar bleibt (S. 10).

**Phase 3: Bedürfnisermittlung:** In der dritten Phase erfolgt nach Rabe und Wode (2014) die eigentliche Problembearbeitung. Sie ist das Kernstück jeder Mediation. Diese Phase erfordert viel Energie und Zeit von allen Beteiligten. In dieser Phase versucht die Mediationsperson die Konfliktparteien dazu zu bringen, sich von ihren festgefahrenen Positionen zu lösen und sich ehrlich zu fragen, um was es eigentlich geht. Zudem sollen sich die Konfliktparteien überlegen, welche Kriterien eine Lösung erfüllen müsste, damit sie für alle stimmt (S. 10).

**Phase 4: Entwicklung von Teillösungsoptionen:** Nach Rabe und Wode (2014) ist diese Phase die kreative Phase. Nachdem die Themen in Phase 3 behandelt wurden, werden nun so viele Lösungsvorschläge wie möglich gesucht. Es wird noch keine Bewertung vorgenommen. Die Ideen werden lediglich gesammelt. Nachdem viele Lösungsvorschläge zusammengetragen wurden, wird nach einer tragfähigen und realisierbaren Teillösung gesucht. Diese Teillösung muss die in Phase 3 besprochenen Kriterien berücksichtigen (S. 11).

**Phase 5: Abschlussvereinbarung:** Nachdem verschiedene Teillösungen gefunden wurden, werden sie zu einer Gesamtlösung zusammengefügt, um eine verbindliche Lösung des bestehenden Konflikts in Angriff zu nehmen. In der Vereinbarung werden regelmässige Absprachen zu der Umsetzung und zum weiteren Vorgehen festgehalten und verbindlich beschlossen (S. 11).

## Mediation im Leistungssport

Mediation wird in der Sozialen Arbeit vor allem in folgenden Bereichen angewendet: bei Konflikten am Arbeitsplatz, in Schulen, bei Trennung und Scheidung, in der Altershilfe sowie auch vermehrt in

interkulturellen Konflikten (Marx, 2016, S. 143). Ein Interventionsfeld für Mediation würde sich aber ebenfalls im Leistungssport ergeben. Kiesel, Knösel und Marx (2013) haben Konflikttypen aufgezählt, mit welchen Professionelle der Sozialen Arbeit und Sozialpädagogik konfrontiert werden. Ergänzt wird die Tabelle durch Beispiele aus dem Leistungssport, um aufzuzeigen, dass das Verfahren der Mediation durchaus auch im Leistungssport etabliert werden könnte:

<b>Konflikttypen</b>	<b>Beispiele sozialer Bereich Allgemein</b>	<b>Beispiele Leistungssport</b>
<b>Intra-individueller Konflikt</b>	- Ambivalente Einstellung zur Aufnahme eines Pflegekinde	- Ambivalente Einstellung zur Investition von Zeit und Geld - Ambivalente Einstellung zum Trainingseinsatz
<b>Inter-personaler Konflikt in der Familie</b>	- Paar-, Ehe-, Scheidungskonflikte - Erziehungs-, Sorge-, Unterhaltskonflikte - Rollenkonflikte in der Stief- oder Adoptivfamilie	- Erziehungskonflikte (Kind beispielsweise in Sportinternat und Familie Zuhause) - Unterstützungskonflikte
<b>Inter-personaler Konflikt ausserhalb der Familie</b>	- Gewalt in der Schule - Konkurrenz-, Hierarchieprobleme oder Belästigung am Arbeitsplatz	- Konkurrenz im und ausserhalb des Teams - Gewalt/ übergreifiges Verhalten der Trainer*innen - Mobbing in der Schule oder im Team
<b>Intra-Gruppen-Konflikt</b>	- Ein Team kann sich nicht auf einen Jugendhilfeplan verständigen	- Team kann sich nicht auf reibungslosen Ablauf des Trainings verständigen
<b>Personen-Gruppen-Konflikt</b>	- Ein Teammitglied wird ausgegrenzt	- Ein Teammitglied wird ausgegrenzt oder gemobbt
<b>Individuum-Institutionen-Konflikt</b>	- Strafgefangener und Justizvollzugsanstalt - Sozialhilfeempfänger und Sozialamt - Asylbewerber und Ausländeramt	- Leistungssportler*innen und Trainer*innen - Leistungssportler*innen und Funktionäre*innen
<b>Institutionen-Institutionen-Konflikt</b>	- Jugendhilfeeinrichtung und Finanzierungsträger - Altenwohnheim und Pflegeversicherung	- Sportverbände und Swiss Olympic - Sportvereine und Sportverband

Abbildung 19: Konfliktsphären in sozialen Arbeitsfeldern mit Beispielen. Nach Kiesel, Knösel & Marx, 2013, Kap. 3.5.

Wenn Konflikte zwischen Leistungssportlern\*innen und beispielsweise Trainern\*innen nicht verhindert oder gelöst werden, können Krisen entstehen. Die Entstehung von Krisen müssen nicht zwingend durch Konflikte ausgelöst werden. Sie können auch durch alltägliche Belastungen der Leistungssportler\*innen entstehen. Die Soziale Arbeit kann mit der Krisenintervention auf solche herausfordernde Situationen reagieren, weshalb im Folgenden die Krisenintervention vorgestellt wird.

## Krisenintervention

Sonneck, Kapusta, Tomandl und Voracek (2016) beschreiben eine Krise als eine Situation, in welcher die üblichen Bewältigungsstrategien von Menschen für veränderte Lebensumstände nicht mehr genügen. Um die veränderten Herausforderungen zu meistern, müssen Betroffene nach neuen Bewältigungsstrategien suchen (S. 16).

Um den Unterschied zwischen Belastungen und einer Krise zu verdeutlichen, zählt Margret Dross (2001, S. 10) drei Merkmale auf, bei welchen man von einer Krise spricht:

### **Von einer Krise ist aber erst dann zu sprechen, wenn:**

- Ein Zustand psychischer Belastung eingetreten ist, der sich deutlich von der Normalbefindlichkeit einschliesslich ihrer Schwankungen abhebt, als kaum mehr erträglich empfunden wird und zu einer emotionalen Destabilisierung führt.
- Die widerfahrenen Ereignisse und Erlebnisse die bisherigen Lebensgewohnheiten und -umstände und die Ziele massiv infrage stellen oder unmöglich machen.
- Die veränderte Situation nach Lösungen verlangt, die aber mit den bisher verfügbaren oder selbstverständlichen Möglichkeiten der Problemlösung oder Anpassung nicht bewältigt werden können.

Abbildung 20: Merkmale einer Krise. Nach Dross, 2001, S. 10.

Gemäss Dross (2001) sind Krisen im Verlauf des menschlichen Lebens normal und universal. Die Mehrzahl der Menschen werden in ihrem Leben mit Verlusten, Trennungen, Belastungen und ungewissen Perspektiven konfrontiert. Dadurch erleben sie Emotionen wie Schmerz, Spannung, Unruhe, Angst, Selbstzweifel, Trauer oder Verzweiflung (S. 10). Durch eine Krise wird die bisherige Lebensgestaltung auf die Probe gestellt und es müssen neue Wege der Bewältigung gefunden werden. Eine Krise trifft Menschen in der bio-psycho-sozialen Dimension und erschüttert die gesamte Identität des Menschen (Abplanalp et al., 2020, S. 164). Petzold (2012) geht davon aus, dass sich die Identität der Menschen auf fünf Säulen stützt, welche Auskunft darüber geben können, wie stabil die jeweilige Identität ist. Die fünf Säulen lassen sich wie folgt zusammenfassen (S. 520-525).

1. **Säule** Leiblichkeit (Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden)
2. **Säule** Soziale Beziehungen (Eingebundensein in soziale Netzwerke wie Freunde\*innen, Kollegen\*innen und Familie)
3. **Säule** Tätigkeit, Leistung, Arbeit und Freizeit (berufliche Tätigkeit oder Status, Work-Life-Balance)
4. **Säule** Materielle Sicherheit (finanzielle Ressourcen)
5. **Säule** Werte (Haltungen für eigene Orientierung)

Abbildung 21: Säulen der Leiblichkeit. Nach Petzold, 2012, S. 520-525.

In einer Krise werden mehrere dieser Säulen aus dem Gleichgewicht gebracht. Durch ein Ereignis können mehrere Säulen gleichzeitig oder nacheinander aus dem Gleichgewicht fallen. Dies führt zu einer Labilisierung der Identität (Abplanalp et al., 2020, S. 165). Wie eine Krise erlebt wird, hängt von verschiedenen Einflüssen ab und wird subjektiv bewertet (S. 166). Gemäss Dross (2001) ist eine Krise, ähnlich wie Stress, eine individuell empfundene Situation. Durch die verschiedenen wahrgenommenen Belastungen und die vorhandenen Bewältigungsstrategien kann sich die gleiche Situation bei zwei verschiedenen Menschen ganz anders zeigen (S. 10).

