

# **SOZIALER RÜCKHALT DER ELITE**

ASPEKTE SOZIALER UNTERSTÜTZUNG ALS  
ERFOLGSINDIKATOREN FÜR HÖCHSTLEISTUNG UND  
BEWÄLTIGUNGSVERHALTEN IM ALPINEN SKISPORT

**Jens Uwe Wippert**

Für meine Eltern

Technische Universität München

Lehrstuhl für Sportpsychologie

## **Sozialer Rückhalt der Elite**

Aspekte sozialer Unterstützung als Erfolgsindikatoren für Höchstleistung  
und Bewältigungsverhalten im alpinen Skisport

**Jens Uwe Wippert**

Vollständiger Abdruck der von der Fakultät für Sportwissenschaft der Technischen Universität München zur Erlangung des akademischen Grades eines Doktors der Philosophie genehmigten Dissertation.

Vorsitzender: Univ.-Prof. Dr. Dr. h.c. J. Hackforth

Prüfer der Dissertation:

1. Univ.-Prof. Dr. J. Beckmann
2. Univ.-Prof. Dr. R. Stark  
Universität des Saarlandes

Die Dissertation wurde am 11.10.2007 bei der Technischen Universität München eingereicht und durch die Fakultät für Sportwissenschaft am 30.06.2008 angenommen.

# INHALTSVERZEICHNIS

## Vorwort

<b>1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>12</b>
1.1	Ausgangsproblem .....	12
1.2	Forschungsstand .....	13
1.3	Ziele der Arbeit.....	15
	<b>STUDIE I.....</b>	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Das soziale Netzwerk und die Bedeutung der sozialen Unterstützung.....</b>	<b>18</b>
2.1	Das soziale Netzwerk - theoretische Grundlagen .....	18
2.1.1	Ursprünge und Entwicklungslinien der Netzwerk- Forschung .....	19
2.1.2	Definitionen .....	20
2.1.3	Analyse und Beschreibung sozialer Netzwerke .....	21
2.1.3.1	Analyse .....	21
2.1.3.2	Beschreibung und Eigenschaften.....	22
2.1.3.3	Funktion.....	23
2.1.4	Befunde.....	24
2.1.4.1	Studien zum Alter .....	24
2.1.4.2	Studien zum Geschlecht .....	25
2.1.4.3	Studien zur Dichte des sozialen Netzwerks.....	25
2.1.4.4	Studien zur Größe des sozialen Netzwerks.....	26
2.1.4.5	Belastende Aspekte sozialer Netzwerkstrukturen .....	26
2.2	Soziale Unterstützung als funktionales Merkmal des sozialen Netzwerks - theoretische Grundlagen .....	27
2.2.1	Ursprünge und Entwicklung .....	28
2.2.2	Definitionen .....	28
2.2.3	Soziale Unterstützung - ein mehrdimensionales Konstrukt .....	29
2.2.3.1	Unterteilungen und Kategorien.....	30
2.2.3.2	Abhängigkeiten.....	32

2.2.4	Modelle zur Wirkung von sozialer Unterstützung.....	35
2.2.4.1	Das Haupteffekt-Modell .....	35
2.2.4.2	Das Puffereffekt-Modell .....	36
2.2.4.3	Andere Erklärungsmodelle .....	38
2.2.5	Befunde zur Wirkung von sozialer Unterstützung .....	41
2.2.5.1	Wirkung von sozialer Unterstützung auf die Gesundheit .....	42
2.2.5.2	Negative Nebenwirkungen von sozialer Unterstützung.....	43
<b>3</b>	<b>Lebenswelt Hochleistungssport.....</b>	<b>46</b>
3.1	Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung im leistungssportlichen Kontext .....	46
3.1.1	Netzwerk Sportsystem .....	46
3.1.2	Persönliches Netzwerk des Leistungssportlers.....	48
3.2	Besondere Situation in der Sportart Ski-alpin.....	49
3.3	Bedeutung des sozialen Netzwerks und der sozialen Unterstützung für den Athleten .....	50
3.3.1	Befunde zu Quellen und Arten der sozialen Unterstützung.....	50
3.3.1.1	Eltern.....	50
3.3.1.2	Trainer.....	53
3.3.1.3	Andere.....	54
3.3.2	Befunde zur Leistungserbringung.....	54
<b>4</b>	<b>Bisheriger Erkenntnisstand, offene Fragen und Konsequenzen für die vorliegende Studie .....</b>	<b>58</b>
<b>5</b>	<b>Empirische Studie I .....</b>	<b>63</b>
5.1	Fragestellung und Ableitung der Hypothesen.....	63
5.1.1	Frage 1.1 .....	63
5.1.2	Frage 1.2 .....	64
5.2	Methode .....	66
5.2.1	Bezugsrahmen, Einbindung in die Gesamtstudie .....	66
5.2.2	Empirische Studie I.....	68
5.2.2.1	Teilnehmer .....	68
5.2.2.2	Ablauf .....	69
5.2.2.3	Instrumente .....	69

5.2.2.4	Auswertung.....	75
5.3	Ergebnisse.....	75
5.3.1	Messzeitpunkt A.....	76
5.3.1.1	Deskriptive Betrachtung der Werte aller Athleten .....	76
5.3.1.2	Querschnittliche Betrachtung, Unterschiede in den Unterstützungsmaßen in Abhängigkeit von der Leistungseinstufung zu MZP A .....	77
5.3.2	Messzeitpunkt B .....	81
5.3.2.1	Deskriptive Betrachtung der Werte aller Athleten .....	81
5.3.2.2	Querschnittliche Betrachtung, Unterschiede in den Unterstützungsmaßen in Abhängigkeit von der Leistungseinstufung zu MZP B .....	82
5.3.3	Längsschnittliche Betrachtung.....	85
5.4	Diskussion .....	91
<b>STUDIE II</b>	.....	<b>97</b>
<b>6</b>	<b>Theorie zum Bewältigungskonzept .....</b>	<b>97</b>
6.1	Ursprünge und Entwicklung.....	97
6.2	Definitionen.....	98
6.3	Stressmodelle und Bewältigung .....	99
6.3.1	Entwicklung.....	99
6.3.2	Darstellung der transaktionalen Stresstheorie .....	100
6.3.3	Klassifikation des Bewältigungsverhaltens .....	104
6.3.3.1	Funktionen der Bewältigung.....	104
6.3.3.2	Formen der Bewältigung .....	105
6.3.3.3	Zeitliche Orientierung.....	106
6.4	Einflussfaktoren auf den Bewältigungsprozess.....	107
6.4.1	Selbstkonzept.....	107
6.4.2	Soziale Unterstützung.....	111
6.5	Kritische Lebensereignisse im Rahmen des Bewältigungskonzepts .....	112
6.5.1	Definitionen und Klassifikation.....	112
6.5.2	Das Übergangsgeschehen als kritisches Lebensereignis .....	113
6.5.2.1	Situation des Athleten zur aktiven Zeit .....	113
6.5.2.2	Situation des Athleten am Karriereende .....	114
6.5.2.3	Erleben des Karriereendes .....	115
6.5.2.4	Karriereende als kritisches Lebensereignis .....	115

6.5.3	Befunde im Kontext des Karriereendes im Hochleistungssport .....	116
6.5.3.1	Art des Ausscheidens .....	116
6.5.3.2	Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit .....	118
6.5.3.3	Soziale Unterstützung .....	118
6.5.3.4	Physische Outcomes und psychologische Folgen .....	119
6.5.3.5	Bedeutung der Wahl der Bewältigungsstrategie für den Outcome .....	120
<b>7</b>	<b>Bisheriger Erkenntnisstand, offene Fragen und Konsequenzen für die vorliegende Studie II .....</b>	<b>122</b>
<b>8</b>	<b>Empirische Studie II .....</b>	<b>126</b>
8.1	Fragestellung und Ableitung der Hypothesen .....	126
8.1.1	Frage 2.1 .....	126
8.1.2	Frage 2.2 .....	127
8.2	Methode .....	128
8.2.1	Empirische Studie II .....	128
8.2.1.1	Teilnehmer .....	128
8.2.1.2	Ablauf .....	129
8.2.1.3	Materialien .....	129
8.2.1.4	Auswertung .....	133
8.3	Ergebnisse .....	134
8.3.1	Unterschiede zwischen den gebildeten Gruppen primär problem- bzw. emotionszentriertes Bewältigen .....	134
8.3.1.1	Personmerkmale .....	134
8.3.1.2	Persönliche Ressourcen .....	135
8.3.1.3	Soziale Ressourcen .....	136
8.3.2	Korrelationsstatistische Betrachtung (Frage 2.2) .....	138
8.3.2.1	Zusammenhänge mit der Ausprägung des problemzentrierten Bewältigungsverhaltens .....	138
8.3.2.2	Zusammenhänge mit der Ausprägung des emotionszentrierten Bewältigungsverhaltens .....	140
8.4	Diskussion .....	141
	<b>GESAMTBETRACHTUNG STUDIE I UND II .....</b>	<b>146</b>
<b>9</b>	<b>Diskussion und Konsequenzen .....</b>	<b>146</b>
9.1	Zusammenfassung und Diskussion zentraler Befunde der Studien I und II .....	146

---

9.2	Konsequenzen für die weitere Forschung .....	148
9.2.1	Diskussion des Forschungszugangs.....	148
9.2.2	Methodische Konsequenzen für die Erfassung von sozialer Unterstützung .....	150
9.2.3	Methodische Konsequenzen für die Erhebung der Daten .....	151
9.3	Konsequenzen für die Praxis .....	151
<b>10</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>155</b>
<b>11</b>	<b>Verzeichnisse .....</b>	<b>173</b>
11.1	Abbildungsverzeichnis .....	173
11.2	Tabellenverzeichnis.....	174



## **VORWORT**

Gedichte, Zitate, Anekdoten: alles das findet man in Büchern unter der Überschrift Vorwort. Ich möchte den Anfang nutzen, um vom Ende zu erzählen. Vom Ende einer Zeit, die bis dahin mein Leben war, meine Motivation und meine Inspiration. Beendet von erwachsenen Menschen mit verantwortungsvollen Aufgaben, die sich nicht trauten, einem Jugendlichen gegenüberzutreten, um ihm zu sagen:

### **DAS WAR'S, DU BIST RAUS**

Jedwedes auch noch so hanebüchene Argument für das „Nicht-Mehr-Dabei-Sein“ wäre eine federleichte Last gewesen, führt man sich die schwerwiegenden Folgen der realen Aktion vor Augen. Nein, es war nicht mein eigener Kader-Trainer, mit dem ich jahrelang unterwegs war, es war auch nicht der Cheftrainer der Herren, der für uns alle verantwortlich war, es war auch kein Offizieller aus dem Verband, der dafür ausgesucht worden wäre bzw. in diesen Dingen geschult worden ist, weil er das jedes Jahr machen muss. Nein, es war ein Kollege aus dem Team, der mit einem nebenbei bemerkten „Hey, du bist auch nicht mehr dabei! Dich haben sie auch nicht für das Team im nächsten Jahr nominiert!“ die Sache offenkundig machte.

### **DAS WAR'S WIRKLICH!**

In diesem Moment war es nur die Enttäuschung, die wehtat. Die Enttäuschung über das eigene Versagen, die Unfähigkeit, den Ansprüchen gerecht zu werden, so wie es viele Jahre zuvor doch auch geklappt hat. Später folgt die Erkenntnis, dass das noch das kleinere Übel war. Gott sei Dank körperlich unversehrt, aber jeder Zukunftsperspektive beraubt, folgte das übliche Procedere: Entlassung bei der Bundeswehr wegen des fehlenden Nationalmannschaftsstatus („Da haben Sie aber Glück, sonst hätten Sie nächstes Jahr Dienst schieben müssen!“), keine Information oder Beratung mehr vom Olympiastützpunkt (Beratung, Kurse und Fortbildungen gibt es nur für Mannschaftsmitglieder) und niemand um einen herum, der auch nur eine Ahnung hat, was mit einem los ist und was man emotional in dieser Zeit erlebt. Die im Team verbliebenen

Kollegen waren beschäftigt, der Trainer sowieso, die anderen Ausscheider waren auch zu Hause irgendwo, und die Freunde zu Hause meinten, jetzt musst du ja endlich nicht mehr so viel trainieren, kannst mal abends weggehen und hast nicht mehr so viel Stress.

Blieben nur noch die Eltern. Sie, mit denen alles angefangen hat, die es toll fanden, dass der Sohn Sport macht und die alles dafür getan haben, dass er diesen Spaß beibehalten kann. Sie, die auch jetzt da waren, Trost spendeten, nach Lösungen suchten, den Weg zurück ermöglichen wollten, den Weg zurück in ein System, das ursächlich an der Situation beteiligt war.

Das war 1992, das Jahr der Olympischen Winterspiele in Albertville/Frankreich. Die deutsche Mannschaft konnte nur eine einzige Medaille durch den dritten Platz von Katja Seitzinger im Super-G vorweisen (nach einer Silber- und einer Bronzemedaille von Krista Kinshofer vier Jahre zuvor schon mager). Es musste ein Strukturwandel her. Alles was anscheinend nicht gut genug war, flog aus dem Team.

**Es wäre anständig gewesen, wenn jemand, der etwas zu sagen hat, was gesagt hätte.**

Diese zum Teil auch persönlich motivierte Arbeit soll Außenstehenden helfen, die Situation der Sportler, sowohl während der aktiven Zeit als auch in der sehr schwierigen Übergangszeit, ein wenig besser zu verstehen. Sie soll den Beteiligten Chancen und Möglichkeiten aufzeigen, Dinge richtig zu machen und dazu beitragen, dass Sport bleibt, was er ist:

## **Die schönste Sache der Welt**

Natürlich kann eine solche Arbeit nicht ohne die Unterstützung anderer Personen gelingen.

Mein ganz besonderer Dank geht an meinen Doktorvater, Herrn Univ.-Prof. Dr. Jürgen Beckmann vom Lehrstuhl für Sportpsychologie an der Fakultät für Sportwissenschaft der TU München, der so freundlich war, eine bereits begonnene Untersuchung als Dissertation zu übernehmen. Er stand mir in allen Fragen sehr hilfreich zur Seite und brachte sich mit vielen Beiträgen positiv ein.

Herrn Prof. Dr. Robin Stark vom Lehrstuhl Erziehungswissenschaft / Persönlichkeitsentwicklung und Erziehung an der Universität des Saarlandes, der mich schon in meiner Magisterarbeit maßgeblich unterstützt hat, danke ich vor allem für Rat und Tat in methodischen Fragen und für seine Anregungen zur Thematik aus einer ganz anderen Perspektive.

Ich möchte der Projektleitung danken, die mir im Rahmen des vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten Projekts mit der Nummer 07/09/74/2004-2005 die Möglichkeit gegeben hat, diese Dissertation zu verfassen.

Ein großer Dank gebührt allen Athleten und Athletinnen, die sich bereit erklärt haben, an dem Projekt teilzunehmen und damit auch ganz persönliche Einblicke in ihre Erlebenswelt gegeben haben.

Besonders herzlich möchte ich mich bei meiner Frau bedanken, die mich in allen Phasen der Arbeit unterstützte und mir mit ihren Erfahrungen auch inhaltlich weiterhalf.

Herzlichen Dank möchte ich auch meinen Eltern sagen, die sich in meiner aktiven Zeit und auch danach immer verständnisvoll und aufgeschlossen für meine Probleme gezeigt haben.

