

## Für einmal nicht Bahnen laufen sondern Laufbahnen planen



**Interview mit Elisabeth Keiser, Berufsberaterin mit Spezialgebiet Beratung von Leistungs- und Spitzensportlern**

### **Was sind Anliegen von Spitzensportler und Spitzensportlerinnen in der Beratung?**

Erwachsene Spitzensportler wollen mit Hilfe einer Laufbahnberatung meist ihre berufliche Laufbahn nach Abschluss der Sportlerkarriere planen. Jugendliche hingegen stellen sich die Frage, wie sie Trainingsaufwand, Sportlerkarriere mit der Schule/Lehre unter einen Hut bringen.

### **Was ist das Besondere / Herausfordernde an einer Berufsberatung für jugendlich Sportler/-innen?**

Die jugendlichen Spitzensportler und Spitzensportlerinnen stehen unter einer Doppelbelastung von Training und Schule / berufliche Ausbildung. Dieses Thema überstrahlt oft alles. Lehre / Schule muss zeitlich und geografisch vereinbart werden. Daneben geht es wie bei allen um das Herausfinden und Bewusstwerden von Interessen, Fähigkeiten und das Begleiten vom Berufswahlprozess.

### **Welche Hürden müssen Sportler/-innen bei ihrer Berufs- und Laufbahnplanung nehmen?**

Die Doppelbelastung bedeutet meistens, dass die Jugendlichen viel Biss haben müssen, so dass die Energie noch reicht für die Berufswahl. Häufig müssen sie dabei auch Kompromisse eingehen zwischen dem Lieblingsberuf und den Anforderungen und der Vereinbarkeit mit dem Sport. In der Schweiz ist es nicht ratsam nur auf den Sport zu setzen, somit ist eine berufliche Ausbildung wichtig.

### **Was sind wichtige Aspekte um berufliche Ausbildung und Sportlerkarriere unter einen Hut zu bringen?**

Sportler, Eltern, Ausbildung (Schule oder Lehre) und Trainer müssen an einem Strick ziehen und gut vernetzt sein. Enorm wichtig ist das Angebot von Schulen und Lehrbetrieben, die Rücksicht nehmen auf jugendliche Spitzensportler. Erfreulicherweise hat sich dies in den letzten Jahren stark verbessert. Der Thurgau ist dabei besonders vorbildlich, es bestehen sieben Schulangebote und diverse sportlerfreundlich Betriebe und Ausbildungsstätten.

### **Mit welchen Arbeitsmitteln und Methoden wird in der Beratung gearbeitet?**

Im Prinzip geht es wie bei den anderen Jugendlichen darum Fähigkeiten, Neigungen und Persönlichkeit zu

ergründen. Eine gründliche Testabklärung ist hier aber besonders wichtig, damit eine anschliessende Ausbildung / Schule möglichst reibungslos verläuft. Zusätzlich haben Gespräche mit Eltern und Lehrpersonen eine wichtige Funktion ein.

### **Gibt es typische Berufe, die von Sportler/-innen gewählt werden? Beziehungsweise, gibt es Zusammenhänge zwischen der Sportart und dem gewählten Beruf?**

Eigentlich kommt die ganze Palette an Berufen vor. Es werden jedoch häufig Berufe und Ausbildungsmöglichkeiten bevorzugt, die gut vereinbar mit dem Training sind (KV oder Schule). Doch nicht jeder Jugendliche kann von den schulischen Leistungen her ein KV oder eine weiterführende Schule besuchen. So gibt es auch Berufe wie: Schreiner, Sanitärinstallateur oder Drucktechnologin. Einige Berufe sind hingegen weniger geeignet. Zum Beispiel Berufe in denen am Samstag (Detailhandel), am Abend (Gastgewerbe), unregelmässig (Spital) oder körperlich besonders schwer gearbeitet werden muss. Unter diesen Aspekten machen Leistungssportler und Leistungssportlerinnen häufig Konzeptionen bei ihrer Berufswahl.

### **Man sagt im Sport entscheidet nebst Talent und hartem Training, schlussendlich das Mentale. Kann man in der Beratung individuelle Unterschiede diesbezüglich feststellen?**

Ob ein Talent sich international durchsetzt hängt von vielen Faktoren ab, aber letztlich ganz stark vom Wille und Ehrgeiz. Ein unbedingter Wille zum Erfolg führt letztlich dazu, dass man sich im Training schindet und Krisen überwindet. Manchmal lassen sich anhand der Testergebnisse gewisse Hinweise hierfür ableiten.

### **Wenn man Eltern von jugendlichen Sportler/-innen einen Tipps geben könnte, was wären diese?**

Bei Spitzensportlern ist die ganze Familie involviert und es muss die Bereitschaft bestehen Betreuer, Materialwart, Chauffeur und Coach zu sein. Eltern befinden sich auf einer Gratwanderung zwischen unterstützen, fördern und Eigenverantwortung lassen. Ebenso wichtig ist, dass die Eltern im Reinen sind mit ihrer eigenen sportlichen Vergangenheit, damit sie nicht ihre Wünsche auf ihre sportlich begabten Kinder übertragen. Bei Swiss Olympic Career Services lassen sich Ratgeber für Eltern, Sporttalente und Lehrbetriebe beziehen.

E. Keiser ist Psychologin und seit 15 Jahren als Berufs- und Laufbahnberaterin tätig. Als Mitarbeiterin der Berufs- und Studienberatung Thurgau, aber auch als selbständige Berufsberaterin, sammelte sie viel Erfahrung mit der Beratung von Sportler/-innen. So ist die Beratung von Leistungs- und Spitzensportlern eines ihrer Spezialgebiete, dies nicht zuletzt aufgrund ihres ersten Studiums der Sportwissenschaften.