Durch die enormen Belastungen, welchen Leistungssportler\*innen ausgesetzt sind, ist es bestens nachvollziehbar, dass es bei Leistungssportlern\*innen zu Krisen kommen kann. Oft sind die fünf Säulen der Identität nicht im Gleichgewicht. Die Säule 1 beispielsweise kann jeden Tag aufs Neue durch Verletzungen oder geringer Leistungsfähigkeit aus dem Gleichgewicht fallen. Säule 2 ist ebenfalls ein schwieriges Thema, da Leistungssportler\*innen oft nicht in alle relevanten sozialen Handlungssysteme eingebunden sind, sondern vor allem und am meisten in das Handlungssystem Leistungssport. Oft ist auch die Säule 4 kritisch. Dies vor allem in jüngeren und vielleicht noch nicht so erfolgreichen Jahren als Leistungssportler\*in, da sie abhängig von ihrem Umfeld, des Verbands und allenfalls Sponsoren sind.

Wenn Menschen in eine akute Krise geraten, sind die ersten Anlaufstellen oft das Umfeld, die Familie und im Fall von Leistungssportlern\*innen vielleicht auch die Trainer\*innen. Erst wenn die Krise durch diese Unterstützung nicht bewältigt werden kann, das Umfeld überfordert ist, es der betroffenen Person sehr schlecht geht und es zu gefährlichen Zuspitzungen wie Gewalt oder Suizidalität kommt, wird professionelle Unterstützung in Anspruch genommen (Stein, 2012, S. 107). Unterstützung in einer Krise kann die Krisenintervention durch Fachpersonen bieten. Stein (2012) beschreibt eine gelingende Krisenintervention so, dass psychotherapeutische und beratende Gespräche im Mittelpunkt stehen. Ebenfalls Bestandteil sollten jedoch praktische und medizinische Hilfen sowie der Einbezug des Umfelds sein. Während der Krisenintervention sollen sowohl kurzfristige wie auch langfristige Ziele erarbeitet werden, um eine nachhaltige Veränderung der Lebensumstände in Gang setzen zu können (S. 107). Krisenintervention sollte wenn möglich in einem interdisziplinären Team (z.B. Sozialarbeiter\*innen, Ärzte\*innen, Psychotherapeut\*innen) stattfinden, um die multiplen und vielfältigen Belastungen

angehen zu können (Stein, 2012, S. 108; Abplanalp et al., 2020, S. 169). Je nachdem, wie akut sich eine Krise zeigt, muss anders gehandelt werden. Wenn starke suizidale Gedanken geäußert werden, ist eine Krisenintervention durch eine Fachkraft der Sozialen Arbeit nicht mehr angebracht und die Überführung in eine psychiatrische Begleitung angezeigt (Abplanalp et al., 2020, S. 172).

Im Leistungssport kann eine Krisenintervention hilfreich sein, wenn es Leistungssportlern\*innen so schlecht geht, dass weder die Trainer\*innen noch das Umfeld weiterwissen. Es ist durchaus denkbar, dass in einem ersten Schritt die Zusammenarbeit mit einer Fachkraft der Sozialen Arbeit Sinn macht. Wenn die Krise (noch) nicht so zugespitzt ist, dass eine akute Suizidalität vorliegt, kann eine Krisenintervention durch die Soziale Arbeit in Angriff genommen werden. Dabei muss immer auf die aktuelle Situation geachtet werden und allfällige Anzeichen einer Verschlechterung dürfen nicht übersehen werden.

Mit den verschiedenen Beratungsansätzen wurde ein Vorschlag erstellt, wie die Soziale Arbeit auf spezifische Risiken und Belastungen der Kinder und Jugendlichen im Leistungssport reagieren kann. Leistungssportler\*innen sind, wie in Kapitel 4 ausführlich erläutert, vielfältigen und hohen Risiken und Belastungen ausgeliefert. Wie es in der Praxis der Sozialen Arbeit üblich ist, sind diese Risiken und Belastungen nicht standardisierbar. Sie hängen beispielsweise stark von persönlichen Ressourcen der Leistungssportler\*innen ab (vgl. Kapitel 4). Damit auf die unterschiedlichen und individuellen Auswirkungen des Leistungssports adäquat reagiert werden kann, ist es wichtig, dass die Fachkräfte der Sozialen Arbeit verschiedene Beratungsansätze kennen und einsetzen können. Die genannten Beratungsansätze (systemische Beratung, motivierende Gesprächsführung, Mediation, Krisenintervention) sind eine erste Auswahl und können in unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden, um Leistungssportler\*innen im Umgang mit Risiken und Belastungen zu unterstützen.

Der nächste Abschnitt geht der Frage nach, über welche Fähigkeiten und Methodenkompetenzen eine Fachkraft der Sozialen Arbeit verfügen sollte, um Leistungssportler\*innen bestmöglich begleiten zu können.

### 5.3 Aufgaben und Profil einer Fachkraft der Sozialen Arbeit im Leistungssport

Damit Leistungssportler\*innen von einer Fachkraft der Sozialen Arbeit bestmöglich betreut werden können, erachten die Autorinnen das Fachwissen über die Entwicklung der Sportler\*innen und die Risiken und Belastungen sowie Kenntnisse über die Schweizer Sportszene als zwingend nötig. Zudem ist das methodische Vorgehen bei einer Intervention oder einer Beratung von grosser Relevanz.

Für die spezifischen Belastungen und Risiken, welchen die Sportler\*innen während ihrer Karriere ausgesetzt sind, können spezifische Aufgaben für die Fachkraft der Sozialen Arbeit erarbeitet werden. Aus

den Erläuterungen von Kapitel 5.1 fassen die Autorinnen zu den Belastungen und Risiken folgende Aufgaben zusammen:

**Spezifische Aufgaben bezüglich der Belastungen und Risiken der Leistungssportler\*innen:**

<b>Themenbereich</b>	<b>Aufgaben</b>
<b>Burnout</b>	– Trainingspläne auf Erholungsphasen prüfen
<b>Depression</b>	– physische und psychische Erholungsbedürfnisse evaluieren
<b>Essstörungen</b>	– regelmässiges Erfragen des Erholungsbefindens
	– Triage zu medizinischem Personal oder Spezialisten*innen
	– Sportler*in beratend und begleitend zur Seite stehen
<b>Angst</b>	– Angst bzw. Furcht umwandeln und benennen können
	– Bewältigungsstrategien erarbeiten (Coping)
<b>Bewältigung von Druck</b>	– Trainingsmöglichkeiten besprechen und planen
	– Ggf. nach der Durchführung der Trainings das Ergebnis analysieren
<b>Sportsucht</b>	– Sucht erkennen und Abhängigkeit lösen
	– Triage zu medizinischen Fachpersonen
<b>Doppelbelastung Sport und Ausbildung</b>	– Rahmenbedingungen optimieren
	– Begleitung der Sportler*innen während der Karriere
	– Erstellen eines Karriereplans
	– Triage zur Laufbahnberatung
<b>Medien und Öffentlichkeit</b>	– Umgang und Sensibilisierung mit Medien

Abbildung 22: Aufgaben für die Fachkraft der Sozialen Arbeit.

Aufgrund der möglichen sozialarbeiterischen Interventionen und den konkreten Aufgaben, könnte ein möglicher **Stellenbeschrieb für eine Fachkraft der Sozialen Arbeit** im Leistungssport wie folgt aussehen:

Die Fachkraft der Sozialen Arbeit begleitet und berät Leistungssportler\*innen während der Sportkarriere:

**Aufgaben an die Fachkraft der Sozialen Arbeit:**

- Beratung von Sportler\*innen, Trainer\*innen und der Vereine oder Verbände
- Mithilfe bei der Lösungssuche von sportlichen, beruflichen, gesundheitlichen oder persönlichen Problemen und Angelegenheiten
- Aktivieren und Stärken von Ressourcen der Leistungssportler\*innen
- Zusammenarbeit und Triage mit internen und externen Fachpersonen
- Organisation von Sport und Schule/Ausbildung/Beruf
- Präventionsmassnahmen initiieren wie z.B. Burnout-Prophylaxe, Übertraining, Umgang mit Medien, Sucht und Mobbing
- In spezifischen Situationen Mediation und Krisenintervention durchführen

**Erwartungen an die Fachkraft der Sozialen Arbeit:**

- Bachelorabschluss in Sozialer Arbeit (alternativ: in Psychologie oder Sport)
- Beratungs- und Kommunikationskompetenzen
- Kenntnisse über Sport und Sportart und Schulsystem/Ausbildungsmöglichkeiten
- Kenntnisse über Entwicklungsphasen und spezifische Belastungen und Risiken der Sportler\*innen
- Organisationsmanagement und Selbstständigkeit
- Bereitschaft für Teilnahme an Wettkämpfen oder Trainingslager (flexible Arbeitszeiten)

Abbildung 23: Stellenbeschrieb einer Fachperson Soziale Arbeit.

Das Kapitel 3 befasste sich mit den Charakteristika des Leistungssports. Anschliessend folgten in Kapitel 4 die spezifischen Risiken und Belastungen der Kinder und Jugendlichen während einer leistungssportlichen Karriere. In Kapitel 5 wurden mögliche sozialarbeiterische Interventionen vorgestellt, wie auf spezifische Risiken und Belastungen von Leistungssportlern\*innen reagiert werden kann. Abschliessend wird in folgendem Kapitel 6 die Fragestellung beantwortet sowie Schlussfolgerungen vorgenommen und ein Ausblick gewagt.