# 1 Einführung

## 1.1 Ausgangsproblem

In der Sportwissenschaft wird immer wieder diskutiert, worin sich Ausnahmesportler von „normalen“ Leistungssportlern unterscheiden. Was ist es, das einen Athleten oder eine Athletin zu einem „Winner“ macht? Sicher sind hier viele Faktoren zu nennen, die dazu beitragen, erfolgreich zu sein. Physische und mentale Fitness, Wille oder optimale Trainingsbedingungen sind nur einige davon. Immer wieder wird auch die Bedeutung der vom Athleten erlebten Unterstützung betont. So wird bei großen Feiern denjenigen gedankt, die die Erfolge erst möglich machten; den Eltern, die das Kind zum Sport gebracht und die dafür gesorgt haben, dass es am Ball (oder in diesem Fall auf dem Schnee) bleibt, dem Trainer, der seine ganze Energie in das Talent und die Fähigkeiten des Athleten investiert hat, den (Ski-)Freunden, die einen aufgebaut haben, wenn es mal nicht so lief. Man kann diese Liste noch um Partner, Verwandte und Bekannte verlängern, die „Message“ bleibt die gleiche: Das Netzwerk, das den Athleten umgibt, trägt einen Teil zum Erfolg bei. Doch welche Dimension hat dieser Anteil? Ist er groß, klein, bedeutsam, unerheblich, nebensächlich, nur zu gewissen Zeiten vonnöten, existiert er überhaupt in diesem Ausmaß, in dem er gepriesen wird? Und weiter noch: Wird die Unterstützung von allen gleich wahrgenommen, ist sie zu jeder Zeit gleich oder verändert sich die Unterstützung? Diese Fragen versucht der erste Teil dieser Arbeit zu beantworten.

Neben den großen Erfolgen, die Sportler feiern und die unvergessen bleiben, gibt es aber auch noch einen Bereich, der selten von grellem Scheinwerferlicht erleuchtet und von Champagnerfontänen berieselt wird. Es ist nur wenigen Athleten vergönnt, bis in die nationale oder internationale Spitze vorzudringen. Trotzdem bleiben Leistungs- und Hochleistungssportler in den meisten Fällen Stars auf Zeit. Vor, auf oder nach Erreichen des sportlichen Zenits werden sie ihre Karriere beenden. Nur wenige schaffen es, diesen Schritt selbstbestimmt und in Übereinstimmung mit ihren weiteren Vorstellungen bzw. mit vorheriger Planung des „Lebens danach“ zu vollziehen. Vor allem im Nachwuchs- und im „Sub-Elite“-Bereich ist die Zahl derer, die ihre Karriere abbrechen oder den Sport frühzeitig beenden groß. Einige Athleten beenden ihre sportliche Aktivität freiwillig aus unterschiedlichen Gründen (Motivationsprobleme, fehlender Erfolg, berufliche Verpflichtungen, verlagerte Prioritäten) und hören als so ge-

nannte Drop-Outs auf; andere werden meist persönlich unerwartet aus dem nationalen Fördersystem „ausgemustert“ und erleben ein unfreiwilliges Karriereende. Daraus folgt, dass diese Athleten weitgehend unvorbereitet von dem Ereignis überrascht werden und der Entscheidung anderer ausgeliefert sind; Entscheidungen, die nicht immer mit der (fehlenden) sportlichen Leistung begründbar sind. Sie erleben einen Verlust, der von Außenstehenden nicht verstanden werden kann; ihre Trauer wird nicht akzeptiert. Wer steht dem Athleten bei? Bei wem kann er Verständnis finden für seine Gefühle wie z.B. Hass und Verachtung für das System, das ihn ausgemustert hat; wer kann seinen Schmerz verstehen, wenn die anderen weitertrainieren und er sich etwas Neues suchen muss, weil er nicht mehr dazu gehört? Was hilft und wer unterstützt, um den Übergang gut zu bewältigen ist die Frage der zweiten Studie dieser Arbeit.

Die Daten für diese Arbeit wurden im Rahmen eines über zwei Jahre vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten Projekts erhoben (Projektnummer 07/09/74/2004-2005). Aufgabe des übergeordneten Projekts war es, die bio- und psychosozialen Folgen des Karriereabbruchs von Spitzensportlern zu erfassen. Auf Basis dieser Ergebnisse war dann ein Interventionsprogramm zur besseren Bewältigung des Übergangs in die „Nachsportwelt“ zu entwickeln (Wippert, 2007). Dabei spielte sowohl die Veränderung der verbandsinternen Kommunikationsstruktur als auch die Entwicklung eines Mentorenprogramms eine wesentliche Rolle.

Anders als im erwähnten „Mutterprojekt“, liegt der Schwerpunkt der hier vorgelegten Arbeit zum einen auf der Erfassung von Daten aktiver Hochleistungssportler zur Rolle der sozialen Unterstützung in der Leistungserbringung und zum anderen sollte der Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und der Wahl des Bewältigungsverhaltens nach einem nicht selbstbestimmten Karriereende geklärt werden.

## 1.2 Forschungsstand

Ein Blick in sozialwissenschaftlich orientierte Suchmaschinen ergibt unter dem Begriff „Soziale Unterstützung“ bei ISI Web über 7.500 Artikel und bei ScienceDirect fast 3.500 Artikel aus unterschiedlichen Domänen. Wird als weiteres Suchkriterium „Sport“ eingegeben, sind es immer noch 315 bzw. 75 Publikationen.

Viele dieser Studien beschäftigen sich dabei mit Zusammenhängen und Einflüssen von sozialer Unterstützung auf körperlicher Aktivität und Persistenz im Sporttreiben (Baxter-Jones & Maffulli, 2003; Brinkhoff, 1997; Rutishauser, 1993; Tietjens, 2001)

sowie auf psychologische und psychosoziale Faktoren des Sports (vgl. Babkes & Weiss, 1999; Brustad, 1993; Ommundsen, Roberts, Lemyre & Miller, 2006; Power & Woolger, 1994; Rees & Freeman, 2007; Ullrich-French & Smith, 2006). Einige Studien fragen auch nach den Unterstützungsstrukturen, um zu erforschen, ob es Unterschiede in der Unterstützungsleistung verschiedener Personen (Quellen der Unterstützung) oder in der dargebotenen Art der Unterstützung gibt (Baker, Cote & Hawes, 2000; Jowett & Cockerill, 2003; Kurz, Sack & Brinkhoff, 1996; Martin, Dollman, Norton & Robertson, 2005; Wolfenden & Holt, 2005).

Bisher vorliegende Arbeiten in sportwissenschaftlichen Studien zum Unterstützungskonzept konzentrieren sich vorwiegend auf die Unterstützungsleistung von Eltern und Trainern. Keine bis wenig Erkenntnisse gibt es zum Anteil der Geschwister oder der Mannschaftsmitglieder bzw. anderer Freunde an der Unterstützungsleistung (Weiss & Weiss, 2006; 2007). Weiter wurde eine Differenzierung elterlicher Unterstützung in mütterlichen und väterlichen Anteil nur selten vorgenommen. Erste Ergebnisse aus diesem Bereich sprechen den beiden Elternteilen jedoch unterschiedliche Bedeutungen zu (Raudsepp, 2006; Würth, Lee & Alfermann, 2004). Untersuchungen zum Einfluss bzw. zum Zusammenhang der sozialen Unterstützung und der sportlichen Leistung gibt es dagegen viele (Alfermann, Würth & Saborowski, 2002; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Gould, Greenleaf, Chung & Guinan, 2002; Gould, Lauer, Rolo, Jannes & Pennisi, 2006; Hellstedt, 2005; Rees, Hardy & Freeman, 2007; Weiss & Weiss, 2003). Bis jetzt ist jedoch die Frage unbeantwortet geblieben, ob eine saisonale oder leistungsabhängige Veränderung des Netzwerks des Athleten in einem bestimmten Zeitraum existiert. Weitere Befunde bzw. Ergebnisse, offene und durch die Betrachtung aufgeworfene Fragen sowie die sich daraus ergebenden Konsequenzen für Studie I werden ausführlich in Kapitel 4 erläutert.

Die Forscher untersuchten jedoch nicht nur die Bedeutung der sozialen Unterstützung während der aktiven Zeit, sondern in den letzten Jahren wurden auch mögliche Zusammenhänge mit dem für jeden Sportler unausweichlichen Karriereende ausführlicher diskutiert. In den frühen Studien gab es dabei große Unterschiede in der Bewertung des Ereignisses; so wurden Karriereenden als negative (Ogilvie & Taylor, 1993a), als positive (Greendorfer & Blinde, 1985) oder erleichternde (Allison & Meyer, 1988) Ereignisse beschrieben. Diese ersten Betrachtungen differenzierten jedoch ungenau die Ursachen für die untersuchten Karriereenden. Unterscheidungen von altersbedingten, verletzungsbedingten oder auch freiwilligen Rücktritten (Gross, 1996)

waren ebenso selten zu finden wie Untersuchungen an sportarthomogenen Gruppen (Grove, Lavalley & Gordon, 1997; Sinclair & Orlick, 1993). Es finden sich auch heute noch ähnliche Untersuchungsdesigns (Blæsild & Stelter, 2003; Stephan, Torregrosa & Sanchez, 2007), erscheinen die beiden Charakteristika bei näherer Betrachtung doch von großer Bedeutung zu sein. Untersuchungen, die diese Differenzierung vornehmen, kommen zum Ergebnis, dass ein eigenbestimmtes und geplantes Karriereende grundsätzlich besser verläuft als ein ungeplantes, das z.B. durch Verletzung erzwungen wird (Kerr & Dacyshyn, 2000; Lavalley & Robinson, 2007; McKenna & Thomas, 2007; Torregrosa, Boixados, Valiente & Cruz, 2004). Weitere Einflussfaktoren auf den Verlauf des Übergangs sind in den persönlichen und sozialen Ressourcen zu suchen. Dabei spielen die Identifizierung mit dem Sport und über den Sport eine große Rolle für den Übergang (Stephan, Bilard, Ninot & Delignières, 2003b). Wenig ist jedoch über den Zusammenhang des vom Athleten aufgebauten Selbstkonzepts bzw. seiner Selbstwirksamkeit und dem gewählten Bewältigungsverhalten bekannt. Hier ist die Frage nach der Bedeutung dieser über den Sport aufgebauten persönlichen Ressource für das Übergangsgeschehen noch nicht abschließend geklärt. Bezogen auf das Potential sozialer Ressourcen ist viel Positives über den Beitrag der sozialen Unterstützung bekannt (Seiler, Schmid & Schilling, 1998). Inwieweit auch hier ein direkter Zusammenhang zur Wahl des entsprechenden Bewältigungsverhaltens besteht, wurde so bis jetzt noch nicht untersucht. Weiter ist den meisten Untersuchungen eigen, dass sie auf retrospektivem Datenmaterial basieren. In der vorliegenden Studie konnten zum ersten Mal Daten von ausscheidenden Athleten in ihrer aktiven Zeit erhoben werden. Diese wurden später mit dem Bewältigungsverhalten im Transitionsprozess in Beziehung gesetzt. Eine ausführliche Darstellung des Forschungsstandes und den damit für diese Studie gezogenen Konsequenzen findet sich in Kapitel 7.

### 1.3 Ziele der Arbeit

Wie bereits angesprochen, beinhaltet die Arbeit zwei empirische Studien. Ziel von Studie I ist es, einerseits herauszufinden, ob es bei Athleten Unterschiede in der wahrgenommenen sozialen Unterstützung gibt und andererseits festzustellen, ob sich das vorgefundene Netzwerk und die daraus generierte Unterstützung über einen Saisonverlauf oder in Abhängigkeit der unterschiedlichen Leistung verändert. Dafür werden 21 deutsche Kaderathleten der Sportart Ski alpin in der Saison 2004/05 begleitend

untersucht. Ausgehend von Überlegungen zu sozialen Netzwerken und zur Bedeutung von sozialer Unterstützung soll untersucht werden, ob es Unterschiede zwischen bestimmten Arten bzw. bestimmten Quellen sozialer Unterstützung gibt. Studie I beleuchtet demnach die zeitliche und leistungsabhängige Entwicklung/Veränderung des sozialen Rückhalts von Hochleistungssportlern während (eines Teils) ihrer aktiven Zeit. Es werden hier Ansätze gesehen, das Leistungspotential talentierter Jugendlicher intensiver auszuschöpfen.

Ganz anders Studie II: Hier steht das Karriereende im Mittelpunkt, das bei Skisportlern nachgewiesenermaßen als kritisches (im Sinne eines non-normativen Ereignisses) Lebensereignis einzustufen ist (vgl. Wippert, 2002). Theoretisch auf der transaktionalen Prozesshaftigkeit des Übergangsgeschehens (Folkman & Lazarus, 1980) basierend, soll der Zusammenhang sowohl persönlicher als auch sozialer Ressourcen für die Wahl des Bewältigungsverhaltens aufgezeigt werden. 10 Athleten, die am Ende der Saison 2003/04 unfreiwillig aus dem Nationalkader der deutschen Skinationalmannschaft ausscheiden mussten, wurden zu ihren Ressourcen und ihrem Bewältigungsverhalten befragt. Ziel von Studie II ist es, einerseits Unterschiede in persönlichen und sozialen Ressourcen zwischen Gruppen mit unterschiedlicher Bewältigungspräferenz zu identifizieren und andererseits Zusammenhänge der Ausprägung der verschiedenen Arten des Bewältigens mit den vor dem Ausscheiden erhobenen Ressourcen zu finden. Es gilt herauszufinden, wo Möglichkeiten liegen, jugendliche Athleten, die ein sportabhängiges kritisches Lebensereignis verkraften müssen, zu unterstützen, ihnen zu helfen und ihnen einen besseren Übergang in das nachsportliche Leben zu ermöglichen.

Die Arbeit gliedert sich in folgende Abschnitte.

Zuerst wird in den Kapiteln 2 bis 5 die gesamte Studie I vorgestellt. Einem Überblick über die Theorie sozialer Netzwerke mit definitorischen Abgrenzungen und historischen Hintergründen sowie Befunden im Zusammenhang mit Sport und Bewegung (Kapitel 2.1) folgt die ausführliche Beleuchtung der sozialen Unterstützung als funktionales Merkmal des sozialen Netzwerks (Kapitel 2.2). Die Besonderheit im Leistungssportlichen Kontext wird in Kapitel 3 vertieft dargestellt. Neben der Darstellung der Situation des Athleten im Allgemeinen und der Skifahrer im Besonderen wird die Bedeutung der sozialen Unterstützung in der Lebenswelt des Hochleistungssports herausgearbeitet. Im Kapitel 4 wird die Möglichkeit genutzt, bisherige Forschungsergeb-



nisse zusammenzufassen, offene Fragen zu formulieren und die Konsequenzen für die vorliegende Studie zu präzisieren. Im Kapitel 5 wird die empirische Studie I mit Methode, Ergebnisse und Diskussion vorgestellt und die Betrachtung des aktiven Sportlers abgeschlossen.

Danach folgt Studie II. Mit der Theorie zum Bewältigungskonzept wird der zweite große Abschnitt im Kapitel 6 eröffnet. Nach Definitionen und Begriffsabgrenzungen werden Funktionen und Formen der Bewältigung im Rahmen der transaktionalen Stresstheorie besprochen. Das Konzept des kritischen Lebensereignisses wird sowohl im Rahmen des Bewältigungsgeschehens als auch in Zusammenhang mit dem Verlust der Mannschaftszugehörigkeit diskutiert. Nach der Zusammenfassung des Forschungsstands (Kapitel 7) folgt der empirische Teil von Studie II im Kapitel 8 und wird abschließend diskutiert.