## 6 Beantwortung der Fragestellung und Schlussfolgerungen

Ausgehend von den erwähnten Belastungen, Risiken und erläuterten Themen werden nun die wichtigsten Schlussfolgerungen erläutert. Die vorliegende Arbeit befasste sich mit der Fragestellung: **Welche spezifischen Risiken und Belastungen bestehen für jugendliche Leistungssportler und Leistungssportlerinnen während der Karriere und wie kann die Soziale Arbeit darauf reagieren?**

### Beantwortung der Fragestellung

Neue gesellschaftliche Werte stellen an den Sport die Aufgabe, die Bedürfnisse der Individuen, wie gesund und fit sein, zu befriedigen (vgl. Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016, S. 238). Der Sport zählte nicht immer als Teilsystem der Gesellschaft, er durchlief in den letzten Jahrzehnten eine Wandlung und ist nun ein anerkanntes System in der modernen Gesellschaft (vgl. Schimank, 2005, S. 114). Durch diesen Wandel entstanden auch immer mehr Belastungen und Risiken und damit Herausforderungen für Leistungssportler\*innen, welche sich im sozialen Handlungssystem des Leistungssports bewegen. Kinder und Jugendliche haben in der Entwicklungsphase der Adoleszenz ohnehin viele Belastungen zu bewältigen, wie beispielsweise das körperliche Wachstum, das Finden einer Identität und Rollenkonflikte (Gerrig, 2016, S. 375 & 377). Gelingt es Kindern und Jugendlichen sich in das soziale Handlungssystem Sport bzw. Leistungssport zu integrieren, ergeben sich weitere Herausforderungen. Bereits der Schritt vom Breiten- in den Leistungssport kann eine Belastung für Leistungssportler\*innen bedeuten, denn die Trainingsintensivität und das Trainingsvolumen wird stetig gesteigert, damit die erhöhten Leistungsziele erreicht werden können (BASPO & Swiss Olympic, 2015, S. 11). Dazu benötigen Leistungssportler\*innen intrinsische und extrinsische sowie implizite und explizite Motive. Diese Motive bestimmen mit, ob eine Person nun Sport treibt oder nicht. Diese hypothetischen Konstrukte der Motive sind aber nicht direkt beobachtbar, sondern lassen sich anhand der Handlungen erfassen (vgl. Hänsel et al., 2016, S. 79 & 86). Mithilfe der Volition können die festgelegten Ziele verwirklicht werden, da die Volition bei der Ausführung der Handlungen nötig ist (Hänsel et al., 2016, S. 98-99). Nicht nur die erhöhte Trainingsintensität kann Leistungssportler\*innen belasten, sondern auch die Erwartungen, welche an sie als Leistungssportler\*innen gestellt werden. Es wird erwartet, dass Leistungssportler\*innen erfolgreich sind und dass sie mit Erwartungsdruck umgehen können. Scheitern sie an diesem Druck und können die Integrationsbedingungen des sozialen Handlungssystem Leistungssport nicht erfüllt werden, kann dies diverse Auswirkungen haben. Diese wurden in der vorliegenden Arbeit als **spezifische Belastungen und Risiken** in Kapitel 4 beschrieben. Eine zentrale Belastung für die Sportler\*innen ist die Doppelbelastung von Sport und Schule/Ausbildung, denn beide Bereiche benötigen Zeit und stellen Erwartungen an das Individuum. In der Phase der Adoleszenz kommt es zudem

in beiden sozialen Handlungssystemen zu Veränderungen. Im schulischen Bereich (System Schule) geht es um die Frage, was passiert nach dem obligatorischen Schulabschluss und im Sport (System Leistungssport) geht es um den Sprung vom Nachwuchskader in die Elite (Borggrefe, 2013, S. 68; Hirschmann, 2016, S. 66). Die Leistungssportler\*innen müssen sich also gleich in zwei sozialen Handlungssystemen neu integrieren oder jedenfalls die veränderten Integrationsbedingungen erfüllen. Es stellt sich in dieser Phase auch die Frage, ob sich Leistungssportler\*innen nur noch auf den Sport konzentrieren wollen, eine weiterführende Schule besucht wird oder eine berufliche Ausbildung absolviert werden kann (Teubert, Borggrefe, Cachay & Thiel, 2006, S. 9). Das Vereinbaren von Leistungssport und Berufsausbildung stellt dabei eine zusätzliche Herausforderung dar, weil neben dem Sport und der Schule noch einer Arbeit nachzugehen ist, was faktisch eine Integration in drei Handlungssysteme darstellt (Borggrefe, 2013, S. 45).

Weitere Belastungen wie Burnout, Depression oder Essstörungen, welche aus Druck und Stress entstehen, betreffen die psychische Gesundheit. Dem dauerhaften Druck, Leistung erbringen zu müssen und den inneren sowie den äusseren Erwartungen gerecht werden zu müssen, verlangt vieles ab und bedingt Bewältigungsstrategien. Wenn dieser Druck aber zu gross ist, die Leistungen nicht mehr erbracht werden und ein Mangel an Erholung herrscht, kann dies zu einem Burnout, einem Übertraining oder einer Depression führen. Die Leistungssportler\*innen können mit ihren vorhandenen Ressourcen die Anforderungen nicht mehr erfüllen (Beckmann & Elbe, 2011, S. 125, 142 & 143). Grundsätzlich ist festzuhalten, dass die herrschenden Belastungen nicht von jedem Individuum gleich aufgefasst werden. Je nachdem, welche inneren und äusseren Ressourcen zur Verfügung stehen, wirken sich die Belastungen und der Druck unterschiedlich auf die Leistungssportler\*innen aus.

Die persönliche Entwicklung (Wachstum und Bildung einer Identität) kann eine weitere zentrale Belastung darstellen. Besonders bei Mädchen, welche einer gewichtsassoziierten Sportart nachgehen, kann Athletinnentrias vorkommen. Dies ist ein Zusammenspiel von Zyklusstörungen, Essstörungen und einer frühzeitigen Osteoporose. Die hohe Trainingsbelastung kann zu einer verzögerten Pubertätsentwicklung und verspäteten Menarche führen (Weimann, 2008, S. 39). Zur persönlichen Entwicklung gehören ebenfalls die Entwicklung einer Identität bzw. von Identitäten. So kann es für Sportler\*innen eine Herausforderung sein, unterschiedliche Identitäten zu entwickeln, wenn die sportliche Identität stark präsent ist. Die sportliche Identität wird unter anderem von der sozialen Identität und der Selbstidentität beeinflusst (Cieslak, 2004, S. 7). Eine sehr wichtige Erkenntnis ist, dass eine zu ausgeprägte sportliche Identität (Vergleichbar mit einer Hyperinklusion) andere soziale Handlungssysteme negativ beeinflussen kann und es zu einem Ungleichgewicht im individuellen Leben der Leistungssportler\*innen führen kann (S. 56). Die Autorinnen stellten sich in diesem Zusammenhang die Frage, ob und ab wann die sportliche Identität an Wichtigkeit verliert. Wann steigt die Bedeutung oder das Interesse, sich in anderen sozialen Handlungssystemen zu integrieren? Aus eigener Erfahrung berichtet eine Autorin, dass zu Beginn der sportlichen Karriere (ab dem Eintritt in das regionale Kader) alles auf den Sport gesetzt wird. Es zählt

nur der Sport und es ist unwichtig, dass man kaum noch Zuhause ist und keine oder kaum gute Freunde hat, mit Ausnahme der Freunde\*innen innerhalb der Trainingsgruppe. Doch mit zunehmendem Alter setzt man sich mit anderen Themen wie Beruf, Familie oder Freunde auseinander und da wird einem klar, dass der Sport nicht das ganze Leben bestimmen kann. Denn die aktive Zeit als Leistungssportler\*in ist nur ein Bruchteil des ganzen Lebens. Es begann sie zu stören, dass Mitschüler\*innen nur die Leistungssportlerin in ihr sahen, denn schliesslich waren auch andere Seiten und Interessen vorhanden. Diese waren anscheinend nicht relevant. Es drängte sich zudem die Frage auf, ob man sich nur mit einem unterhalten wird, weil man Sportlerin ist und vielleicht ja mal bekannt oder berühmt wird. Und wer möchte nicht Freund\*in einer berühmten Sportlerin sein? All diese Fragen und Gedanken kamen mit zunehmendem Alter auf und es war schwierig, diese einzuordnen (Nadia Baeriswyl, pers. Mitteilung, 22.04.2021). Die Autorinnen finden diese Belastung der Identitätsfindung im Leistungssport sehr zentral und mussten feststellen, dass es kaum deutsche Studien betreffend die sportliche Identität gibt: eine Nische mit Potenzial.

### **Wie kann die Soziale Arbeit auf all diese Belastungen und Risiken reagieren?**

Verfügen die Sportler\*innen über genügend Ressourcen und Bewältigungsstrategien, kann es durchaus sein, dass keine Unterstützung einer Fachkraft der Sozialen Arbeit benötigt wird. Doch reichen die Ressourcen und Bewältigungsstrategien nicht aus, um die Belastungen zu bewältigen, sind junge Leistungssportler\*innen auf eine adäquate Unterstützung angewiesen. Es ist also angezeigt, dass in bestimmten Situationen reagiert wird. Die Soziale Arbeit ist aus Sicht der Autorinnen die optimale Profession, um diese Unterstützung zu leisten. Aus dem Berufskodex von AvenirSocial (2010) kann nämlich folgende Verpflichtung zitiert werden, welche die Leistung der Sozialen Arbeit beschreibt:

«Soziale Arbeit hat Menschen zu begleiten, zu betreuen oder zu schützen und ihre Entwicklung zu fördern, zu sichern oder zu stabilisieren.» (S. 7)

Die Entwicklung eines Individuums ist vor allem in der Adoleszenz von grosser Bedeutung. Die Soziale Arbeit erreicht das Ziel der Unterstützung der Entwicklung bei nicht-Leistungssport-treibenden Kindern und Jugendlichen beispielsweise durch die Begleitung und Betreuung im Rahmen der Schulsozialarbeit oder der offenen Kinder- und Jugendarbeit bereits grösstenteils. Diese etablierten Angebote können leistungssporttreibende Kinder und Jugendliche ebenfalls in Anspruch nehmen. Da die Belastungen bei Leistungssportlern\*innen jedoch vielseitiger und intensiver sind, können die bestehenden Angebote nicht genügend Unterstützung leisten. Ein weiterer Grund, wieso die Soziale Arbeit die optimale Profession ist, um Leistungssportler\*innen zu begleiten und zu unterstützen, kann aus der Theorie der Integration und Lebensführung nach Sommerfeld et al. (2011) herbeigeführt werden. Gemäss Sommerfeld beschäftigt sich die Soziale Arbeit mit der Lösung sozialer Probleme. Soziale Probleme sind Herausforderungen der Lebensführung und der gesellschaftlichen Integration (S. 269-271), also Herausforderungen einerseits auf der Ebene des Individuums (Lebensführung) sowie auf der Ebene der Gesellschaft

(Integration in Gesellschaft). Die Soziale Arbeit könnte dank der vielseitigen Interventionsformen und der bereits vorhandenen Etablierung der Sozialen Arbeit in jeglichen Altersgruppen sowie bei einem Grossteil von vulnerablen Personengruppen auf beiden Ebenen Unterstützung anbieten. Auf der Ebene des Individuums kann die Soziale Arbeit Interventionen in spezifischen Situationen vornehmen, um akute und individuelle Herausforderungen begleiten und betreuen zu können. Auf der Ebene der Gesellschaft müsste die Soziale Arbeit versuchen, durch ihre Intervention eine Veränderung gewisser dominanter Ordner in verschiedenen sozialen Handlungssystemen zu erreichen. Dies kann beispielsweise durch politisches Engagement versucht werden. Ein weiterer Grund für die Passung der Sozialen Arbeit ist die Tatsache, dass die Soziale Arbeit in fast allen Einsatzfeldern interdisziplinär arbeitet, was letztlich erfolgreiche Interventionen hervorbringt.

Bei den erwähnten Belastungen und Risiken müsste eine Fachkraft zwingend über Fachkenntnisse der spezifischen Belastungen verfügen und darauf eingehen können. Dabei wäre eine individuelle und enge Begleitung gewinnbringend, denn wenn die Fachkraft der Sozialen Arbeit die Sportler\*innen besser kennt, kann Vertrauen aufgebaut und Veränderungen schneller erkannt werden. Bei einer allgemeinen Beratung von jugendlichen Leistungssportlern\*innen, ohne dass bereits eine konkrete Belastung vorhanden ist, kann der **systemische Beratungsansatz** angewendet werden. Die Sportler\*innen sind immer in mehrere Systeme involviert. Es muss darauf geachtet werden, dass alle Systeme miteinander funktionieren (Haselmann, 2009, S. 199). Sommerfeld erklärt in der Theorie der Integration und Lebensführung, dass sich die Individuen selbst in die jeweiligen sozialen Handlungssysteme integrieren müssen, die Integration geschieht nicht von selbst. Wenn es den Leistungssportlern\*innen nicht gelingt, selbstständig die Integrationsbedingungen der jeweiligen sozialen Handlungssysteme zu erfüllen, können Fachpersonen der Sozialen Arbeit die Individuen dabei unterstützen. Dabei ist es zentral, die Ressourcen der Leistungssportler\*innen zu stärken. Der systemische Ansatz unterstützt dieses Anliegen. Die Fachkraft versucht das Individuum zu unterstützen, damit es selbst einen Weg findet, das Problem zu lösen (S. 166-167). Es werden also Ressourcen erarbeitet, damit Leistungssportler\*innen das Problem, mit Hilfe zur Selbsthilfe, beheben können.

Wenn die Sportler\*innen ein Verhalten ändern müssen, um in das jeweilige soziale Handlungssystem integriert zu werden, können sie ambivalent gegenüber einer Veränderung stehen oder geringe bis keine Motivation dafür aufweisen. In diesem Fall wäre die Anwendung der **motivierenden Gesprächsführung** eine Möglichkeit, denn damit wird versucht, die intrinsische Motivation für eine Veränderung zu verbessern (Arkowitz, Westra, Miller & Rollnick, 2010, S. 2). Das transtheoretische Veränderungsmodell nach Fuller und Taylor (2015, S. 19) soll dazu dienen, die Veränderungsbereitschaft einschätzen zu können, da Menschen nach Arkowitz et al. (2010) unterschiedliche Bereitschaftsniveaus für eine Veränderung haben (S. 2). Die motivierende Gesprächsführung kann zudem angewendet werden, wenn Sportler\*innen an einer Essstörung leiden oder an einer Depression erkrankt sind.

Aus den Ergebnissen der Studie von Grobert und Müller (2012) geht hervor, dass Leistungssportler\*innen mit ihren Trainern\*innen häufig Konflikte haben. Auch Trainer\*innen empfinden es schwierig, mit den Sportlern\*innen zu kommunizieren (S. 58 & 60). Um diese Konflikte aufzulösen, kann eine **Mediation** nützlich sein. In der Mediation geht es darum, in Konflikten zwischen den Parteien zu vermitteln (Niedostadek, 2010, S. 39). Aus diesem Grund empfinden die Autorinnen das Beherrschen der Mediation als relevant. Denn es sind nicht nur die Konflikte zwischen Sportler\*in und Trainer\*in zentral, sondern ebenfalls die Konflikte innerhalb eines Teams, mit der Familie, zwischen Trainer\*in und Sportverband usw. Mithilfe von Mediation sollen die Konfliktparteien wieder eigenständig und offen über gemeinsame Lösungen diskutieren können (Ballreich & Glasl, 2011, S. 53).

Leistungssportler\*innen sind vielen unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Es ist deshalb nachvollziehbar, dass es zu Krisen kommen kann. In Krisensituationen kann eine **Krisenintervention** in Betracht gezogen werden. Nach Dross (2001) spricht man von einer Krise, wenn der belastende psychische Zustand von der Normalbefindlichkeit deutlich abweicht, wenn Lebensziele in Frage gestellt werden und wenn Probleme mit den verfügbaren Möglichkeiten nicht mehr bewältigt werden können. Es sind die subjektiven Einschätzungen des Individuums, die eine Krise identifizieren und es geht um die eigene individuell empfundene Situation (S. 10). Bei einer Krise sind oft mehrere Punkte wie Gesundheit, Arbeit, Familie oder die Leistungsfähigkeit im Ungleichgewicht (Abplanalp et al., 2020, S. 165). Festzuhalten ist, dass Leistungssportler\*innen aufgrund der hohen Belastungen auch vor Krisen nicht geschützt sind und somit sollte möglichst am Anfang einer Krise interveniert werden und nicht erst, wenn es zu suizidalen Äusserungen kommt. Allgemein sind eine frühe Begleitung und Betreuung der Leistungssportler\*innen von grosser Relevanz. Die aufgeführten Belastungen müssen nicht bei jedem Individuum ernsthafte gesundheitliche Einschränkungen auslösen. Oft können Individuen den Belastungen über einen gewissen Zeitraum gut standhalten und es werden keine schwerwiegenden Folgen ausgelöst. Wenn die Belastungen und der Druck jedoch über eine längere Zeit bestehen bleibt und allenfalls über das verarbeitbare Niveau des Individuums hinauswächst, können Folgen oder Krisen entstehen. Die Aufgabe der Sozialen Arbeit sollte es daher sein, durch eine bereits im Juniorenalter einsetzende Betreuung und Begleitung der Leistungssportler\*innen aufkommende gesundheitliche Einschränkungen so früh wie möglich zu erkennen. Beispielsweise sollte bei den kleinsten äusserlichen Anzeichen von Angst (vgl. Kapitel 4.2) sofort eine genaue Betrachtung vorgenommen und allfällige Massnahmen ergriffen werden (Baumann, 2018, S. 279). Wenn die Unterstützung eine Fachkraft der Sozialen Arbeit bereits sehr früh in der Leistungssportkarriere zur Verfügung steht, können diese ersten Anzeichen von gesundheitlichen Folgen der vielseitigen Belastungen bereits bearbeitet und bestenfalls wieder aufgelöst werden. Ohne Angebote der Sozialen Arbeit (so wie sich die Lage aktuell zeigt) werden gesundheitliche Folgen durch die schleichende und oft fast unsichtbare Entwicklung erst in einer Krise erkannt. Wenn es bei Leistungssportlern\*innen trotzdem zu einer Krise kommen sollte, ist es wichtig, dass die Soziale Arbeit die Leistungssportler\*innen bei der Krisenbewältigung unterstützt. Es liegt aber auch in ihrer

Verantwortung, die **Grenzen der Sozialen Arbeit** zu erkennen und richtig einzuschätzen. Wenn Leistungssportler\*innen beispielsweise suizidale Gedanken äussern, ist es ratsam, andere Fachpersonen einzubeziehen oder eine Triage an ein Kriseninterventions-Team vorzunehmen.