Die Ergebnisse beider Studien werden abschließend in einer globalen Betrachtung - sozusagen mit dem Blick auf das „Big picture“ - resümiert und diskutiert (Kapitel 9). Im Rahmen des Ausblicks soll die Möglichkeit genutzt werden, einige realisierbare Handlungsanweisungen vorzuschlagen, die die Nutzung der vorhandenen und die Mobilisierung der ungenutzten Ressourcen verbessern. Die Intention ist dabei, sowohl die Leistung der aktiven Athleten zu steigern, als auch das Bewältigungsverhalten der ausscheidenden Athleten zu verbessern. Zusätzlich werden in Anbetracht der gegebenen Einschränkungen und Grenzen der Studie weitere Forschungsschritte erörtert, die zu einem tieferen Einblick und besserem Verständnis aufklärend beitragen könnten.

# STUDIE I

## 2 Das soziale Netzwerk und die Bedeutung der sozialen Unterstützung

Kapitel 2.1 gibt eine einführende Übersicht über Ursprung und Entwicklungslinien, Definitionen und Analyse des sozialen Netzwerks. Es schließen sich studienrelevante Befunde zum sozialen Netzwerk an. Kapitel 2.2 geht ausführlich auf das Konzept der sozialen Unterstützung als funktionales Merkmal des sozialen Netzwerks ein. Es wird eine Entwicklung zum heutigen Verständnis der sozialen Unterstützung skizziert und die Mehrdimensionalität des Konstrukts aufgezeigt. Nach der theoretischen Betrachtung der Wirkung und Effekte sozialer Unterstützung folgt die Darstellung wichtiger empirischer Befunde.

### 2.1 Das soziale Netzwerk - theoretische Grundlagen

Jede Person ist in ein soziales Netzwerk integriert, agiert in diesem Netzwerk und nutzt Ressourcen aus diesem Netzwerk. Netzwerkmitglieder stellen Verhaltensmodelle zur Verfügung und formen instrumentelle sowie soziale Fähigkeiten. Sie erlauben soziale Vergleiche und bieten die Möglichkeit zur Rollenübernahme. Übernehmen und Leben einer Rolle wiederum bietet eine Grundlage zur Identitätsentwicklung und schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einem sozialen Netzwerk. Die Mitglieder dieses Netzwerks dienen dem Individuum als Bezugsgruppe, die eine normative und eine komparative Funktion übernehmen (Jerusalem, 1983). Die normative Funktion erfüllen sie durch die Bereitstellung von Werten und Handlungsmustern, anhand derer die Person ihr eigenes Verhalten ausrichten kann. Der komparativen Funktion werden sie durch die Bereitstellung von Maßstäben für soziale Vergleichsprozesse gerecht, anhand derer die Person ihre Leistungen, Fähigkeiten und moralischen Handlungen bewerten kann (Festinger, 1954). Damit werden Netzwerkmitglieder zum notwendigen Bestandteil des menschlichen Sozialisationsprozesses und tragen wesentlich zur Identitätsentwicklung des Individuums bei. Soziale Identitäten sind verhaltensleitend, reduzieren die Wahrscheinlichkeit unangemessenen Verhaltens und schaffen somit Si-

cherheit, Bedeutung und Lebenssinn. Das Gefühl sicher zu sein, nützlich zu sein und gebraucht zu werden entsteht in einem System gemeinsamer Kommunikation, gegenseitiger Verpflichtung und geregelter sozialer Interaktion. Durch die Rollenausübung und das rollenspezifische Engagement wird die Entwicklung des Selbstwertgefühls gefördert.

### 2.1.1 Ursprünge und Entwicklungslinien der Netzwerk-Forschung

Das Konzept des sozialen Netzwerks entstammt ursprünglich der Sozialanthropologie. Die Forscher waren an den Eigenarten des sozialen Lebens außerhalb von Organisationen, Institutionen und normativen Orientierungen interessiert sowie an den Besonderheiten der informellen sozialen Beziehungsgeflechte. Der Versuch der exakten Beschreibung entstand zuerst durch die metaphorische Betrachtungsweise, später durch Merkmalslisten und mathematische Instrumente zur Analyse struktureller Eigenschaften sozialer Netzwerke. Hetzer (1926) begründet mit ihrer Untersuchung zum Einfluss der sozialen Umwelt auf pubertierende Mädchen sozusagen die Ursprünge der Netzwerkforschung. Daneben war die Soziometrie Jakob Levy Morenos (1934) mit der Positionsermittlung durch Beliebtheitswahlen ein weiterer wichtiger Schritt. Dem französischen Soziologen Emile Durkheim (1858-1917), der bereits am Anfang des 20. Jahrhunderts auf Zusammenhänge zwischen fehlender sozialer Integration und psychischer Krankheit hingewiesen hat, gebührt der Verdienst, als erster auf die „Schutzfunktion“ sozialer Bindungen gegenüber Lebensbelastungen hingewiesen zu haben. Barnes (1954) hat den Begriff des sozialen Netzwerks geprägt (Untersuchung des sozialen Lebens der norwegischen Gemeinde Bremnes). Dabei verkörpert das Konzept des sozialen Netzwerks eine Art von Instrumentarium zur Analyse sozialer Strukturen. Diese Analyse soll helfen, Gesetzmäßigkeiten im Sinne einer Tiefenstruktur sozialer Realität induktiv zu erkennen. Er führt das Netzwerk-Konzept in soziale, produktive und individuelle Beziehungsfelder ein. Elisabeth Bott (1957) nutzte das Konzept des sozialen Netzwerks in der Rekonstruktion der Rollenbeziehung der Geschlechter in Abhängigkeit vom Einfluss sozialer Netzwerke als analytisches Instrument, um den Aufbau sozialer Gefüge nachvollziehen zu können. Dieses Ziel versuchten Young und Willmott (1962) mit der Analyse der Verbindungen in Freundschafts- und Verwandtschaftsbeziehungen zu erreichen.

Daneben sind folgende Autoren zu nennen, die mit ihren theoretischen Positionen und Zugängen zu sozialen Strukturen die Entwicklung des Konzepts des sozialen Netzwerks entscheidend vorangetrieben haben (vgl. auch Röhrle, 1994):

- Festinger (1949) mit der Analyse sozialer Präferenzen unter Berücksichtigung kognitiv stimmiger Beziehungsmuster.
- Heider (1958) mit seinem gestaltpsychologisch geprägten „Balancemodell“ mit der Analyse des sozialen Netzwerks als ein - auch im symbolisch-interaktionistischem Verständnis - sinnstiftendes, kollektiv hergestelltes und gepflegtes Gefüge.
- Homans (1961), Thibaut und Kelley (1959) sowie Blau (1964), die die Austauschtheorien in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen stellten. Dabei bestimmt sich der Aufbau des sozialen Netzwerks darüber, welche Kosten und Nutzen soziale Beziehungen erbringen. Im Mittelpunkt steht die Analyse der Ordnungsfiguren und Grundlagen von Kommunikations- und Austauschprozessen: soziale Prozesse werden als geregelte Märkte des Austauschs von Ressourcen und Informationen betrachtet.
- Newcomb (1990), der Heiders Überlegungen aufnahm, um die Ordnung sozialer Beziehung zu rekonstruieren.

### 2.1.2 Definitionen

Seit den Anfängen ist jedoch eine fehlende theoretische Klarheit des Begriffs bzw. eine unklare Abgrenzung zu anderen verwandten Konstrukten bemängelt worden. Dies führte zu einer Bedeutungsinflation, wie sie beim Stress-Begriff zu beobachten war (Keul, 1993). In diesem Zusammenhang verweist der Autor bei der Vielzahl der Publikationen um den Begriff des sozialen Netzwerks in den 80ern auf die fehlenden theoretischen Reflexionen zur Thematik. Somit finden sich verschiedenste Definitionen von „Sozialem Netzwerk“, von denen einige im Folgenden angeführt werden sollen.

Wird von einem allgemeinen Netzwerkbegriff ausgegangen, ist folgende Definition hilfreich: „Netzwerke sind definiert als Mengenlagen, deren Elemente untereinander direkt oder indirekt in Beziehung stehen, teilweise direkt verbunden und teilweise relativ ungebunden koexistieren“ (Raisch, 1996, S. 298). Mit dem Netzwerkkonzept existiert somit ein deskriptives Modell, das sich für unterschiedliche Zwecke operati-

onalisieren lässt. Dies ist ein Grund, warum es in so vielen Fachrichtungen Anwendung findet.

Angermeyer und Klusmann (1989) beschreiben das soziale Netzwerk als eine Struktur von Verbindungen zwischen Personen. Es können unter dem Begriff des sozialen Netzwerks auch die Strukturen der sozialen Beziehungen verstanden werden, die bestimmte Handlungsspielräume schaffen (Gasser-Steiner & Freidl, 1995). Klusmann (1989) schreibt, dass mit dem Begriff soziales Netzwerk „... zunächst nichts anderes gemeint ist, als das System sozialer Beziehungen zwischen Individuen“ (Klusmann, 1989, S. 19). Röhrle (1994) sieht in einem sozialen Netzwerk ein Gebilde aus Knoten und dessen Verbindungen, wobei die Knoten soziale Einheiten (Personen, Firmen, Gruppen etc.) und die Verbindungen deren vielfältige soziale Beziehungen zueinander darstellen. Die Metapher des Netzes fasst soziale Beziehungen als Verbindungen zwischen Knoten auf, die in Stresssituationen, belastenden Lebensereignissen und Lebenskrisen eine auffangende oder absorbierende Wirkung haben.

### 2.1.3 Analyse und Beschreibung sozialer Netzwerke

#### 2.1.3.1 Analyse

Das Mittel zur Erfassung der relevanten Parameter ist die Netzwerkanalyse. Dabei steht die Identifikation formal und objektiv bestimmbarer Eigenschaften von Beziehungssystemen im Vordergrund. Dadurch ist es möglich, den Ressourcenfluss innerhalb des sozialen Netzwerks abzubilden. „Sie [die Netzwerkanalyse] untersucht, wer mit wem in Verbindung steht, welche Inhalte diese Beziehungen umfassen, welche Muster diese Beziehungsstruktur bildet, ob es Zusammenhänge zwischen diesen Mustern und dem Verhalten der Netzwerkmitglieder gibt und welche Korrelationen zwischen den Strukturmustern und anderen gesellschaftlichen Faktoren bestehen“ (Boissevain, 1979, S. 392).

Im Rahmen der Grundthesen der Analyse sozialer Netzwerke (Wellmann, 1988) werden die Relationen zwischen Personen und nicht die Attribute von Personen untersucht, da Strukturen sozialer Beziehungen eine größere Erklärungskraft haben als individuelle Merkmale. Normative Verhaltenserwartungen sind mit den eingenommenen sozialen Rollen verbunden. Sie entstehen also aus der Position in der sozialen Beziehungsstruktur (manchmal sind sie auch Effekte von strukturellen Lokalisationen und nicht deren Ursache). Diese Strukturen determinieren dyadische Beziehungen. Eine Gesellschaft besteht aus Netzwerken von Netzwerken und nicht aus Gruppen, die

anhand von Merkmalsähnlichkeiten definiert sind. Strukturelle Methoden ergänzen und erweitern individualistische Methoden, die die Zusammenhänge zwischen Merkmalen von Untersuchungseinheiten analysieren.

### 2.1.3.2 *Beschreibung und Eigenschaften*

Der Begriff „Soziales Netzwerk“ hat eine strukturelle und eine personale Perspektive (soziologisch/psychologische Zugänge). Bei der strukturellen Perspektive steht die Analyse sozialer Strukturen mittels Netzwerkmethoden (Erfassung Netzwerkgeflecht, Organisationseinheiten, etc.) im Vordergrund. Die Struktur, Qualität und Funktion entscheidet dabei über das Unterstützungspotential des Netzwerks. Bei der personalen Perspektive steht die Analyse der Beziehung zwischen Personen (egozentrierte/personale Netzwerke) im Vordergrund. Soziale Netzwerke beschreiben somit in der Regel bekannte informelle soziale Systeme aber auch Muster sozialer Beziehungen in oder zwischen Organisationen. Sie füllen den Raum zwischen primären Gruppen, formellen Systemen und gesellschaftlichen Strukturen.

Die Schwierigkeit in der Beschreibung bzw. Darstellung des komplexen Gebildes „Soziales Netzwerk“ liegt in den vielfältigen Möglichkeiten, mit denen dies gelingen kann bzw. unternommen worden ist. So beschreibt Laireiter (1993a) soziale Netzwerke, indem er sie bezüglich ihrer Dimensionen unterteilt. Er unterscheidet dabei eine strukturelle, eine relational-interaktionale, eine inhaltlich-funktionale und eine evaluative Dimension. Die strukturelle Dimension erfasst Größe, Vernetzung, Dichte und Sektoren des sozialen Netzwerks. Die relational-interaktionelle Dimension gibt Inhalt, Art, Dauer bzw. Frequenz der Einzelbeziehungen innerhalb des Netzwerks wieder. Die inhaltlich-funktionale Dimension gibt Auskunft über Kontakt, Unterstützung oder Belastung, die innerhalb des Netzwerks vorzufinden sind. Die evaluative Dimension schließlich erfasst z.B. die Zufriedenheit mit den unterschiedlichen Beziehungen. Eine Einteilung der Personen zu bestimmten Bereichen des sozialen Netzwerks kann über Zuordnungskriterien („delineation criteria“) zum Netzwerk und zu verschiedenen Teilnetzwerken erfolgen (vgl. auch Laireiter, 1993b). So werden Personen, mit denen man in Kontakt steht, dem interaktiven Netzwerk zugeordnet. Die eingenommene Rolle bzw. die Rollenbeziehungen definiert dabei die Rollennetzwerkzugehörigkeit. Das affektive Netzwerk wird über den Grad der emotionalen Beziehung definiert. Und schließlich wird über die Funktion, die die Person innehat, die Zuordnung zu weiteren Netzwerken (z.B. Austauschnetzwerk oder Unterstützungsnetzwerk) geschaffen. Bei wichtigen Bezugspersonen kommt es zu Überlappungen in diesen vier Kriterien.

Gasser-Steiner und Freidl (1995) hingegen gehen in ihrer Betrachtung sozialer Netzwerke nur auf die Struktur der sozialen Beziehungen ein, die bestimmte Handlungsspielräume schaffen. Dabei sind für die Autoren die Größe, die Zusammensetzung, die Dichte, die Multiplexität (Anzahl Funktionen, die sich auf eine bestimmte Anzahl von Netzwerkmitglieder vereinen) und die Reziprozität (Grad der Wechselseitigkeit im Austausch von interpersonellen Leistungen oder Funktionen) bedeutsam.

Röhrle (1994) beschreibt drei Merkmale, die die Struktur des sozialen Netzwerks bestimmen. Dazu zählen relationale Merkmale, die quantitative oder qualitative Aspekte von Beziehungen oder Interaktionen zwischen definierten Mitgliedern eines sozialen Netzwerks beschreiben. Gemeint sind damit z.B. starke vs. schwache Bindung, die Kontakthäufigkeit, die Dauer, die Reziprozität oder die Homogenität. Kollektiv und individuell bedeutsame funktionale Merkmale kennzeichnen kommunikative Prozesse und Beziehungsformen wie z.B. soziale Kontrolle (Anpassung jedes einzelnen Elements an die in sozialen Netzwerken geteilten Normen) und soziale Unterstützung (Befriedigung der Bedürfnisse einzelner Personen in diesem sozialen Gefüge; unterschiedliche Arten von sozialer Unterstützung). Merkmale der Morphologie hingegen geben die Gestalt des sozialen Netzwerks wieder. Dies beinhaltet die Größe, die Dichte, die Erreichbarkeit, die Zentralität und auch die Cluster- bzw. Cliquenbildung innerhalb des Netzwerks.