Das Karriereende wird nach Borggreve (2013) als kritisches und belastendes Lebensereignis betrachtet (S. 22). Die Autorinnen sehen eine grosse Relevanz darin, dass das Karriereende und das Leben nach dem Sport bereits während der Karriere in einer Beratungssequenz thematisiert wird. Die Autorinnen können sich vorstellen, nicht nur einen sportlichen Karriereplan mit den Sportlern\*innen zu erstellen, sondern auch einen Plan für die nach-sportliche Karriere. Dieser sollte dazu dienen, dass bei einem möglichen Karriereende bereits Perspektiven vorhanden sind, damit die Sportler\*innen nicht direkt in eine Identitätskrise geraten.

Abschliessend kann gesagt werden, dass es einige zentrale Belastungen und Risiken für die Leistungssportler\*innen gibt, seien es strukturell bedingte Belastungen wie die Vereinbarkeit von Sport und Schule/Ausbildung oder psychische Belastungen. Es ist angezeigt, dass die Soziale Arbeit einen Platz im Leistungssport findet und dass die Leistungssportler\*innen im Umgang mit Risiken und Belastungen angemessen unterstützt werden. Eine adäquate Begleitung, Beratung und Unterstützung ist nötig, damit die vorhandenen Ressourcen gestärkt und neue erschlossen werden, um auf diese Belastungen reagieren zu können und sie zu bewältigen. Es sollte ein Ziel sein, dass zukünftig keine negativen Schlagzeilen betreffend Leistungssport mehr erscheinen müssen, da durch Unterstützung der Sozialen Arbeit die Leistungssportler\*innen besser begleitet und unterstützt werden, einhergehend weniger Risiken und Belastungen ausgesetzt sind. Leistungssportler\*innen sollen unbeschwert ihrer Leidenschaft, dem Sport nachgehen können.

## Aussichten und offene Fragen

Nach der Veröffentlichung der Magglingen-Protokolle sowie weiterer Vorkommnisse im Schweizer Leistungssport, wurden gemäss dem Schweizer Radio und Fernsehen (SRF) die Forderungen einer nationalen Meldestelle für Fehlverhalten im ethischen Bereich laut. Swiss Olympic hat nun darauf reagiert und die Schaffung der Stiftung «Swiss Sport Integrity» vorgeschlagen. Bei dieser nationalen Meldestelle sollen alle beteiligten Personengruppen rund um den Leistungssport die Möglichkeit haben, Verstösse (Dopingverstoss, Missstand, Missbrauch, Ethikverstoss) zu melden. Das Ziel dieser Stiftung ist es, bei Verstössen eine unabhängige Stelle zur Verfügung stellen zu können, welche Vorwürfe untersucht. Eine ähnliche Stelle gab es bisher mit der «Antidoping Schweiz» Stelle. Diese hatte jedoch nur die Aufgabe der Untersuchung von Verstössen bei Dopingvergehen. Die neue Meldestelle «Swiss Sport Integrity» soll jegliche Missbräuche und Missstände im Leistungssport untersuchen können und trotzdem unabhängig bleiben. Deshalb soll aus «Antidoping Schweiz» nun die «Swiss Sport Integrity» werden. Swiss Olympic hat das neue Ethikreglement und den Vorschlag der nationalen Meldestelle beim Sportparlament in der Vernehmlassung. Falls diese angenommen wird, kann die Meldestelle ab Januar 2022 aktiv

werden (SRF, 2021). Diese Neuschaffung einer Meldestelle für Missstände in allen Sportarten der Schweiz ist sicherlich ein sehr guter Anfang, um Leistungssportler\*innen zu unterstützen. Festzuhalten ist aber, dass dies erst ein erster Schritt ist.

Die «Swiss Sport Integrity» würde folgendermassen arbeiten: Nach einer (anonymen) Meldung (z.B. durch Eltern, Trainer\*innen, Leistungssportler\*innen oder Zuschauer\*innen) wird geprüft, ob der Meldung nachgegangen werden muss oder nicht. Falls ja, wird der Fall unabhängig untersucht und in einem Bericht abgehandelt. Dieser Bericht wird anschliessend an eine Disziplinarkammer weitergeleitet, welche dann eine allfällige Sanktion definiert. Dieses Verfahren läuft unabhängig von den Sportverbänden (SRF, 2021).

Die Autorinnen erachten diesen Prozess bei der Meldestelle als komplex und vor allem langwierig. Es wird versucht, unabhängig von Sportverbänden zu operieren, was sicher sehr wichtig ist. Die Meldestelle wird aber nur die Auswirkungen der Belastungen und Risiken des Leistungssports bearbeiten und nicht bei den Ursachen ansetzen. Wichtig erscheint hier auch, dass mit der «Swiss Sport Integrity» nicht schnell und situationsbedingt reagiert werden kann. Wenn ein Missstand festgestellt wird, kann nicht gleich reagiert werden. Es müssen Untersuchungen und Berichte gemacht werden, viel Zeit geht verloren und die betroffenen Leistungssportler\*innen müssen während dieser ganzen Zeit in der problematischen Situation ausharren. Ein weiteres Ziel dieser neuen Meldestelle sollte deshalb sein, dass die Fälle verhindert werden und nicht nur die Folge davon sanktioniert wird. Die Schaffung der nationalen Meldestelle ist sicherlich zu unterstützen, jedoch sollte es nur eine Massnahme von vielen weiteren sein, um die Leistungssportler\*innen zu schützen und zu unterstützen.

Die Autorinnen haben sich im Verlauf der Arbeit immer wieder die Frage gestellt, wie lange sich der Sport noch so weiterentwickeln kann. Können die Sportler\*innen von Jahr zu Jahr noch besser werden oder gibt es eine Grenze der menschlichen Leistungsfähigkeit? Bessere Leistungsergebnisse gehen mit grösserem Trainingsaufwand einher und fordern eine gesteigerte Trainingsbelastung. Immer früher werden geeignete Personen, also Talente, ausgewählt und ausgebildet, damit sie möglichst früh Bestleistungen aufweisen können. Es stellt sich die Frage, wie die grundlegende physische Fähigkeit eines Menschen den stetig steigenden leistungssportlichen Beanspruchungsforderungen standhalten kann. Denn schliesslich muss der getätigte Aufwand auch dem entsprechenden Ertrag gerecht werden (Ückert, Mues & Joch, 2015, S. 13). Gemäss Ückert, Mues und Joch (2015) gelangen Leistungssportler\*innen bereits heute an die Grenzen menschlicher Physiologie und Anatomie und die Ressourcen seien allmählich ausgeschöpft (S. 14). Der Trainingsaufwand und einhergehend die Belastungen sind kaum noch steigerbar, wenn nicht bereits überschritten. Der tägliche Energiebedarf kann nicht mehr vollständig nur durch die Nahrung aufgenommen werden und der menschliche Bewegungsapparat stösst aufgrund der hohen Beanspruchung ebenfalls an seine Grenzen, was die vielen Verletzungen der Sportler\*innen erklären

lässt. Deshalb bleibt offen, wie sich die sportlichen Leistungen weiterhin steigern können, ohne zusätzliche «künstliche» Mittel beizuziehen (S. 14-15).

Eine weitere offene Frage betrifft die Finanzierung der Fachkraft der Sozialen Arbeit. Grundsätzlich muss wohl zuerst die Frage geklärt werden, wie die Beratung und Betreuung der Sportler\*innen organisiert werden kann. Einige Vorschläge der Autorinnen sind folgende: Es könnte pro Kanton einen Sportdienst geben, welcher alle Sportler\*innen im Kanton betreut. In einem solchen Fall müsste aber die Fachkraft der Sozialen Arbeit ein grosses Sportwissen haben und diverse Sportarten und deren Aufbau kennen. Andererseits könnte es pro Sportart einen Sportdienst geben, welcher vom Verband organisiert werden könnte. Hier wäre sicherlich der Vorteil, dass sich die Fachkraft auf eine Sportart konzentrieren und sich somit vertieft mit dieser Sportszene auseinandersetzen kann. Die Autorinnen würden eine Zentrierung pro Sportart als gewinnbringender einstufen, denn bei frühkindlichen Sportarten wie dem Ballett oder Kunstturnen sind andere Entwicklungsbelastungen vorhanden als beim Fussball, wo der sportliche Karrierehöhepunkt deutlich später erfolgt.

Es gibt noch viele Themen und möglicherweise weitere Belastungen, welche anhand von Studien erarbeitet werden können. Ein interessantes Thema wäre beispielsweise, ob die Soziale Arbeit auch einen Beitrag für die Unterstützung von Personen aus dem Umfeld der Leistungssportler\*innen (Trainer\*innen, Eltern, Funktionäre\*innen) leisten könnten oder müssten.

Mit der vorliegenden Arbeit wurde einerseits ein Überblick über spezifische Risiken und Belastungen für Kinder und Jugendliche im Leistungssport geschaffen. Andererseits wurde aufgezeigt, wie die Soziale Arbeit auf die vorliegenden Risiken und Belastungen reagieren kann. Bis Leistungssportler\*innen begleitet und unterstützt werden, muss noch ein langer Weg beschritten werden. Die Soziale Arbeit soll während dieses Prozesses helfen, dass gewisse dominante Ordner in sozialen Handlungssystemen verändert werden, damit eine Integration möglichst aller Individuen in die entsprechenden Systeme gelingen kann. Durch die Veröffentlichung diverser Berichte von (ehemaligen) Leistungssportlern\*innen wurde auf fehlende Unterstützung im Leistungssport aufmerksam gemacht und ist aktuell Thema eines öffentlich-politischen Diskurs. Die Autorinnen sind überzeugt davon, dass genau jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um die Soziale Arbeit in Bereich des Leistungssports zu etablieren.

## 7 Literatur- und Quellenverzeichnis

- Abplanalp, Esther, Cruceli, Salvatore, Disler, Stephanie, Pulver, Caroline & Zwilling, Michael. (2020). *Beratung in der Sozialen Arbeit: eine Verortung zentraler Beratungsanforderungen*. Bern: Haupt.
- Albert, Andreas. (2010). *Bindung und Dropout im Nachwuchsleistungssport – Eine empirische Studie an D-Kaderathleten in Baden-Württemberg* [PDF] (Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der Philosophie (Dr. phil.)). Abgerufen von <https://kobra.uni-kassel.de/bitstream/handle/123456789/2011032236691/DissertationAndreasAlbert.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Alfermann, Dorothee & Stoll, Oliver. (2010). Nebenwirkungen von Sport. In Oliver Stoll, Ines Pfeffer & Dorothee Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 329-354). Bern: Hans Huber.
- Alfermann, Dorothee. (2010). Karriereentwicklung, Karriereübergänge und Karrierebeendigung im Leistungssport. In Oliver Stoll, Ines Pfeffer & Dorothee Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 173-195). Bern: Hans Huber.
- Arkowitz, Hal, Westra, Henny, Miller, William & Rollnick, Stephen. (2010). *Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung einer psychischen Störung*. Weinheim: Beltz.
- AvenirSocial. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: Ein Argumentarium für die Praxis* [PDF]. Abgerufen von <https://avenirsocial.ch/publikationen/verbandsbroschueren/>
- Ballreich, Rudi & Glasl, Friedrich. (2011). *Mediation in Bewegung* (2. Aufl.). Stuttgart: Concadora.
- Barthelmess, Manuel. (2001). *Systemische Beratung: Eine Einführung für psychosoziale Berufe* (2. Aufl.). Beltz: Weinheim.
- Baumann, Sigurd. (2018). *Psychologie im Sport* (7. überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Baumgartner, Edgar & Sommerfeld, Peter. (2016). *Betriebliche Soziale Arbeit: Empirische Analyse und theoretische Verortung*. Wiesbaden: Springer.
- Beckmann, Jürgen & Elbe, Anne-Marie. (2011). *Praxis der Sportpsychologie: Mentales Training im Wettkampf- und Leistungssport* (2., überarb. und erw. Aufl.). Balingen: Spitta GmbH & Co. KG.
- Beckmann, Jürgen & Eva, Zier (2010). Externe Beanspruchung und ihre Folgen beim jugendlichen Leistungssportler. In Thomas Wörz & Josef Lecheler (Hrsg.), *Die Psyche des Leistungssportlers: die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten: Schulen für Leistungssport im internationalen Vergleich* (S. 23-28). Lengerich: Pabst Science Publishers.

- Beckmann, Jürgen & Felix, Ehrlenspiel. (2018). Strategien der Stressregulation im Leistungssport. In Reinhard Fuchs & Markus Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (S. 417-434). Berlin: Springer.
- Berner Fachhochschule Soziale Arbeit, Weiterbildung (2020). *Systemische Beratung: Alle Weiterbildungsangebote im Überblick* [PDF]. Abgerufen von <https://www.bfh.ch/de/weiterbildung/fachkurse/systemische-beratung-persoenlichkeitsanteilen/>
- Borggreffe, Carmen. (2013). *Spitzensport und Beruf: Eine qualitative Studie zur dualen Karriere in funktional differenzierter Gesellschaft*. Schorndorf: Hofmann.
- Brand, Ralf. (2010). *Sportpsychologie*. Wiesbaden: Springer.
- Brettschneider, Wolf-Dietrich & Richartz, Alfred. (1996). Jugendliche im Leistungssport – Entwicklung und Spannungsfeld von Schule und Sport. *Sportpädagogik*, 5/96, 6-10 [PDF]. Abgerufen von [https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open\\_archive/ls/lsp96\\_05\\_06\\_10.pdf?](https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open_archive/ls/lsp96_05_06_10.pdf?)
- Bundesamt für Sport (BASPO) & Swiss Olympic. (2015). *FTEM Schweiz – Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz* [PDF]. Abgerufen von <https://swissolympic.ch/athleten-trainer/ftem--sport---athletenentwicklung->
- Bundesamt für Sport (BASPO). (n.d.). *Publikationen* [Website]. Abgerufen von <https://www.baspo.admin.ch/de/dokumentation/publikationen.html>
- Bundesamt für Statistik. (2019). *Psychische Gesundheit* [Website]. Abgerufen von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheitszustand/psychische.html>
- Bundesamt für Statistik. (n.d.). *Verkehrsunfälle* [Website]. Abgerufen von: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/mobilitaet-verkehr/unfaelle-umweltauswirkungen/verkehrsunfaelle.html#:~:text=Im%20Jahr%202019%20ereigneten%20sich,Eisenbahnunf%C3%A4llen%20und%2011%20bei%20Flugunf%C3%A4llen>
- Burk, Verena & Fahrner, Marcel. (2013). *Einführung in die Sportwissenschaft*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.
- Cieslak, Thomas. (2004). *Describing and measuring the athletic identity construct: scale development and validation* [PDF] (Doktorarbeit in Philosophie an der Ohio Staatsuniversität). Abgerufen von [https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws\\_etd/send\\_file/send?accession=osu1091219903&disposition=inline](https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_etd/send_file/send?accession=osu1091219903&disposition=inline)
- Dross, Margret. (2001). *Krisenintervention*. Göttingen: Hogrefe.
- Fabio, Olivia. (2018). *Endorphine- Definition, Wirkung und Entstehung des Glückhormons* [Website]. Abgerufen von <https://www.brain-effect.com/magazin/endorphine-glueckshormone>

- Fröhner, Gudrun (1993). *Die Belastbarkeit als zentrale Grösse im Nachwuchstraining*. Münster: Phippka.
- Fuller, Catherine & Taylor, Phil. (2015). *Therapie Tools: Motivierende Gesprächsführung* (2. Aufl.). Basel: Beltz.
- Gabler, Hartmut. (2004a). Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In Hartmut Gabler, Jürgen Nitsch & Roland Signer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie: Teil1: Grundthemen* (4. Aufl., S. 165-195). Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, Hartmut. (2004b). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In Hartmut Gabler, Jürgen Nitsch & Roland Signer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie: Teil1: Grundthemen* (4. Aufl., S. 197-245). Schorndorf: Hofmann.
- Gerrig, Richard. (2016). *Psychologie* (20., akt. und erw. Aufl.). Hallbergmoos: Pearson.
- Grobert, Ewald & Müller, Raphael. (2012). *Soziale Arbeit im Nachwuchsleistungssport: Talentförderung mit Verantwortung und Perspektive: Eine qualitative Studie zur Ermittlung von Interventionsfeldern für die Soziokulturelle Animation und die Sozialarbeit im Schweizer Nachwuchsleistungssport in den Sportarten Ski alpin und Rudern* [PDF] (Bachelor-Thesis, Ausbildungsgänge Soziokulturelle Animation und Sozialarbeit der Hochschule Luzern Soziale Arbeit). Abgerufen von <https://www.soziothek.ch/soziale-arbeit-im-nachwuchsleistungssport-talentfoerderung-mit-verantwortung-und-perspektive>
- Gross, Michael. (2013). *Selbstcoaching: Eigenmotivation, Karriereplanung, Selbstführung: Veränderung als Chance nutzen und den eigenen Erfolgsweg gehen*. Berlin: Springer.
- Hänsel, Frank, Baumgärtner, Sören, Kornmann, Julia & Ennigkeit, Fabienne. (2016). *Sportpsychologie*. Berlin: Springer.
- Haselmann, Sigrid. (2009). Systemische Beratung und der systemische Ansatz in der Sozialen Arbeit. In Brigitta Michel-Schwartz (Hrsg.), *Methodenbuch Soziale Arbeit: Basiswissen für die Praxis* (2. überarb. und erw. Aufl., S. 155-206). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hermann, Judith. (2018). *Die Narben der Gewalt: Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden* (5. Aufl.). Paderborn: Junfermann.