### 2.1.3.3 Funktion

Um Aufschluss über die Funktion des Netzwerks geben zu können, werden verschiedene Netzwerkeigenschaften - wie sie oben beschrieben worden sind - untersucht. Generell werden in der Forschung zwei Funktionen sozialer Netzwerke unterschieden. Soziale Netzwerke gelten als kognitiv, affektiv und sozial anregend und zugleich als hilfreich bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. Sie geben sozialen Rückhalt und können als Ressource in der Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Lebenssituationen verstanden werden (Altpeter, 1995). Als Ressource fördert das soziale Netzwerk die Entwicklung von Personen dadurch, dass es lebenslang dazu beiträgt, verschiedene normative und nicht-normative Krisen zu bewältigen. Für Röhrle (1994) sind Netzwerke ein „Begleitschutz“ individueller Lebensgeschichten bzw. werden zum „Convoy“, in dem der sich entwickelnde Mensch mit unterschiedlichen Intimitätsgraden wie in einer mehrfach geschichteten Schale durch seine Um-, Wirk-, Merk- und Innenwelten (s.a. von Uexküll & Kriszat, 1956) bewegt. Dabei werden enge dichte Netzwerke als verlässlich, dauerstrapaziös, aber auch kontrollierend normativ be-

schrieben, während weite Netzwerke dagegen als offen, anregend, aber auch als risikant unsicher charakterisiert werden. In Anbetracht der beschriebenen positiven Eigenschaften wird das soziale Netzwerk von einigen Autoren auch analog zum Immunsystem als das soziale Immunsystem (Keupp, 1987; Röhrle, 1994) bezeichnet.

Daneben existiert auch eine negative Funktion, die in der sozialen Belastung ihren Ausdruck findet. Eine soziale Beziehung kann z.B. aufgrund eines starken Machtgefälles oder durch negative Gefühle als Belastung erlebt werden. Dabei ist zu beachten, dass diese konfliktbehaftete Situation nicht immer von allen Interaktionspartnern in der gleichen Art und Weise beurteilt werden muss. Oft empfindet nur eine Person oder eine kleine Personengruppe die Situation als belastend.

#### 2.1.4 Befunde

Das Untersuchungsfeld in der Netzwerkforschung ist breit gefächert. Um einen Überblick über relevante Ergebnisse zum sozialen Netzwerk zu geben, werden Parameter herangezogen, die große Beachtung in der Empirie gefunden haben. Dazu zählen die Untersuchungen zum Zusammenhang von Personeigenschaften wie z.B. Alter und Geschlecht und weitere Komponenten des sozialen Netzwerks wie Größe und Dichte.

##### 2.1.4.1 Studien zum Alter

Für viele Autoren existiert ein Zusammenhang zwischen dem Alter und der Netzwerkgröße, der Helfer und der Konfiguration des Netzwerks (Höllinger, 1987; Vaux & Harrison, 1985). Dabei sollen die Größe des Netzwerks und die damit in Verbindung stehenden Ressourcen mit steigendem Alter abnehmen. Generell lassen sich folgende Tendenzen in der lebenslangen Entwicklung sozialer Netzwerke ausmachen:

Im Kindesalter nimmt die Anzahl der Freundschaften zu. Es zeichnet sich insgesamt eine ausweitende soziale Welt des Kindes ab (Feiring & Lewis, 1988). Die Netzwerke sind zumeist gleichgeschlechtlicher Natur und von geringer Größe (Barbu, 2003). Bei Jugendlichen werden immer stärker unterschiedliche Bezugsgruppen wichtig, dabei kommt den Schulfreunden, vor allem aus der Nachbarschaft eine besondere Rolle zu (Hurrelmann, 1990). Kurz vor der Volljährigkeit ähnelt das soziale Netzwerk bezüglich Parametern wie Größe, Dichte und Häufigkeit dann schon dem elterlichen Netzwerk. Die Adoleszenz ist durch eine Abnahme der familiären Kontakte und einer Zunahme außerfamiliärer - jetzt freundesbezogener - Beziehungen gekennzeichnet.



Bei Erwachsenen wächst die Zahl der sich einsam fühlenden Personen, die Kontakthäufigkeit zu Freunden ist zunehmend reduziert. Soziale Netzwerke und Stützpotentiale verkleinern sich in dieser Altersspanne; es erfolgt ein zunehmender sozialer Rückzug zu Gunsten des Aufbaus eines eigenen familiären Beziehungsgefüges. In den ersten Jahren nach der Heirat verändern sich die sozialen Netzwerke der Partner sowie der Eltern und Freunde erneut und werden wieder mehr voneinander abhängig (Kearns & Leonard, 2004).

Ältere Menschen beiderlei Geschlechts haben auch „ältere“ Netzwerke (Ajrouch, Blandon & Antonucci, 2005). Im hohen Alter nimmt die Menge informeller Hilfe ab, es kommt zu einer weiteren Veränderung des sozialen Netzwerks. Litwin und Landau (2000) konnten den Nachweis für vier bedeutsame Netzwerkgruppen erbringen. Dabei handelt es sich um die Familie, um familienähnliche, um freundschaftsfokussierte und um sonstige Verbindungen. Bei allein stehenden Menschen kommt es im Alter zu Veränderungen dergestalt, dass sie mit einer Substitution ihres sozialen Netzwerks über Knüpfung neuer sozialer Verbindungen, Wiederentfachen „eingeschlafener“ Verbindungen oder Verstärkung bestehender sozialer Beziehungen den Verlust des Partners auszugleichen versuchen (Zettel & Rook, 2004).

#### 2.1.4.2 Studien zum Geschlecht

Hier ist empirisch bestätigt, dass Frauen ihre Beziehungen emotional intensiver gestalten als Männer (Bell, 1981). Das Netzwerk der Frauen ist im allgemeinen kleiner, und Frauen haben nicht so häufig Kontakt innerhalb ihres Netzwerks (Ajrouch, Blandon & Antonucci, 2005). Weiter konnte beobachtet werden, dass Frauen mehr potentielle Unterstützer haben als Männer, die eher oberflächliche Kontakte pflegen und zumeist in Cliquen integriert sind (Compas, Slavin, Wagner & Vannatta, 1986).

#### 2.1.4.3 Studien zur Dichte des sozialen Netzwerks

Die lokale Netzwerkdicke ist in der Soziologie eine Messgröße, die beschreibt, wie sich im sozialen Netzwerk eines sozialen Akteurs die *tatsächlichen* (realen) Kontakte zu *allen denkbaren* Kontakten seiner Kontaktpersonen untereinander verhalten, unabhängig von der Zahl seiner Eigenkontakte, die das Netzwerk konstituieren.

Die Dichte des Netzwerks gibt an, wie integriert oder wie fragmentiert und unkoordiniert ein Beziehungsgeflecht ist (Wellmann, 1981). In dichten Netzwerken ist eine effektive Kommunikation möglich, wodurch Ressourcen relativ rasch mobilisiert und für gegenseitige Hilfeleistung eingesetzt werden können (vgl. Kadushin, 1983). Sehr

dichte Netzwerke, wie wir sie vor allem in Familien- und Verwandtschaftscluster finden, sind nach außen meist stark abgegrenzt. Dadurch entsteht die Gefahr der sozialen Isolierung und Abschottung gegenüber der äußeren sozialen Umwelt. Damit kann es in dichten Netzwerken schwierig werden, Ressourcen von außerhalb des Netzwerks zu erlangen (große soziale Kontrolle, normative Konsistenz).

Personen mit höherer Bildung haben ein weniger dichtes Netzwerk, wobei zu beachten ist, dass die Dichte wiederum mit der Verweildauer an einem Ort steigt (vgl. Kadushin, 1983). Weniger dichte Netzwerke haben eine größere Variationsbreite an sozialen Ressourcen; dort sind soziale Kreise von relativer Heterogenität zu finden, was den Individualisierungsprozess erleichtert (ausführlich bei Simmel, 1908). *Studien zur Größe des sozialen Netzwerks*

Unter der Größe eines Netzwerks wird die Anzahl an Mitgliedern verstanden. Dabei gilt, dass je größer ein soziales Netzwerk ist, desto größer ist die Auswahl an Personen, die Hilfeleistung anbieten können. In größeren Netzwerken ist der Anteil der Freunde und Kollegen größer, in kleineren Netzwerken hingegen der Anteil an Verwandten. Bei Frauen gibt es Zusammenhänge dergestalt, dass kleinere Netzwerke in Krisensituationen (z.B. nach Scheidung) weniger hilfreich sind als größere (Wilcox, 1981). Mueller (1980) fand heraus, dass das Netzwerk psychisch Kranker kleiner ist, als das Netzwerk nicht psychisch Kranker. Ueno (2005), der die Netzwerkgröße - und hiermit den Level der Integration über die Anzahl an Freunden erfasste, konnte festhalten, dass die Größe des Netzwerks negativ mit der Anzahl depressiver Symptome korrelierte. Er erklärt diesen Zusammenhang größtenteils durch die mediative Wirkung des Zugehörigkeitsgefühls („sense of belonging“). Die Größe bzw. die Zusammensetzung des sozialen Netzwerks und der Kontakthäufigkeit gelten auch als ganz wesentlich für die Entwicklung von Selbstwert und sozialer Kompetenz von Kindern (Röhrle, 1994).

Von der Größe des Netzwerks kann aber auch eine gewisse Belastung ausgehen. So zeigte sich, dass es mit zunehmender Größe des Netzwerks aufgrund des ansteigenden Stresses auch zu einem vermehrten Auftreten von Allgemeinbeschwerden kommen kann (Haines & Hurlbert, 1992).

#### *2.1.4.5 Belastende Aspekte sozialer Netzwerkstrukturen*

Netzwerkmitglieder besitzen nicht nur die im Allgemeinen als positiv bewerteten Eigenschaften sozialer Netzwerke. Sie haben auch Anforderungen und können somit Quellen von Konflikten sein (Überblick siehe Laireiter & Lettner, 1993). Zum einen

ist dabei die Größe des Netzwerks zu nennen. Es gilt, dass ein großes Netzwerk einen größeren Aufwand und eine intensivere Auseinandersetzung in der Pflege braucht. Möglicherweise kann es dabei zu einer Kollision von Interessen und Motiven beim Auftreten einer bestimmten Aufgabe kommen. Hingegen geht ein kleines Netzwerk mit Befindungsstörungen und somatischen sowie psychischen Belastungssignalen einher. Zusätzlich fällt das Fehlen von spezifischen Beziehungen zu engen und nahe stehenden Personen ins Gewicht. Dabei stellt nicht nur das Fehlen von engen und wichtigen Beziehungen ein Problem dar, sondern auch der Mangel an regelmäßigen Kontakten mit „social companions“.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das soziale Netzwerk eine identitätsentwickelnde Grundlage darstellt, indem die Netzwerkmitglieder für die einzelne Person eine Bezugsgruppe darstellen. Durch die unterschiedlichen Perspektiven der Netzwerkanalyse können sowohl strukturelle als auch personale Eigenschaften erfasst werden. Das soziale Netzwerk kann dabei als anregend und hilfreich oder als belastend erlebt werden. Ausgewählte Befunde zeigen eine Alters- und Geschlechtsabhängigkeit des Netzwerks sowie Unterschiede in Dichte und Größe des Netzwerks, die in Zusammenhang stehen mit dem Auftreten psychotischer Symptome.

## 2.2 Soziale Unterstützung als funktionales Merkmal des sozialen Netzwerks - theoretische Grundlagen

Nachdem der strukturelle Aspekt - das soziale Netzwerk an sich - überblicksartig besprochen wurde, soll der nächste Abschnitt den inhaltlich-funktionalen Aspekt - die soziale Unterstützung - beleuchten. Auch hier wird nach einem historischen Abriss und einer definitorischen Annäherung, die Schwierigkeit der Klarheit in der Begriffsbestimmung skizziert. In der weiteren Beschreibung der sozialen Unterstützung als mehrdimensionales Konstrukt wird versucht, Struktur in das System zu bringen. Den theoretischen Überlegungen zur Wirkung der sozialen Unterstützung folgen relevante Befunde.

### 2.2.1 Ursprünge und Entwicklung

Die Erforschung der Funktion und Wirkung der sozialen Unterstützung entspringt der Sozialepidemiologie und beschäftigte sich in ihren Anfängen vor allem mit der Betrachtung sozialer Faktoren bei der Entstehung und Bewältigung von Krankheiten. Dabei stand anfänglich die Auseinandersetzung mit der Struktur sozialer Netzwerke im Vordergrund. In den Untersuchungen wurde das Dilemma des strukturellen Aspekts von sozialer Unterstützung immer wieder deutlich: das Netzwerk kann sowohl Quelle von mitmenschlicher Unterstützung als auch Quelle von sozialem Stress sein. Den Netzwerken wohnen somit sowohl ein helfendes als auch ein belastendes Element inne. Das Vorhandensein eines Netzwerks ist per se kein Garant für eine Hilfe, auf die zurückgegriffen werden kann.

Das Konzept „Soziale Unterstützung“ (synonym: social support, sozialer Rückhalt) thematisiert, wie Personen ihre sozialen Interaktionen und Beziehungen als unterstützend, hilfreich bzw. fördernd wahrnehmen und wie sich dies auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Jedoch ist festzustellen, dass die vorherrschende Heterogenität des Forschungsfeldes - wie schon von Schwarzer und Leppin (1989) bemängelt - in keiner Weise einer klärenden Reinigung unterworfen wurde. Der von den Autoren beklagte „...[fehlende] Konsens über die theoretische Konzeptualisierung des Gegenstandes ‚Social Support‘ [und die] mögliche Konzeptualisierung“ (Schwarzer & Leppin, 1989, S. 12) besteht auch heute noch. Dies wird überdeutlich, wenn die vielfältigen Erhebungsinstrumente der Unterstützungsforschung in Betracht gezogen werden, die heute in der Forschung eingesetzt werden können (Frey, 2004). Die Autoren verweisen weiterhin darauf, "daß der gemeinsame Nenner vieler empirischer Untersuchungen darin besteht, daß sie sich alle 'irgendwie' mit der Wirkung zwischenmenschlicher Beziehungen auf die unterschiedlichsten Variablen psychischer und physischer Gesundheit auseinandersetzen" (Schwarzer & Leppin, 1989, S. 12).

### 2.2.2 Definitionen

Frühe Versuche, sich dem Problem von definitorischer Seite zu nähern, kamen ihrerseits schon zu recht unterschiedlichen Ergebnissen. So definiert Cassel (1974) soziale Unterstützung als „Präsenz eines anderen Lebewesens derselben Spezies, die das Individuum unter bestimmten Umständen von einer Vielzahl möglicher Stressoren beschützen kann“ (Cassel, 1974, S. 479). Dabei ist soziale Unterstützung bereits durch

bloße Anwesenheit einer Person gegeben (objektives Phänomen); ihre Bedeutung jedoch erhält sie erst in Krisensituationen bzw. wenn der Mensch einer stresshaften Situation ausgesetzt ist. Cassel schreibt der sozialen Unterstützung einen wesentlichen Beitrag zum Schutz vor physischen und psychischen Erkrankungen zu. Cobb (1976) sah soziale Unterstützung als „Information, die das Individuum davon überzeugt, a) umsorgt und geliebt zu werden und b) geschätzt zu werden sowie c) zu einem Netzwerk von Kommunikation und gegenseitiger Verpflichtungen zu gehören“ (Cobb, 1976, S. 300). Danach kommt es auf die subjektive Überzeugung an, sich von anderen emotional akzeptiert und angenommen zu fühlen, wodurch Stabilität, Wärme und Selbstwertbestätigung vermittelt werden. Beide Autoren verweisen also darauf, dass so unterstützte Personen bzw. Personen, die sich einer gewissen Unterstützung sicher sind, in Krisensituationen weniger starke Schädigungen erfahren als andere. Hierbei wird die protektive Wirkung der sozialen Unterstützung in Belastungsphasen postuliert. Caplan (1974), der die soziale Unterstützung als ein mehrdimensionales Konstrukt verstand und die Ansätze von Cobb (1976) und Cassel (1974) zusammenführte, sah die entsprechenden Unterstützungs-Systeme als „relativ stabile (dauerhafte) soziale Aggregate“. Das Konzept der sozialen Unterstützung beinhaltet hier nicht nur emotionale Komponenten, sondern auch materielle Hilfe und Information. Es war ebenso durch gesundheitsfördernde und stressabpuffernde Effekte gekennzeichnet. Negative Folgen der Unterstützung spielten nur eine untergeordnete Rolle. Soziale Unterstützung sollte damit nicht nur unter stressreichen Bedingungen wirksam werden, sondern auch in einer belastenden Umwelt von Nutzen sein. Eine allgemeine Definition sozialer Unterstützung von Cohen und Syme (1985, S. 4) lautet: „Social support is defined as the resources provided by other persons“. Damit wird herausgestellt, dass andere Personen die soziale Unterstützung liefern. Diese kann sowohl aus Informationen als auch materiellen Dingen bestehen. Die meisten Definitionsversuche zeigen, dass soziale Unterstützung nicht nur als unidimensionales Gebilde, sondern vielmehr als vielschichtiges und vor allem mehrdimensionales Konstrukt zu verstehen ist (vgl. auch Schwarzer, 1985; Schwarzer & Leppin, 1988; Thoits, 1986).