- Hirschmann, Florian. (2016). *Chronischer Stress im Nachwuchsleistungssport: eine Empirische Studie an bayerischen Eliteschulen des Sports (EdS)* [PDF] (Doktorarbeit, Philosophische Fakultät im Fachbereich Sportpädagogik der Universität Passau). Abgerufen von <https://opus4.kobv.de/opus4-uni-passau/frontdoor/index/index/year/2017/docId/451>
- Hohm, Hans-Jürgen. (2020). *Der Spitzensport der Moderne: Sportarten, Ligen, Sportareale, Saisons und körperliche Höchstleistungen*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Hülsen, Andreas. (2012). *Duale Karriere: die Vereinbarkeit von Sport, Ausbildung und Beruf* [PDF]. Abgerufen von [https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open\\_archive/ls/lsp12\\_01\\_Bei-lage\\_04\\_08.pdf?](https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open_archive/ls/lsp12_01_Bei-lage_04_08.pdf?)
- Jahn, Michael. (Hrsg.). (2013). *(un)fair zum Sieg? Chancengleichheit im Sport?* Wien: ikon VerlagsGesmbH.
- Kaufmann, Manuel & Scherrer, Renato. (2016). *Eishockeykarriere und Ausbildung – Verträglichkeit von Leistungssport mit beruflicher und sozialer Integration potentieller Profieishockeyspielenden aus Sicht der Sozialen Arbeit: Handlungsansätze der Soziokulturellen Animation zur Unterstützung der jungen Nachwuchstalente, deren Umfeld, der Clubs und der Swiss Ice Hockey Federation bei der nachhaltigen Karriereplanung* [PDF] (Bachelor-Thesis, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, Soziokulturelle Animation). Abgerufen von <https://zenodo.org/record/163068>
- Kempf, Hippolyt, Weber, Andreas Christoph, Renaud, Anne & Stopper, Marco. (2014). *Der Leistungssport in der Schweiz* [PDF]. Abgerufen von [https://www.baspo.admin.ch/content/baspo-internet/de/dokumentation/publikationen/leistungssport-schweiz/\\_jcr\\_content/contentPar/download-list/downloadItems/696\\_1464357049405.download/der\\_leistungssport\\_in\\_der\\_schweiz\\_momentaufnahme\\_d.pdf](https://www.baspo.admin.ch/content/baspo-internet/de/dokumentation/publikationen/leistungssport-schweiz/_jcr_content/contentPar/download-list/downloadItems/696_1464357049405.download/der_leistungssport_in_der_schweiz_momentaufnahme_d.pdf)
- Kievel, Winfried, Knösel, Peter & Marx, Ansgar. (2013). *Recht für soziale Berufe: Basiswissen kompakt* (7. erw. und akt. Aufl.) Köln: Luchterhand.
- Kirschling, Hendrik Marcus Moritz. (Hrsg.). (2010). *Begriffe und Begriffserläuterungen zur Sportanalyse: Entwurf einer Nomenklatur* [PDF]. Abgerufen von <https://kobra.uni-kassel.de/bitstream/handle/123456789/2016092150967/KirschlingNomenklatur.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Klein, Maximilian. (2017). *Eltern von Profi-Sportlern in spe: Alles für die Karriere meines Kindes* [Website]. Abgerufen von [https://www.deutschlandfunkkultur.de/eltern-von-profi-sportlern-in-spe-alles-fuer-die-karriere.966.de.html?dram:article\\_id=402225](https://www.deutschlandfunkkultur.de/eltern-von-profi-sportlern-in-spe-alles-fuer-die-karriere.966.de.html?dram:article_id=402225)

- Kleinert, Jens. (2010). Leistungssport im Talentbereich – Stress oder Herausforderung? In Thomas Wörz & Josef Lecheler (Hrsg.), *Die Psyche des Leistungssportlers: Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten: Schulen für Leistungssport im internationalen Vergleich* (S. 15-22). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Kolb, Michael. (2009). Sportpädagogik. In Matthias Marschik, Rudolf Müllner, Otto Penz & Georg Spitaler. (Hrsg.), *Sport Studies* (S. 282-285). Wien: Facultas wuv.
- König, Stefan. (2013). Sportpädagogik. In Verena Burk & Marcel Fahrner. (Hrsg.), *Einführung in die Sportwissenschaft* (S. 49-73). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.
- Kutz, Angelika. (2020). *Systemische Haltung in Beratung und Coaching: Wie lösungs- und ressourcenorientierte Arbeit gelingt*. Springer: Wiesbaden.
- Lamprecht, Markus, Bürgi, Rahel & Stamm, Hanspeter. (2020). *Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung* [PDF]. Abgerufen von [https://www.lssfb.ch/inhalte/publikationen-2/Bro\\_Sport\\_Schweiz\\_2020\\_d\\_WEB.pdf](https://www.lssfb.ch/inhalte/publikationen-2/Bro_Sport_Schweiz_2020_d_WEB.pdf)
- Lantz, Christopher & Schroeder, Peter (1999). Endorsement of masculine and feminine gender roles: differences between participation in and identification with the athletic role. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 545-557.
- Lutz, Tanja. (2018). *Wenn hochstrittige Eltern in die Mediation müssen: Eine Theoriearbeit zu Rahmenbedingungen, Setting und Vorgehensweisen bei angeordneten Mediationen im zivilrechtlichen Kinderschutz* [PDF] (Master-Thesis, Master of Advanced Studies MAS der Berner Fachhochschule Soziale Arbeit). Abgerufen von <https://www.soziothek.ch/wenn-hochstrittige-eltern-in-die-mediation-mussen>
- Marx, Ansgar. (2016). *Mediation und Konfliktmanagement in der Sozialen Arbeit*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Niederstätter, Monika. (2010). Stress und Erholung im Leistungssport. In Thomas Wörz & Josef Lecheler (Hrsg.), *Die Psyche des Leistungssportlers: Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten: Schulen für Leistungssport im internationalen Vergleich* (S. 74-80). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Niedostadek, André. (2010). Einführung in die Mediation. In André Niedostadek (Hrsg.), *Praxishandbuch Mediation: Ansatzpunkte und Impulse für den öffentlichen Bereich* (S. 35-51). Stuttgart: Richard Boorberg.

- Petzold, Hilarion Gottfried. (2012). Transverbale Identität und Identitätsarbeit – Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven «klinischer Sozialpsychologie». In Hilarion Gottfried Petzold (Hrsg.), *Identität: Ein Kernthema moderner Psychotherapie – Interdisziplinäre Perspektiven*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- PluSport. (n.d.). *Wer bewegt – bewegt etwas – auch im Sport mit Handicap* [Website]. Abgerufen von <https://www.plusport.ch/de/>
- Rabe, Christine Susanne & Wode, Martin. (2014). *Mediation: Grundlagen, Methoden, rechtlicher Rahmen*. Heidelberg: Springer.
- Richartz, Alfred, Albert, Katrin, Sallen, Jeffrey & Hoffmann, Karen. (2009). Chronische Belastungen und persönliche Ziele in Leistungssport- und Bildungskarriere [PDF]. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), *BISp-Jahrbuch Forschungsförderung, 2009/10*, 307-313. Abgerufen von <https://www.bw.uni-hamburg.de/arbeitsbereiche/bewegungs-und-sportpaedagogik/-download/richartz-2010-stress.pdf>
- Sarrar, Lea, Schneider, Nora, Bayios, Verena, Pfeiffer, Ernst & Lehmkuhl, Ulrike. (2012). Körperbild und Körperzufriedenheit im Leistungssport. *Sportwissenschaft*, 40, 262-267. doi: 10.1007/s12662-010-0156-6
- Schimank, Uwe. (2005). *Differenzierung und Integration der modernen Gesellschaft: Beiträge zur akteurzentrierten Differenzierungstheorie I*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schneider, André, Köhler, Julia & Schumann, Frank. (2016). Medien und Psychologie im Spitzensport. In André Schneider, Julia Köhler & Frank Schumann. (Hrsg.), *Sport im Spannungsfeld zwischen Medien und Psychologie: aktuelle Herausforderungen und Perspektiven* (S. 11-33). Wiesbaden: Springer.
- Schweizer Radio und Fernsehen (SRF). (2021). *Meldestelle gegen Missbrauch: «Swiss Sport Integrity» soll neue Massstäbe setzen* [Website]. Abgerufen von <https://www.srf.ch/sport/mehr-sport/meldestelle-gegen-missbrauch-swiss-sport-integrity-soll-neue-massstaebe-setzen>
- Seiler, Roland. (2010). Psychische Anforderungen im Nachwuchsleistungssport. In Thomas Wörz & Josef Lecheler (Hrsg.), *Die Psyche des Leistungssportlers: Die komplexe Herausforderung, ein Talent zu begleiten: Schulen für Leistungssport im internationalen Vergleich* (S. 36-39). Lengerich: Pabst Science Publishers.