### 2.2.3 Soziale Unterstützung - ein mehrdimensionales Konstrukt

In der Forschungslandschaft besteht bis jetzt keinerlei Einigkeit darüber, wie die Formen sozialer Unterstützung einzuteilen bzw. in welche Kategorien sie zu unterteilen sind. Im Folgenden sollen die unterschiedlichen Einteilungen und Kategorisierungen

beleuchtet werden sowie auf zum Teil spezifizierte Wirkungsweisen sozialer Unterstützung näher eingegangen werden.

2.2.3.1 Unterteilungen und Kategorien

Wie erwähnt ist die Erfassung und Einteilung der Facetten sozialer Unterstützung bei den Autoren sehr unterschiedlich. Ein Überblick über die unterschiedlichen Einteilungen gibt Tabelle 2.1.

So sieht House (1981) soziale Unterstützung als eine interpersonelle Transaktion, die eines oder mehrere der folgenden Systeme enthält: emotionale, instrumentelle und informationelle Unterstützung sowie schließlich Bewertungs- und Einschätzungsunterstützung. Emotionale Unterstützung ist in Form von Zuneigung, Umsorgen bzw. Vertrauen gegeben; instrumentelle Unterstützung ist als direkte und konkrete Hilfsmaßnahmen zu verstehen, und informationelle Unterstützung beinhaltet Tipps, Ratschläge oder nützliche Informationen, die helfen können, mit dem Problem besser fertig zu werden. Die Bewertungs- und Einschätzungsunterstützung beinhaltet schließlich Informationen und Handlungen, die einer Person Rückmeldung über sich und ihr Verhalten geben und ihr somit helfen, sich selber besser einzuschätzen.

Cohen und Wills (1985) unterscheiden neben den bereits erwähnten instrumentellen und informationellen Unterstützungsformen noch den *Esteem support*, der Achtung und Akzeptanz beinhaltet sowie *Social companionship*, verstanden als positiver sozialer Kontakt, als Austausch bzw. als gemeinsam verbrachte Zeit.

Tabelle 2.1: Einteilung sozialer Unterstützungsparameter

	House (1981)	Cohen & Wills (1985)	Schwarzer & Leppin (1989)	Fydrich & Sommer (1991)
Emotionale Unterstützung	X		X	X
Instrumentelle Unterstützung	X	X	X	(X)
Informationelle Unterstützung	X	X	X	(X)
Bewertungs-, Einschätzungsunterstützung	X		X	
Esteem Support		X		
Social Companionship		X	X	
Praktische Unterstützung				X
Soziale Integration				X

Schwarzer und Leppin (1989) sehen eine Unterteilung in die fünf folgenden Kategorien als sinnvoll an: 1) Emotionale Unterstützung; 2) Zusammensein, positiver sozialer Kontakt; 3) Instrumentelle Unterstützung; 4) Informationelle Unterstützung und 5) Bewertungs-/Einschätzungs-Unterstützung (appraisal support). Die emotionale Unterstützung beinhaltet dabei sowohl Wertschätzung, Sympathie (esteem support) und Zugehörigkeitsgefühl (belonging) als auch den Versuch eines Freundes, in einer schwierigen Situation Trost zu spenden. Vor allem Intimbeziehungen, enge Freunde und im weiteren Kreis auch Verwandte und Arbeitskollegen gehören zu dem unterstützenden Personenkreis. Unter positivem sozialen Kontakt wird vor allem Gemeinsamkeit, gemeinsame Aktivitäten von Personen in der Freizeit aber auch im Beruf verstanden. Es handelt sich um freiwillige, gewünschte und als positiv empfundene Kontakte für einen positiven Ausgleich vom belastenden Alltag. Zu den Personen gehören zumeist Partner und Freunde. Unter instrumenteller Unterstützung wird alles subsumiert, was unmittelbar die Lebensbewältigung begünstigt bzw. hilft, das vorliegende Problem zu lösen. Dies sind durchwegs konkrete Taten, wie z.B. Geld leihen, Hilfeleistung anbieten, Dienste verrichten. Je „hilfloser“ der zu Unterstützende ist, desto wichtiger wird diese Art der Unterstützung. Auch bei der informationellen Unterstützung ist ein akutes Problem vorhanden, für dessen Lösung in diesem Fall der entsprechende Rat gesucht wird. Entgegen der instrumentellen Unterstützung, die mit „Tat“ zur Seite steht, verkörpert die informationelle Unterstützung den „Rat“. Das Unterstützungspotential besteht in immaterieller Leistung, z.B. in der Beratung zur differenzierten Betrachtung des Problems oder in Ratschlägen für mögliche Lösungsansätze. Im Unterschied dazu ist die Bewertungs- oder Einschätzungs-Unterstützung (appraisal support) vor allem auf die Person fokussiert: sie hilft der betroffenen Person, sich selbst, ihre eigenen Fähigkeiten, ihre Interessen und ihre Bedürfnisse besser einzuschätzen.

Fydrich und Sommer (1991; 1989) betonen die Perspektive des Empfängers und teilen die Inhalte der sozialen Unterstützung in drei Kategorien ein. Auch hier wird die emotionale Unterstützung als erstes genannt. Sie ist eine sehr breite Kategorie, die sowohl die Erfahrung positiver Zuneigung, Wertschätzung, Nähe, Vertrauen als auch Selbstwertunterstützung umschließt. Dabei werden die eigene Person sowie individuelle Gefühle akzeptiert und geschätzt. Sie beinhaltet weiterhin die Tatsache, bei Problemen emotionalen Rückhalt zu bekommen und mit anderen über die Probleme sprechen zu können. Ebenso wird Unterstützung in der Gestalt gegeben, dass die zu unterstützende

Person ermutigt wird und dass sie Rat und Anleitung beim Problemlösen erfährt. Zusätzlich wird ihr das Gefühl vermittelt, dass ihr Gegenüber unvoreingenommen zuhören kann und gleichzeitig in dem Akzeptieren des Gesagten Verständnis und Anteilnahme ausdrückt. Zu den Unterstützungsquellen dürften hier vor allem der Partner sowie enge Freunde und einige Familienmitglieder zählen. Unter der praktischen Unterstützung - der zweiten Kategorie - wird alles subsumiert, was die Problemlösung positiv beeinflusst, die Bewältigung begünstigt bzw. einen bestimmten Wunschzustand wieder herstellt. Dazu zählen bei Bedarf Geld oder Gegenstände ausleihen zu können, von Aufgaben und Belastungen befreit zu werden oder aktiven Beistand bzw. konkrete Hilfe zu erhalten. Des Weiteren beinhaltet es auch den Erhalt von Tipps und (lösungsrelevanten) Informationen sowie die Bereitstellung von Modellen als Hilfestellung zur Problemlösung. Als Unterstützungsquellen kommen hier theoretisch alle persönlichen Sozialbeziehungen, wie z.B. Nachbarn und Freunde in Frage. Mit zunehmender Schwere des Problems wird die Wahl jedoch auf engere und gleichwertige Beziehungen fallen, da es in diesen Fällen leichter fällt, um Hilfe zu bitten. Die Unterstützung durch soziale Integration beinhaltet das Empfinden, zu einzelnen Personen, Gruppen oder Organisationen (Partner, Familie, Beruf, Freunde, Freizeit) zu gehören. Dabei sind die Einbettung in ein Netzwerk wie auch das Erleben von Übereinstimmung bezüglich Werten und Lebenskonzepten integriert. Ausdruck findet die soziale Integration in gemeinsamen Aktivitäten mit anderen sowie im Erleben von Beziehungssicherheit durch Vertrauen in die Stabilität eigener Beziehungen. Sowohl das Wissen um das Vorhandensein als auch die entsprechende Verfügbarkeit wichtiger Personen sind ein wesentlicher Bestandteil der von der sozialen Integration ausgehenden Unterstützungsleistung. Als Quelle ist besonders der Freundeskreis relevant.

### *2.2.3.2 Abhängigkeiten*

Neben den beschriebenen Einteilungsschwierigkeiten sind weiter auch unterschiedliche Vorstellungen von der generellen Wirksamkeit sozialer Unterstützung vorhanden. Dabei werden vor allem die notwendige Passung von Stressor und Unterstützung (Stressorspezifität), die Einsicht des Empfängers, dass der Sender auf dem Gebiet entsprechend kompetent ist (Quellenspezifität) als auch die chronologische Passung der Unterstützungsleistung (Zeitspezifität) diskutiert.



### Stressor-Spezifität

Das Stressor-Spezifitäts-Modell der sozialen Unterstützung besagt, dass bestimmte Arten von sozialer Unterstützung zu bestimmten stressreichen Ereignissen passen müssen, um hilfreich zu sein. Für dieses Modell gibt es zahlreiche Belege (Cohen, 1992; Cohen & McKay, 1984; Cohen, Sherrod & Clark, 1986; Cutrona & Russel, 1990; Kobassa & Puccetti, 1983; Röhrle, 1994; Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996; Wills, 1985).

Um die stressorspezifische Wirkung von sozialer Unterstützung nachzuweisen, kann auf unterschiedliche Zugänge zurückgegriffen werden (vgl. Röhrle, 1994, S. 96). Werden die Stressoren post hoc klassifiziert, kann nach den Typen Valenz (positives vs. negatives Ereignis), Kontrollierbarkeit, Dauer und nach bestimmten Lebensbereichen (z.B. Beziehungsstress, besondere Leistungsanforderungen, Bürden, etc.) unterschieden werden (Cutrona & Russel, 1990). In einer Literaturübersicht zeigte sich, dass bei unkontrollierbaren Ereignissen - wie z.B. Verlust von Besitz, Leistungszielen und sozialen Rollen - die Wirkung des Stressors durch konkrete Hilfen, Wertschätzung oder soziale Integration abgemildert wurde. Für kontrollierbare Lebensereignisse wurden die Erwartungen bezüglich der Stressorspezifität ebenfalls erfüllt, wobei die Unterstützung durch Ratschläge, Informationen, Wertschätzung und Rückmeldung sich erwartungsgemäß als die beste Stressschutzfunktion erwies (vgl. Cutrona & Russel, 1990).

Eine andere Betrachtungsweise unterteilt Stressoren in „Daily hassles“ und kritische Lebensereignisse. Dabei sind Daily hassles definiert als „die irritierenden, frustrierenden und bedrängenden Anforderungen, die zu einem gewissen Grad die täglichen Verrichtungen mit der Umwelt charakterisieren“ (Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981, S. 3). Darunter fallen z.B. der abgerissene Schnürsenkel, Ärger mit den Nachbarn, sich auf das Hemd tropfen, die rote Ampel oder das Wetter. Rook (1987) konnte differentielle Wirkungen der unterschiedlichen Arten sozialer Unterstützung für beide Arten von Stressoren feststellen.

Eine weitere Möglichkeit um die situationsangemessene Unterstützung zu überprüfen, wird durch die Generierung stressorspezifischer Instrumente zur Erhebung sozialer Unterstützung genutzt. Auch hierbei konnte gezeigt werden, dass Stressorspezifität besteht. Röhrle (1994) erbrachte den Nachweis stressorspezifischer Wirkung informeller Hilfe bei arbeitslosen Jugendlichen.

### Quellenspezifität

Die Quellen, aus denen soziale Unterstützung generiert werden kann, sind vielfältig. Sie reichen von (Ehe-)Partner, Eltern, Familie und Verwandte über beste Freunde und Anvertraute bis hin zu Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen, Nachbarn und anderen. In stressbehafteten Situationen jedoch erreichen nicht alle Unterstützer mit gleicher Effektivität den Betroffenen. Thoits (1986) erweiterte das Unterstützungskonzept durch den Hinweis auf eine kontextangepasste Unterstützungsleistung („socially similar“). Hierbei wird der Support von einem für kompetent erachteten Unterstützer für wertvoller erachtet, als die Unterstützung von einem anderen. Der Grad der Beziehungsnähe spielt hierbei keine Rolle. In eine ähnliche Richtung weisen die Erkenntnisse von Cohen und McKay (1984), die zeigten, dass, wenn es um appraisal support - also um die Hilfe bei der Einschätzung einer Situation und die entsprechende Beratung - geht, Menschen mit den gleichen oder ähnlichen Erfahrungen besser als Unterstützer geeignet sind. Auch Kobassa und Puccetti (1983) konnten zeigen, dass z.B. bei arbeitsplatzbezogenen Problemen eine Unterstützung durch Arbeitskollegen als „passender“ und „besser“ empfunden wird, als Unterstützung von nahen Familienmitgliedern. Die Nähe der unterstützenden Person zur bestehenden Problemsituation und das Wissen um die Umstände spielen hier eine entscheidende Rolle. In der „Witwen“-Studie von Bankoff (1983) konnte gezeigt werden, dass im frühen Stadium der Ereignisverarbeitung vor allem die Eltern eine wichtige Rolle spielten. Im weiteren Verlauf, als andere Unterstützungsquellen eröffnet wurden, zeigte sich, dass Freunde mit gleicher Erfahrung - in diesem Fall partnerlose, verwitwete, unverheiratete, also „ähnlich andere“ - die größte Quelle sozialer Unterstützung darstellten. Generell ist zu bemerken, dass enge Beziehungen mehr Unterstützung - insbesondere emotionale und einschätzende - geben können als andere. In entsprechend stressreichen Situationen hingegen kann ein Experte eine bessere Hilfe darstellen.

### Zeitspezifität

Die Passung der verschiedenen Komponenten sozialer Unterstützung variiert über den Verlauf der Stresseinwirkung (Cutrona & Russel, 1990; Röhrle, 1994). Zeitnah nach dem Verlust einer engen sozialen Beziehung besteht ein besonders hoher Bedarf an emotionaler Unterstützung, während im späteren Verlauf eher informationelle oder finanzielle Unterstützung im Vordergrund steht. Wieder konnte Bankoff (1983) zeigen, dass die Rolle der sozialen Unterstützung komplex ist. Dabei war die Effektivität

der empfangenen sozialen Unterstützung für das Wohlbefinden der Frauen vom Stand der erfolgten Anpassung (im Sinne der zeitlichen Verarbeitung) abhängig.