- Shakhlina, Larissa & Zacharcenko, Irina. (2012). Der Einfluss physischer Belastung auf den strukturell-funktionellen Zustand des Knochengewebes von hochqualifizierten Turnerinnen. *Leistungssport*, 6, 10-13 [PDF]. Abgerufen von [https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open\\_archive/ls/lsp12\\_06\\_10\\_13.pdf?](https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/open_archive/ls/lsp12_06_10_13.pdf?)
- Sommerfeld, Peter, Calzaferri, Raphael & Hollenstein, Lea. (2008). Die Dynamiken von Integration und Ausschluss: Zur Erfassung und Bearbeitung von Komplexität in der Sozialen Arbeit. In Christoph Conrad & Laura von Mandach (Hrsg.), *Integration und Ausschluss: Auf der Kippe: In Sozialhilfe und Sozialpolitik* (S. 67-80). Zürich: Seismo.
- Sommerfeld, Peter, Hollenstein, Lea & Calzaferri, Raphael. (2011). *Integration und Lebensführung: Ein forschungsgestützter Beitrag zur Theoriebildung der Sozialen Arbeit*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sommerfeld, Peter, Hollenstein, Lea & Calzaferri, Raphael. (2016). Integration und Lebensführung: Forschungsbasierte Theoriebildung zum Gegenstandsbereich der Sozialen Arbeit. In Stefan Borrmann, Christian Spatscheck, Sabine Pankofer, Juliane Sagebiel & Brigitta Michel-Schwartz (Hrsg.), *Die Wissenschaft Soziale Arbeit im Diskurs: Auseinandersetzung mit den theoriebildenden Grundlagen Sozialer Arbeit* (S. 269-290). Opladen: Barbara Budrich.
- Sonneck, Gernot, Kaupsta, Nestor, Tomandl, Gerald & Voracek, Martin. (2016). *Krisenintervention und Suizidverhütung* (3. akt. Aufl.). Stuttgart: UTB.
- Stein, Claudius. (2012). Krisenintervention. *Neuropsychiatr*, 26, 106-110. doi: 10.1007/s40211-012-0026-6
- Swiss Association of Sport Psychology. (n.d.). *Athleten, Eltern, Trainer: Wir unterstützen*. [Website]. Abgerufen von <https://www.sportpsychologie.ch/de-ch/eltern-athleten-trainer.html>
- Tappauf, M., Scheer, P.J., Trabi, T. & Dunitz-Scheer M. (2007). Anorexia athletica – Sportanorexie: Wenn Sport krank is(s)t. *Monatsschr Kinderheilkd*, 155, 558-559. doi: 10.1007/s00112-007-1523-8
- Teubert, Hilke, Borggreffe, Carmen. Cachay, Klaus & Thiel, Ansgar. (2006). *Spitzensport und Schule: Möglichkeiten und Grenzen strukturellen Koppelung in der Nachwuchsförderung*. Schorndorf: Hofmann.
- Treasure, Janet & Schmidt, Ulrike. (2010). Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung von Essstörungen. In Hal Arkowitz, Henny Westra, William Miller & Stephen Rollnick (Hrsg.), *Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung psychischer Störungen* (S. 205-236). Weinheim: Beltz.

- Ückert, Sandra, Mues, Andreas & Joch, Winfried. (2015) Sportive Handlungsvarianten im Grenzbereich menschlicher Leistungsfähigkeit. In Sandra Ückert, Andreas Mues & Winfried Joch (Hrsg.), *Ethische Aspekte des Sports: Doping – Enhancement – Spitzensport* (S. 13-54). Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH.
- von Schlippe, Arist & Schweitzer, Jochen. (2012). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wagner, Petra, Wegner, Manfred & Pfeffer, Ines. (2013). Sportpsychologie. In Verena Burk & Marcel Fahrner (Hrsg.). *Einführung in die Sportwissenschaft* (S. 98-115). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH
- Webers, Thomas. (2015). *Systemisches Coaching: Psychologische Grundlagen*. Wiesbaden: Springer.
- Weimann, Edda. (2008). Hormonstörungen bei Leistungssport treibenden Jugendlichen. *Monatsschr Kinderheilkd*, 156, 39-46. doi: 10.1007/s00112-007-1656-9
- Weimann, Edda. (2014). Wie riskant ist Leistungssport für Kinder und Jugendliche? *MMW Fortschritte der Medizin*, 156(13), 37-40. doi 10.1007/s15006-014-3266-5
- Wollny Benedikt. (2021). *Sportverletzungen in der Schweiz bis 2017* [Website]. Abgerufen von: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/901210/umfrage/sportverletzungen-in-der-schweiz/#:~:text=Sportverletzung%20in%20der%20Schweiz%20bis%202017&text=Im%20Jahr%202017%20verletzt%20sich,18.500%20Personen%20weniger%20als%202017>.
- Zenzünen, Sophie. (2009). *Identität im Leistungssport: Zusammenhang zwischen der athletischen Identität und den Phasen des Karriereverlaufs sowie die Rolle der Sportart, des Geschlechts und des Alters* (Unveröffentlichte Lizenzarbeit). Universität Bern – Fachbereich Sportwissenschaft: Bern.
- Zuckoff, Allan, Swartz, Holly & Grote, Nancy. (2010). Motivierende Gesprächsführung als Vorbereitung auf eine Psychotherapie der Depression. In Hal Arkowitz, Henny Westra, William Miller & Stephen Rollnick (Hrsg), *Motivierende Gesprächsführung bei der Behandlung psychischer Störungen* (S. 117-150). Weinheim: Beltz.

## 8 Abbildungsverzeichnis

Titelbild: Begriffe, welche die Schweizer Bevölkerung mit Sport verbinden. Nach Lamprecht, Bürgi & Stamm, 2020, S. 22.....	1
Abbildung 1: Funktionale Differenzierung und Integrationsbedingungen der modernen Gesellschaft. Nach Sommerfeld et al., 2011, S. 42.....	11
Abbildung 2: Lebensführungssystem als bio-psycho-soziale Form des menschlichen Überlebens (und der sozio-kulturellen Evolution). Nach Sommerfeld et al., 2011, S. 287.....	12
Abbildung 3: Phasen der Entwicklung über die Lebensspanne. Nach Gerrig, 2016, S. 368.....	17
Abbildung 4: Identitätsausbildung. Nach Gerrig, 2016, S. 404.....	18
Abbildung 5: Phasen einer Sportkarriere. Nach Brand, 2010, S. 81; Borggreffe, 2013, S. 21.....	19
Abbildung 6: Multi-/univariate Varianzanalyse Gruppe Stressbereiche. Nach Hirschmann, 2016, S. 150.....	25
Abbildung 7: «FTEM Schweiz» - Sport- und Athletenentwicklung. Nach BASPO & Swiss Olympic, 2015, S. 6.....	29
Abbildung 8: Determinanten motivierten Handelns. Nach Hänsel et al., 2016, S. 79.....	33
Abbildung 9: Kognitionen. Nach Gabler, 2004a. S. 165.....	39
Abbildung 10: Ebenen der Wahrnehmung. Nach Hänsel et al., 2016, S. 26-27.....	39
Abbildung 11: Menarchenalter bei verschiedenen Sportarten. Nach Weimann, 2008, S. 41.....	58
Abbildung 12: Identitätskonstrukt mit drei Faktoren. Nach Cieslak, 2004, S. 6.....	60
Abbildung 13: Identitätskonstrukt mit zwei sekundären Faktoren und fünf primären Faktoren. Nach Cieslak, 2004, S. 21.....	61
Abbildung 14: Fragen zur Evaluation der Selbstwahrnehmung der sportlichen Identität. Nach Cieslak, 2004, S. 40.....	61
Abbildung 15: eine sportliche Identität hierarchisch nach Wichtigkeit geordnet. Nach Cieslak, 2004, S. 15.....	62
Abbildung 16: Frageformen. Nach von Schlippe & Schweitzer, 2012, S. 251 - 259.....	73
Abbildung 17: Anwendungsfelder der systemischen Beratung. Nach Kutz, 2020, S. 46.....	74
Abbildung 18: Transtheoretisches Veränderungsmodell. Nach Fuller & Taylor, 2015, S. 19.....	75
Abbildung 19: Konfliktsphären in sozialen Arbeitsfeldern mit Beispielen. Nach Kievel, Knösel & Marx, 2013, Kap. 3.5.....	82
Abbildung 20: Merkmale einer Krise. Nach Dross, 2001, S. 10.....	83
Abbildung 21: Säulen der Leiblichkeit. Nach Petzold, 2012, S. 520-525.....	84
Abbildung 22: Aufgaben für die Fachkraft der Sozialen Arbeit.....	86
Abbildung 23: Stellenbeschrieb einer Fachperson Soziale Arbeit.....	87