## 2.2.4 Modelle zur Wirkung von sozialer Unterstützung

Die Wirkungsweise von sozialer Unterstützung ist vor allem im Zusammenhang mit dem Erleben von Disstress bzw. mit dem Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden untersucht worden. Es werden dabei vornehmlich zwei Modelle diskutiert: das Haupteffekt- und das Puffereffektmodell. Daneben finden auch andere Erklärungsmodelle - so genannte Kausalmodelle - Beachtung.

### 2.2.4.1 *Das Haupteffekt-Modell*

Das Haupteffektmodell (auch additives Modell oder Kompensationsmodell) enthält die Annahme, dass die soziale Unterstützung unabhängig von der Stressorstärke bzw. vom Ausmaß des erlebten Stresses direkt positiv auf die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden wirkt (Cohen & Wills, 1985). Statistisch liegt ein Haupteffekt vor, d.h. Stress und soziale Unterstützung wirken alleine auf Disstress und beide ergänzen sich additiv (additives Direkt-Modell, vgl. Waltz, 1981). Dabei ist wichtig zu erwähnen, dass bereits bei geringem Stress eine Wirkung von sozialer Unterstützung vorhanden ist. Die soziale Unterstützung wirkt in diesem Modell immer. Zu einer Veränderung des Zustandes des Wohlbefindens kommt es, wenn die Wirkung von Stressor und sozialer Unterstützung ungleich stark sind. Es wird weiterhin angenommen, dass Menschen, die sich geborgen fühlen, kritische Situationen als weniger belastend oder bedrohlich empfinden. Dies bedeutet, dass hohe soziale Unterstützung die wahrgenommene Belastung reduziert. Sind grundlegende soziale Bedürfnisse nach Bindung, Kontakt, Geselligkeit und Zugehörigkeit befriedigt, übt dies eine wohltuende Wirkung auf die Befindlichkeit aus.

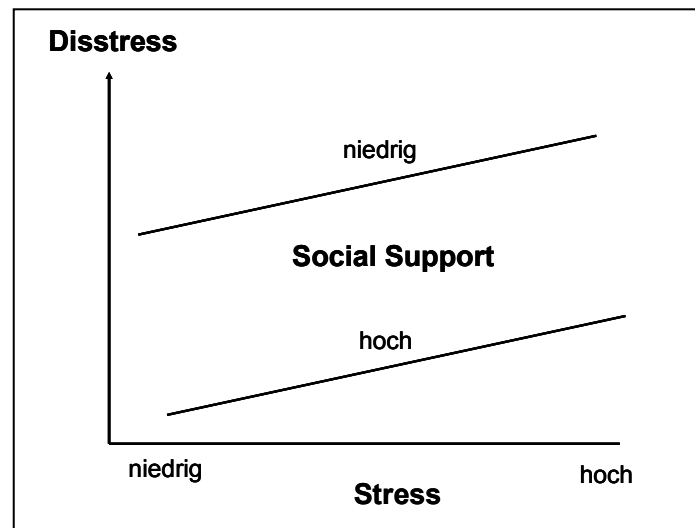


Abbildung 2.1: Das Haupteffektmodell (nach Schwarzer & Leppin, 1989, S. 33)

#### 2.2.4.2 Das Puffereffekt-Modell

Das Puffereffekt-Modell (multiplikatives oder interaktives Modell) beschreibt, dass soziale Unterstützung nur dann eine Wirkung zeigt bzw. eine größere Wirkung zeigt, wenn ein Stressor vorhanden ist. Es liegt statistisch ein Interaktionseffekt vor, d.h. soziale Unterstützung hat nur dann Auswirkung auf Disstress, wenn der Stress hoch ist. Die gewährte Unterstützung dämpft die schädlichen Auswirkungen oder lässt sie erst gar nicht auftreten (Schwarzer & Leppin, 1991). Kurz gefasst sagt das Puffereffekt-Modell aus, dass zwischen Stress und gesundheitlichen Auswirkungen bei geringer sozialer Unterstützung ein Zusammenhang bestimmter Größe besteht; bei hoher sozialer Unterstützung hingegen besteht dieser nur in geringem Maße oder gar nicht (z.B. Cohen, Sherrod & Clark, 1986; Schwarzer & Hahn, 1994; Schwarzer & Leppin, 1991). Es wird weiterhin argumentiert, dass ein unterschiedlicher Grad an sozialer Unterstützung Menschen vor den schädigenden Effekten von Stress auf unterschiedliche Art und Weise schützt. Ist der Mensch einem hohen Maß an Stress ausgesetzt, kann er nach dem Puffermodell durch eine hohe soziale Unterstützung vor den negativen Auswirkungen des Stresses geschützt werden. Haben Personen dagegen wenig soziale Unterstützung, sind sie bei hohen Stressbelastungen viel weniger oder kaum vor den negativen Folgen geschützt. Ist der Stress generell gering, ist das Ausmaß der sozialen Unterstützung für die in diesem Fall geringe Verarbeitung nicht von Bedeutung (Cohen & Hoberman, 1983; Pfaff, 1989; Schwarzer & Leppin, 1989).

Eine Erklärung für diese Wirkwege wird durch das Zugrundelegen einer biopsychosozialen Prozessperspektive ermöglicht, die vom Stressereignis zur Krankheit oder Stö-

rung führt. Dabei existieren zwei Möglichkeiten der moderierenden Wirkung sozialer Unterstützung:

- 1.) Die betroffene Person hat eine andere kognitive Einschätzung des bevorstehenden Ereignisses, da sie auf bessere Umweltressourcen zurückgreifen kann. Bei Menschen, die dieses Ereignis nicht erleben, entfällt dieser Bewertungsprozess.
- 2.) Die Wirkung entfaltet sich in der Bewältigungsphase zwischen dem Stresserleben und dem eigentlichen Ausbruch der Störung oder Krankheit. Gerade das Aufsuchen oder die Mobilisierung des vorhandenen Netzwerks stellt einen Musterfall für den Puffereffekt dar. Dabei ist die Aktivierung des Netzwerks nur bei Menschen, die Stress auf einem bestimmten Niveau erleben notwendig (vgl. Schwarzer & Leppin, 1989). Gore (1985) argumentiert ebenfalls, dass der Wirkung der sozialen Unterstützung bei der Puffereffekt-Hypothese zwei Annahmen zugrunde liegen: zum einen die den Stress ausgleichende Wirkung sozialer Unterstützung für die Gesundheit und für das psychische Wohlbefinden und zum anderen der schützende Aspekt sozialer Unterstützung, der in Verbindung mit Stress auftritt. Während Cohen und McKay (1984) und Cohen und Wills (1985) den Puffereffekt der Unterstützung durch die Stressor-Spezifität von Unterstützung und durch die bedarfsgerechte Bereitstellung sozialer Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld gegeben sehen, werden auch Annahmen diskutiert, die die Unterstützung als stabiles Persönlichkeitsmerkmal betrachten. Dies bewirkt wiederum Veränderungen der Kognitionen oder des Selbstkonzepts.

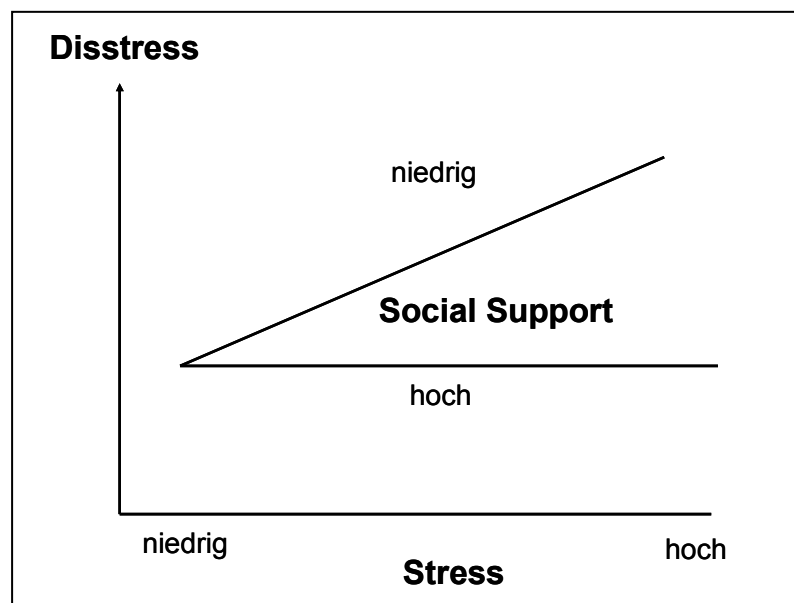


Abbildung 2.2: Das Puffereffektmodell (nach Schwarzer & Leppin, 1989, S. 33)

### 2.2.4.3 Andere Erklärungsmodelle

Neben den erwähnten Haupt- und Puffereffektmodellen, die die klassische Unterscheidung in der Literatur der sozialen Unterstützung verkörpern (Schwarzer & Leppin, 1989), stellen Kausalmodelle eine Möglichkeit dar, die komplex erscheinenden Wirkungen in Wirkungszusammenhänge zu bringen. Die Zusammenhangsbeschreibung beschränkt sich dabei auf die drei Variablen Stress, hier verstanden als stressauslösender Faktor (bzw. als Stressor, als kritisches Lebensereignis), soziale Unterstützung und empfundener Disstress. Die unterschiedlichen Modelle werden im Folgenden beschrieben.

#### Kompensationsmodell

Beim Kompensationsmodell (vgl. Abb. 2.3) wirken die beiden Faktoren Stress und soziale Unterstützung unabhängig voneinander; sie sind unkorreliert. Soziale Unterstützung wie auch der Stressor wirken direkt auf das Disstress-Erleben. Während die soziale Unterstützung das Wohlempfinden aufrecht erhält oder fördert, ist der Stressor für Missempfindlichkeiten verantwortlich. Bei quantitativen Unterschieden in den beiden unabhängigen Variablen kommt es zu Veränderungen in der abhängigen Variablen (Disstress).

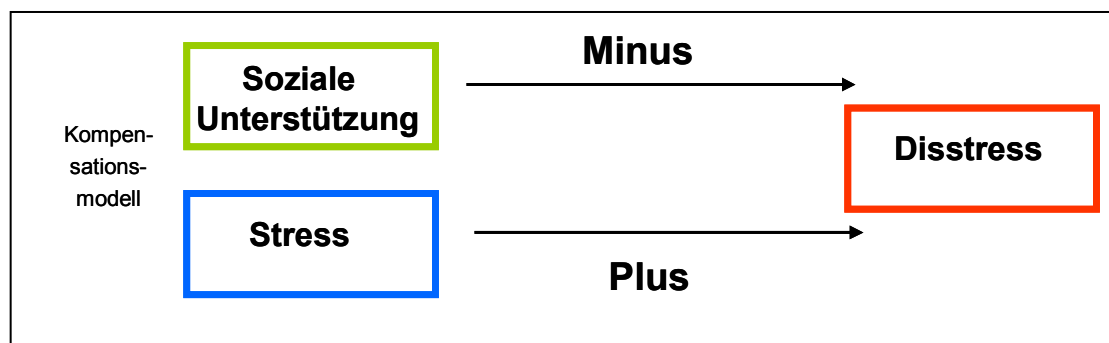


Abbildung 2.3: Kompensationsmodell, modifiziert nach Schwarzer & Leppin (1989, S. 41-46)

#### Präventionsmodell und weniger restriktives Präventionsmodell

Das Präventionsmodell (vgl. Abb. 2.4) beschreibt die Wirkung der sozialen Unterstützung direkt auf den Stressor und nicht auf das Disstress-Erleben. In diesem Modell ist die soziale Unterstützung dem Stressgeschehen sozusagen vorgeordnet und vermindert bzw. verhindert das Auftreten von Stress. Da dieser wieder positiv mit Disstress korreliert, wirkt eine ausgeprägte soziale Unterstützung „präventiv“ gegen dieses Auf-

treten von Disstress. Das Individuum ist durch sein soziales Netzwerk besser geschützt, informiert und beraten. Ob diese Unterstützung real vorhanden oder aber nur in der Vorstellung der betroffenen Person existiert, ist dabei nicht von Bedeutung. Allein der Glaube an das „Eingebettet-sein“ in ein soziales Netzwerk bringt diesen protektiven Effekt mit sich. Diese Vorstellung entspricht auch dem Schutzschildmodell, wie es von Waltz (1981) formuliert wurde. Empirisch betrachtet wäre ein Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und dem Stressor nachzuweisen. Es müsste statistisch eine Nullkorrelation zwischen sozialer Unterstützung und Disstress bestehen.

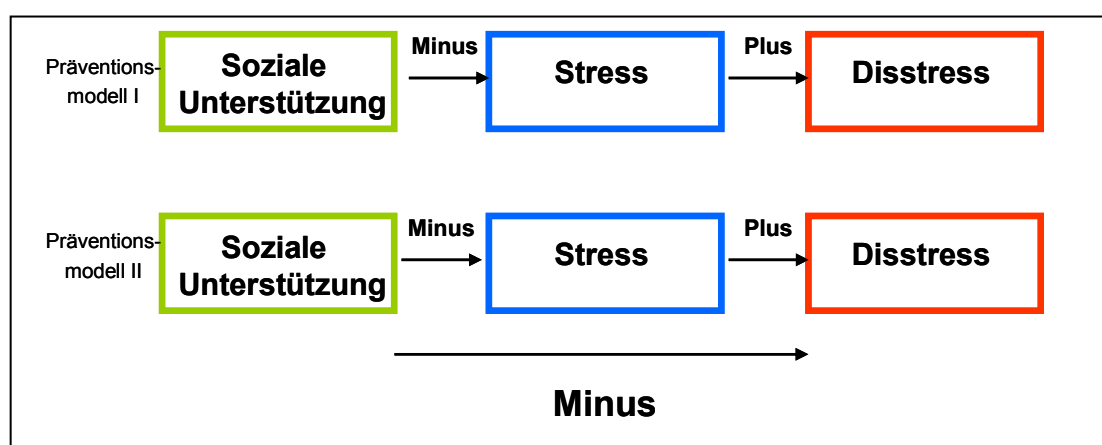


Abbildung 2.4: Präventionsmodelle, modifiziert nach Schwarzer & Leppin (1989, S. 41-46)

Besteht diese Nullkorrelation nicht, sondern besteht eine negative Korrelation zwischen sozialer Unterstützung und Disstress, wird von einem *weniger restriktiven Präventionsmodell* (vgl. Abb. 2.4 Präventionsmodell II) gesprochen. Dabei existiert neben dem durch den Stress moderierten Nebeneffekt auch ein schwacher Haupteffekt von sozialer Unterstützung auf den Disstress.

Zusammenfassend wird in diesen beiden Präventionsmodellen die zeitlich vorgeordnete protektive Wirkung sozialer Unterstützung unterstrichen. Das Vorhandensein von sozialer Unterstützung reduziert das Disstress-Erleben direkt und indirekt.

### Mobilisierungsmodelle

Im Unterschied zu den oben beschriebenen Kompensations- und Präventionsmodellen ist bei den Mobilisierungsmodellen (vgl. Abb. 2.5) die Beziehung von sozialer Unterstützung und Stress positiv, die soziale Unterstützung wird durch das Auftreten des

Stressors aktiviert (Röhrle, 1994; Schwarzer & Leppin, 1989). Dabei verhindert im Mobilisierungsmodell I eine ausreichende Mobilisierung der sozialen Unterstützung ein Disstress-Erleben.

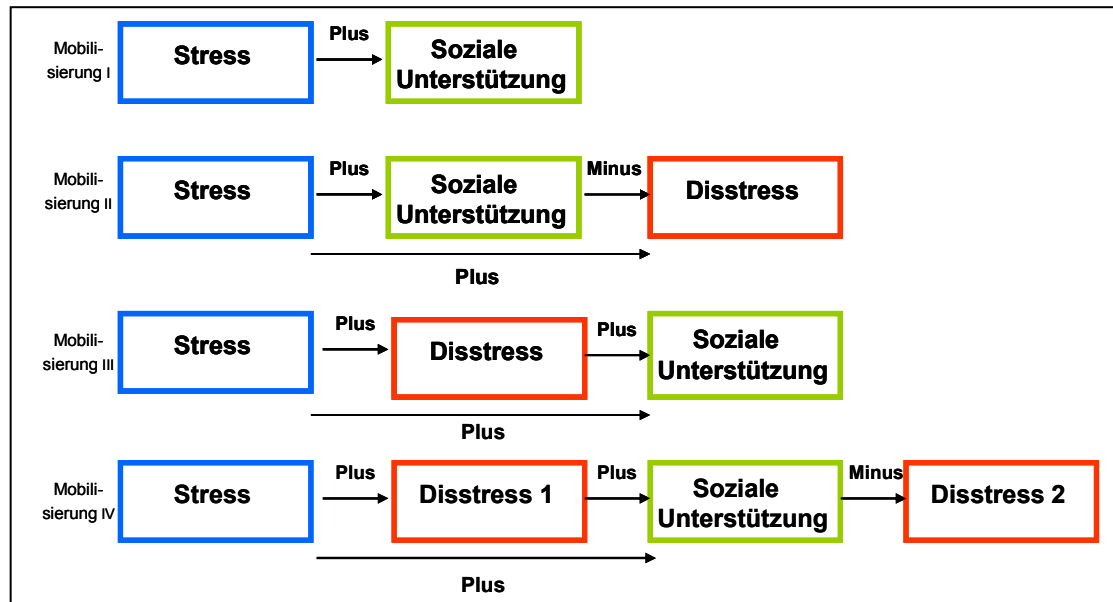


Abbildung 2.5: Mobilisierungsmodelle, modifiziert nach Schwarzer & Leppin (1989, S. 41-46)

Weiterführende Überlegungen im Mobilisierungsmodell II zeigen, dass der Stress zusätzlich direkt positiv auf den Disstress wirkt, während er die soziale Unterstützung mobilisiert. Die so aktivierte soziale Unterstützung wirkt abschwächend auf den Disstress ein. Dieses Modell ist repräsentativ für die Verfechter der Pufferhypothese.

Bei fortführenden Annahmen tritt die Mobilisierung verzögert auf (Mobilisierungsmodell III). Erst beim Auftreten von Symptomen durch das Disstress-Erleben wird die soziale Unterstützung mobilisiert. Gründe für diese Annahme sind einerseits darin zu sehen, dass die Umwelt erst helfend eingreift, wenn die betroffene Person nicht mehr alleine zurechtkommt. Andererseits bittet eine betroffene Person meist dann erst um Hilfe, wenn von ihr deutlich Disstress erlebt wird.

Das Mobilisierungsmodell IV - auch als langfristiges Modell bezeichnet - erweitert das verzögerte Modell. Dabei wird der zeitlichen Komponente viel Platz eingeräumt. Die Mobilisierung der sozialen Unterstützung durch Stress und Disstress wirkt hierbei erst später und kann somit den primären Disstress nur in geringem Maße beeinflussen. Sie hat aber eine vermindernde Wirkung auf das Auftreten von weiterem negativen Disstress-Erleben.



### Supportverringerrungsmodell

Das Supportverringerrungsmodell (vgl. Abb. 2.6) hat vor allem in den Bereichen seine Bedeutung, in denen Stress auch etwas mit Verlust potentieller Unterstützer zu tun hat (z.B. Scheidung vom Ehepartner, Tod). Das stressauslösende Phänomen geht mit einer Reduktion der hilfreichen Ressourcen einher. Somit kann die Störung im Persongleichgewicht sowohl auf den Stress als auch auf den Mangel an sozialer Unterstützung zurückgeführt werden.

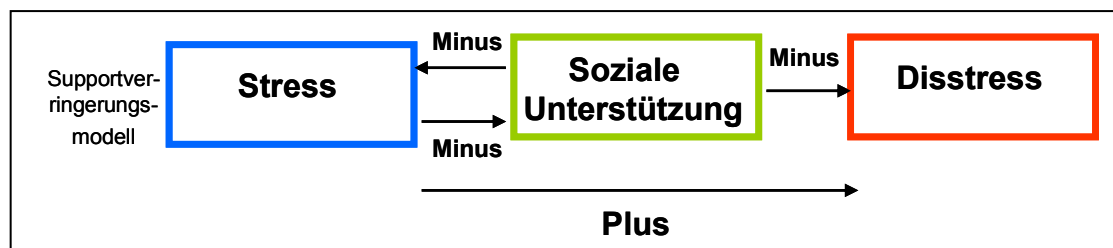


Abbildung 2.6: Supportverringerrungsmodell, modifiziert nach Schwarzer & Leppin (1989, S. 41-46)

#### 2.2.5 Befunde zur Wirkung von sozialer Unterstützung

Nachdem nun theoretisch aufgezeigt wurde, wie die Wirkmechanismen von Stress und sozialer Unterstützung mit dem Auftreten von Disstress verbunden sind, werden im Folgenden Befunde aus diesem Feld aufgezeigt. Besondere Beachtung ist in der Literatur der Gesundheit gewidmet, die vornehmlich als Untersuchungsgegenstand im Blickpunkt empirischer Studien steht. Die meta-analytische Gesamtbetrachtung der sozialen Unterstützung bezüglich ihrer salutogenen Wirkung zeigt ein „anything goes“ beim Zusammenhang von sozialer Unterstützung und Gesundheit. Dabei ergaben sich keine bedeutenden Ergebnisse weder in die eine noch in die andere Richtung (Röhrle, 1994). Genauere Betrachtungen zeigen jedoch, dass es wichtig ist, wie differenziert der Blick gewählt wurde. Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass die Annahme, soziale Unterstützung sei **grundsätzlich** wirksam, aufzugeben ist. Sowohl in der Untersuchung der unabhängigen Variablen (Arten der sozialen Unterstützung) als auch der abhängigen Variablen (z.B. Lebenszufriedenheit, Depression, Angst, Stimmung) traten differentielle Effekte auf. Es wurden dabei sowohl Direkt- als auch Puffereffekte sowie Kombinationen von beiden gefunden. Aber es sind auch Anhaltspunkte für störungsspezifische Direkteffekte vorhanden. Somit herrscht in diesem Bereich eine eher inkonsistente Befundlage.

### 2.2.5.1 *Wirkung von sozialer Unterstützung auf die Gesundheit*

Die positiven Effekte der sozialen Unterstützung wirken über einen komplexen Prozess auf die Gesundheit. Verschiedene Faktoren wie z.B. die Annahme unterstützt zu sein, die Wahrnehmung des Vorhandenseins eines Unterstützungsnetzwerks können das Wohlbefinden vorhersagen (Rhodes & Lakey, 1999). Allein die Wahrnehmung, dass soziale Unterstützung zur Verfügung steht, steigert den Benefit, den die Person aus der sozialen Unterstützung generieren kann (Barrera, 1986; Wetherington & Kessler, 1986). Unter den Personen, die überzeugt sind, ein hohes Maß an Unterstützung zu besitzen - ungeachtet wie viel Unterstützung sie erhalten bzw. wie viele Menschen sie kennen - findet sich das größte Wohlbefinden (Kahn, Hessling & Russell, 2003). In weiteren Untersuchungen konnte wiederholt gezeigt werden, dass Menschen, die von einer guten sozialen Unterstützung berichten, gesünder sind und sich auch vermehrt wohl fühlen (Cohen & Syme, 1985; Pierce, Sarason & Sarason, 1996; Sarason, Sarason & Pierce, 1990). So steht zum Beispiel soziale Unterstützung im Zusammenhang mit verbesserter körperlicher Fitness (Cohen & Wills, 1985). Boutin-Foster (2005) untersuchte, welche Art von sozialer Unterstützung Herzpatienten am meisten behilflich war, ihre Lebensgewohnheiten umzustellen. Vor allem die Arten an Unterstützung, die es den Patienten ermöglichten, einen gesünderen Lebensstil zu pflegen sowie stressvolle Ereignisse abzuschwächen, wurden als hilfreich identifiziert. Andre-Petersson, Engstrom, Hedblad, Janzon und Rosvall (2007), die soziale Unterstützung am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzbedingungen und Gesundheitsfolgen untersuchten, konnten zeigen, dass ein geringer Grad an sozialer Unterstützung bei Frauen mit einem erhöhten Auftretensrisiko einer Herz-Kreislaufkrankung im Zusammenhang steht.

Besondere Beachtung im Feld der gesundheitlichen Auswirkungen bzw. protektiver Wirkungen finden die Veränderung psychosozialer Funktionen wie z.B. depressive Symptome. Generell steht gute soziale Unterstützung dabei im Zusammenhang mit weniger Depression (Cohen & Wills, 1985; Cutrona & Russel, 1987; Roberts & Gotlib, 1997). Sherman, Shumaker, Rejeski, Morgan, Applegate und Ettinger (2006) konnten zeigen, dass in einer Gruppe älterer Menschen die soziale Unterstützung ein signifikanter Prädiktor für Veränderungen psychosozialer Funktionen darstellt. Väänänen, Vahtera, Pentti und Kivimäki (2005) untersuchten in ihrer Studie mit 4250 Frauen den Zusammenhang von Quellen sozialer Unterstützung, Lebensereignissen und psychiatrische Morbidität. Sie zeigten, dass niedrige Unterstützung von Partnern und Kollegen in einem positiven Zusammenhang mit psychiatrischer Morbidität stan-

den, während Unterstützung durch einen Freund nach Tod oder schwerer Krankheit in der Familie das Morbiditätsrisiko verminderte. In einer Gruppe herzkranker Patienten wurde ein negativer Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Depression (Holahan, Moerbak & Suzuki, 2006) dokumentiert. Plaisier, de Bruijn, de Graaf, Have, Beekman und Penninx (2007) konnten in einer Untersuchung über Depressions- und Angststörungen durch schlechte Arbeitsplatzbedingungen feststellen, dass soziale Unterstützung - hier vermehrte emotionale Unterstützung - einen Schutz vor dem Auftreten dieser Symptome darstellt. Auch in einer Längsschnittstudie mit 1400 Jugendlichen zeigten Heponiemi, Elovainio, Kivimaki, Pulkki, Puttonen und Keltikangas-Jarvinen (2006), dass wahrgenommene soziale Unterstützung unabhängig von Personeneigenschaften wie Feindseligkeit oder Zorn einen „Langzeit-Schutzfaktor“ bezüglich der Auftretenswahrscheinlichkeit einer Depression darstellt. Auch die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung hängt mit dem Level der Depressivität zusammen (Park, Fenster, Suresh & Bliss, 2006); je niedriger dabei der Level an Depression war, desto größer war die Zufriedenheit mit der sozialen Unterstützung.

Untersuchungen, die sich mit den Auswirkungen sehr großer oder individuell bedeutsamer Stressoren (kritische Lebensereignisse) auf die Gesundheit bzw. mit den negativen Folgen solcher Erlebnisse befassten, zeichnen ein ähnliches Bild. Eine Untersuchung an ehemaligen Friedenskämpfern (Dirkzwager, Bramsen & van der Ploeg, 2003) konnte zeigen, dass das Aufsuchen von sozialer Unterstützung mit weniger PTSD-Symptomen einhergeht. In einer Gruppe Heranwachsender zwischen 12 und 18 Jahren wurde gefunden, dass eine als gut wahrgenommene soziale Unterstützung direkt mit weniger traumabezogenen Symptomen einhergeht (Bal, Crombez, Van Oost & Debourdeaudhuij, 2003). Auch im Zusammenhang mit den Outcomes von Bewältigungsversuchen bei schweren Krankheiten weisen Ergebnisse verschiedener Studien in die gleiche Richtung (Eder-Debye, 1988; Schwarzer, 2002; Schwarzer & Leppin, 1989; 1991).

#### 2.2.5.2 *Negative Nebenwirkungen von sozialer Unterstützung*

Soziale Unterstützung ist, wie bereits erwähnt, nicht per se hilfreich. Sie hat nicht nur ein positives Potential, sondern kann ihrerseits ebenfalls als Stressor wirken. Ein Zuviel an sozialer Unterstützung oder Hilfeleistung zu einer falschen Zeit kann mit schlechteren Anpassungsleistungen einhergehen. Die wohlgemeinte Hilfe wird dann vom Empfänger nicht als solche identifiziert und verpasst ihre Wirkung. Dies findet sich vor allem bei schweren Lebenskrisen bzw. nach dem Erleben eines kritischen

Lebensereignisses. Die Gründe dafür sind auf der Senderseite zu suchen; einerseits können dafür fehlende soziale Fertigkeiten und andererseits die Unfähigkeit, adäquat auf emotionale Probleme zu reagieren, ursächlich sein. Aus dieser Hilflosigkeit heraus entsteht stereotypes Verhalten mit floskelartiger Beschwichtigung, allgemeingültigen Einstellungen („Gottes Wille“) und oft Verharmlosung, Herunterspielen bzw. Bagatelisierung des Problems. Dies wird als unsensibel und unpassend erlebt und erhöht den Distress (Wortman & Lehman, 1985). Eine weitere Ursache für falsch verstandene Hilfeleistung liegt im Fehlerkennen der in der jeweiligen Situation notwendigen Unterstützung. In Kombination mit Unterstützung, die nicht angefordert wurde, entstehen mehr Probleme, als gelöst werden (Schwarzer, 1985). Es kann zu einem Abfall der Selbstüberzeugung und der Einschätzung der eigenen Bewältigungskompetenz kommen.

Da es sich bei den „Helfern“ in der Regel nicht um Experten handelt, haben diese eine laienhafte Vorstellung vom „normalen“ Ablauf der Bewältigungsbemühungen. Parameter dafür sind z.B. Trauerzeit, Intensität der Trauer oder Ausmaß der Einschränkungen. Weicht die oder der Betroffene nun von diesem Muster ab, wird sie/er als „abnormal“ bewertet, und es werden zusätzlich Schuldgefühle hervorgerufen. Das Nicht-Verstandenwerden kann zu weiterer sozialer Isolation führen und die Mobilisation der notwendigen Unterstützung weiter erschweren. Dabei sind es nicht nur die ferneren Helfer, die die Fehler machen, sondern gerade die engsten Bezugspersonen (Coyne, Wortman & Lehman, o.J.). Überprotektion und Hoffnung auf schnellen Erfolg der eigenen Hilfebemühungen erzeugen zusätzlichen Distress bei den Betroffenen. Die Auftretenswahrscheinlichkeit ist dabei abhängig von der Dauer und der Höhe des Stressreizes (vor allem progressive Krankheiten, Krankheiten mit unsicherem Ausgang), von der Einstellung zur Situation, von der Beziehung zur Person, von der Verantwortlichkeit für die Situation (Bin ich Helfender auch Schuldiger?) und von der Fähigkeit des Gesamtnetzwerks, Unterstützung leisten zu können (vgl. Coyne, Wortman & Lehman, o.J.).

Aber auch in weniger dramatischen Situationen kann es zu negativen Reaktionen kommen. Nach der Equity-Theorie (Walster, Walster & Berscheid, 1978) streben die Menschen ein Gleichgewicht in ihren sozialen Beziehungen an. Dementsprechend führen Ungleichgewichte zu negativen Emotionen. Ist in der Austauschsituation ein Ausgleich in Sicht, wird die Hilfeleistung als positiv bewertet. Ist dies nicht der Fall, entstehen beim Empfänger Abhängigkeitsgefühle, die erhaltene Leistung „zurückzah-

len“ zu müssen. Damit ist eine negative Bewertung der Unterstützung nicht zu vermeiden.

Zusammenfassend wurde in diesem Kapitel die soziale Unterstützung als funktionales Merkmal innerhalb des sozialen Netzwerks beschrieben. Anschließend wurden unterschiedliche theoretische Wirkmechanismen und empirische Befunde zur Effektivität und Wirksamkeit der sozialen Unterstützung an verschiedenen Modellen angeführt. Im Mittelpunkt der abschließend vorgestellten Studien stehen die Wirkung der sozialen Unterstützung auf die Gesundheit und die Auswirkungen unterschiedlicher Stressoren. Dabei bestätigen die Ergebnisse tendenziell die Annahme einer protektiven Wirkung der sozialen Unterstützung.

### **3 Lebenswelt Hochleistungssport**

Um die Bedeutung des Konstrukts der sozialen Unterstützung für den Hochleistungssport zu verdeutlichen, muss zuerst der Rahmen abgesteckt werden, in dem die soziale Unterstützung zu beachten ist. Einem einführenden Überblick über die Netzwerksituation im Spitzensport folgt eine detaillierte Skizzierung der Sportart Ski-alpin. Dies erscheint vor dem Hintergrund der sportartspezifischen Gegebenheiten und der damit einhergehenden Konsequenzen zwingend notwendig. Wichtige Befunde aus dem Feld Sport und soziale Unterstützung sowie sich daraus ergebende Fragen und entsprechende Konsequenzen für die Studie I schließen das Kapitel ab.

#### **3.1 Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung im leistungssportlichen Kontext**

Netzwerke von Spitzensportlern werden in der Literatur häufig unter dem Begriff des totalitären Systems (Hackfort, Emrich & Papathanassiou, 1997) beschrieben. Darunter wird ein System verstanden, das Zeitknappheit für den Athleten und damit einhergehend eine Reduktion der „verhaltensbeliebigen“ Zeit bedeutet. Das System soll aber auch einer rigiden Institution gleichen, in der soziale Anerkennung durch hohe Leistung errungen wird und das Handeln des Einzelnen auf eine „deformation professionelle“ hin - eine „Rolle auf Zeit“ - ausgerichtet ist (Emrich, Papathanassiou & Pitsch, 1996; Goffman, 1973; Holz, 1987). Innerhalb dieser genannten Totalisierung wurden zwei Netzwerkkonstruktionen unterschieden: das „Netzwerk Sportsystem“ und das „persönliche Netzwerk des Spitzensportlers“; wobei aus beiden Systemen unterschiedliche Unterstützungsleistungen zu erwarten sind.

##### **3.1.1 Netzwerk Sportsystem**

Grundsätzlich entspricht das Sportsystem einem strukturellen Netzwerk mit formalen Routinen, tradierten Problemlösungsmustern und normativer Integration. Laut Emrich, Papathanassiou und Pitsch (1996) setzt es sich - in Abhängigkeit von sportartspezifischen Verbandssystemen - aus den Faktoren Kommerzialisierung, Wettbewerbsspirale, Internationalisierung, Zeitknappheit sowie intermediären Fördereinrichtungen und -personen zusammen. Aus dieser Konstellation ergeben sich für den Athleten Profit-

und Statuschancen. Im Spitzensport gibt es Normen und Organisationsstrukturen, die dem Zweck des sportlichen Erfolgs unterliegen (Baur, 1998). Der Sportler ist oft das Endglied einer gesellschaftlichen Vermarktungskette. Daraus ergibt sich, dass eigene Handlungs- und Entscheidungsfreiräume zugunsten vorgegebener Systemstrukturen aufgegeben werden müssen. Darunter fällt auch der Kontakt zu anderen Jugendlichen, der deutlich erschwert ist.

Durch den Eintritt in das totalitäre Netzwerk des Spitzensports wird der Austausch mit Gleichaltrigen stark limitiert. Dies ist vor allem vor dem Hintergrund des geringen Lebensalters der Athleten und der Bedeutsamkeit des Austauschs unter Gleichaltrigen bezüglich alterstypischer Probleme zu bedenken. So zeigte Röhrle (1994), dass Jugendliche gerade die soziale Unterstützung von den Peers bei entwicklungsbedingten Stressoren und Belastungen (z.B. bei sozialisatorisch bedingten Übergängen) besonders benötigen. Auch Hurrelmann (1994) unterstrich die Notwendigkeit einer vielseitigen sozialen Unterstützung von wichtigen Bezugsgruppen bei Jugendlichen. Beziehungsqualitäten wie Gruppenkohäsion, Konfliktarmut in der Familie und zeitlich stabile Unterstützung scheinen besonders bedeutsam für die Minimierung von Belastungseffekten im Jugendalter zu sein (Seiffge-Krenke, 1994). Der soziale Austausch und die sozialen Kontakte im Spitzensport fokussieren sich aber auf gleichgesinnte Jugendliche und Trainer. Das permanente Zusammensein mit den gleichen Mannschaftskollegen führt zu Cliques- und Freundschaftsbildung innerhalb des Teams bzw. des Kaders. Diese im Sinne Thoits (1986) „socially similar persons“ haben zwar den Vorteil, kontextangepasste Unterstützungsleistung anbieten zu können und gelten von vornherein als kompetent auf dem entsprechenden Gebiet. Unterstützung im Sinne klassischer Peers könne sie aber nicht geben. Tendenziell kommt es also während der aktiven Zeit zu einer Verringerung der bereits bestehenden bzw. zu einer Verschließung gegenüber neuen Kontaktnetzen außerhalb des Sports. Deshalb wird aus einer biographischen Perspektive das enge Netzwerk des Sportsystems auch als „Ingroup“ bezeichnet. Der Athlet ist demnach in ein relativ homogenes Muster evaluativer, normativer und kognitiver Orientierungen eingebettet, wodurch es zu einer Verringerung biographischer Einflüsse aus anderen Lebensbereichen kommt (Bette, Schimank, Wahlig & Weber, 2002). Unter Seinesgleichen fühlt sich der Athlet verstanden und in dem für ihn identitätsstiftenden sportlichen Tun bestätigt. Kritik und Anregungen von Personen außerhalb dieses Sportsystems („Outgroup“) werden ausgeblendet und ver-

lieren an Bedeutung. Es kommt in Folge zu einem verstärkten Einfordern von Ingroup-Unterstützung (Bette, Schimank, Wahlig & Weber, 2002).

### 3.1.2 Persönliches Netzwerk des Leistungssportlers

Neben dem Netzwerk Sportsystem verfügt ein Sportler auch über ein „persönliches Netzwerk“. In das Netzwerk sind z.B. Freunde, Bekannte, Ausbildungsinstitutionen sowie auch die Öffentlichkeit eingeschlossen (Holz, 1987). Weyer, Kirchner, Riedl und Schmidt (1997) beschreiben es als tendenziell prozesshaft, unstrukturiert, sporadisch und zufällig. Es kommt weiterhin zu Vermischungen mit spontaner Entwicklung sowie selbstorganisierter Interaktion. Jedes einzelne dieser Bezugssysteme stellt Ansprüche und Erwartungen an den Sportler, weshalb sie sich oft gegenseitig ausschließen. Aus einer biographischen Perspektive wird dieses Netzwerk als „Outgroup“ bezeichnet (Bette, Schimank, Wahlig & Weber, 2002).

Die Familie nimmt eine Sonderposition im Netzwerk des Athleten ein. Sie ist weder dem Netzwerk Sportsystem noch dem persönlichen Netzwerk eindeutig zuzuordnen. Die Zugehörigkeit zu einem der Netzwerke ist größtenteils abhängig von der Einstellung der Eltern zum Sporttreiben ihres Kindes oder ihrer Kinder. Je mehr die Familie die sportlichen Ambitionen unterstützt und fördert, umso näher steht sie dem Netzwerk Sportsystem. Je weniger sie in das sportliche Weiterkommen investiert, desto eher ist sie rein dem persönlichen Netzwerk des Spitzensportlers zuzuordnen. Ungeachtet dieser Zuordnung ist die Familie eine wichtige Quelle sozialer Unterstützung für die Jugendlichen.

Die Bedeutsamkeit der Familie bei der Bewältigung von Problemen Jugendlicher unterstrich Seiffge-Krenke (1994) mit ihren Studien zum signifikanten Puffereffekt durch familiäre Beziehungen. Auch Fend (1998) wies der Familie in der Adoleszenz zwei wichtige Aufgaben zu: erstens ist sie hilfreich bei der Zielfindung und Normgebung, und zweitens kann sie die Exploration der Wirklichkeit erleichtern. Eine besondere Bedeutung haben die Eltern auch im Zusammenhang mit dem Sporttreiben ihrer Kinder. Die Anfänge der sportlichen Karriere sind zumeist von den Eltern initiiert und die sportliche Aktivität wird von den Eltern weiter getragen und begleitet. Der Einfluss der Eltern sowohl auf den Beginn einer Sportkarriere als auch ihre erfolgsfördernde Hilfe und ihr Engagement während der aktiven Zeit wurde von einigen Autoren beschrieben (z.B. Brustad, 1993; Wylleman, DeKnop, Ewing & Cumming, 2000). Der Aufbau des Netzwerks eines Spitzensportlers stellt sich damit anders dar, als er



bei Gleichaltrigen zu erwarten ist. Im Rahmen einer sportiven Biographie ist somit von anderen Unterstützungsquellen und -arten auszugehen.

### 3.2 Besondere Situation in der Sportart Ski-alpin

Um einen Einblick in die Situation der in dieser Studie untersuchten Skisportler zu geben, wird an dieser Stelle ein Überblick über den Verlauf einer gesamten Saison skizziert.

Die neue Saison beginnt direkt im Anschluss an das Ende der vorherigen Saison. Was banal klingt, soll zeigen, dass es keine größeren Pausen gibt, in denen der Athlet sich von seinem Sport „entfernen“ oder sich intensiv mit etwas anderem auseinandersetzen kann. Der Saisonstart ist auf Anfang Mai festgelegt und beginnt mit intensivem Schneetraining auf den Gletschern, gewöhnlich dauert diese Saisonachbereitungsphase bis Mitte Juni an. Auf eine kurze Urlaubspause (2 Wochen) folgt die konditionelle Vorbereitung bis Ende August, die vornehmlich an regionalen Stützpunkten oder zu Hause abgehalten wird. Athleten der Spitzenkader verbringen zusätzlich im Sommer zwei bis drei Wochen in Chile, Neuseeland oder Norwegen mit intensivem Techniktraining auf Schnee. Danach geht die Schneetrainingsphase zuerst auf den Gletschern im Alpenraum oder in Skandinavien und dann bei frühem Wintereinbruch in den höher gelegenen Skigebieten weiter. Begleitet wird das Ende der Vorbereitungsphase mit einem Konditionstraining während der Schneelehrgänge und auch zu Hause. Die Vor-Wettkampfphase ist geprägt von hohen Trainingsumfängen und intensiven Technikeinheiten. Zusätzlich sind interne Ausscheidungswettkämpfe zu bestreiten, um die geringe Anzahl an Startplätzen an die besten Mannschaftsmitglieder zu vergeben. Diese Phase ist von hoher physischer wie auch psychischer Beanspruchung geprägt. Mit dem Start der Wettkampfsaison Mitte Dezember sind die Athleten immer wieder auf „Wettkampftournee“, d.h. sie sind zwei bis drei Wochen in verschiedenen Skigebieten unterwegs, absolvieren dort Wettkämpfe und Trainingseinheiten und kehren danach wieder für kurze Zeit nach Hause zurück. Finden in der Saison Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele statt, drängen sich die Wettkämpfe davor und danach noch mehr. Der Wunsch nach Qualifikation für dieses Ereignis erhöht zusätzlich den Druck. Das Ende der Wettkampfphase im April markiert auch das Saisonende.

Aufgrund dieser sportartspezifischen Anforderungen kommt es in der Sportart Ski alpin zu einer Besonderheit im Netzwerk der Athleten. Die Pflicht ausreichend auf

Schnee zu trainieren führt zu zahlreichen Trainingsmaßnahmen im Ausland und entsprechend langen Abwesenheitszeiten von der häuslichen Umgebung. Der Besuch einer „normalen Schule“ oder das Absolvieren einer „normalen Ausbildung“ oder eines Studiums ist bei ca. 250 Tagen pro Jahr auf Schnee nahezu ausgeschlossen. Es müssen Ski-Internate, Fernstudien bzw. Bundeswehr-, Grenzschutz- oder Zollzugehörigkeit als alternative Ausbildungswege angestrebt werden. Als Konsequenz aus dieser Konstellation ergibt sich ein auf Familie, Trainer, Kollegen und Offizielle ausgerichtetes Sozialverhalten, das wenig Zeit und Raum für richtige Freundschaften außerhalb der Szene lässt.

### 3.3 Bedeutung des sozialen Netzwerks und der sozialen Unterstützung für den Athleten

Im Zusammenhang mit der beschriebenen Lebenswelt des Hochleistungssportlers soll nun auf spezifische Befunde in diesem Feld eingegangen werden. Dabei spielen einerseits die Quellen, aus denen die soziale Unterstützung empfangen wird, sowie auch die Art der Unterstützung eine bedeutende Rolle. Die angeführten Befunde akzentuieren die Bedeutsamkeit der Eltern und der Trainer im Unterstützungsgeschehen der Athleten. Andere Unterstützungsgeber wie Skikollegen, Freunde und Bekannte werden jedoch auch nicht außer Acht gelassen. Weiter sind Erkenntnisse speziell zum Zusammenhang von sozialer Unterstützung und Leistungsvariablen bzw. -erbringung im Hochleistungssport von besonderem Interesse.

#### 3.3.1 Befunde zu Quellen und Arten der sozialen Unterstützung

##### 3.3.1.1 Eltern

Der positive Zusammenhang zwischen sportbezogener sozialer Unterstützung von Seiten der Familie, von Freunden und von engen Beziehungspersonen und der sportlichen Aktivität ist in der Fachliteratur mittlerweile unumstritten. Zwischen der Sportaktivität der Eltern und der Kinder besteht in der Regel ein deutlicher Zusammenhang, wobei die Eltern als sportliche Vorbilder fungieren (Tietjens, 2001). Die sportbezogene soziale Unterstützung von Seiten der Eltern reicht dabei vom einfachen gemeinsamen Sporttreiben, dem informationellen Austausch bezüglich des Sports bis hin zur finanziellen Unterstützung des jugendlichen Sportengagements. Raudsepp (2006) zeigte, dass es einen signifikanten Zusammenhang zwischen der elterlichen Unterstüt-

zung und der sportlichen Aktivität der Jugendlichen gibt. Dabei konnte er zeigen, dass die Modellrolle des Vaters die sportliche Aktivität der Jungen besser erklärte als die der Mädchen. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommen auch Martin, Dollman, Norton und Robertson (2005), die in einer Untersuchung zum Zusammenhang elterlicher und kindlicher Aktivität ebenfalls geschlechtsspezifische Unterschiede ausmachen konnten. Neben dem generellen Zusammenhang von elterlichem Engagement und sportlicher Aktivität ihrer Kinder zeigte sich, dass aktive Väter mit einem erhöhten Sportengagement der Jungen und ein vermindertes Engagement der Mütter mit weniger sportlicher Aktivität der Mädchen einhergehen. Kurz, Sack und Brinkhoff (1996) stellten fest, dass das Vereinsengagement der Kinder von den Erwachsenen in hohem Maße unterstützt wurde. Die Autoren erwähnen in diesem Zusammenhang, dass Wettkampfsportler dabei insgesamt mehr Interesse und Unterstützung wahrnehmen als Jugendliche, die dem Breitensport zuzuordnen sind. Bona (2001) stellte bei der Untersuchung familiärer Beziehungen im Kontext jugendlicher Sportkarrieren fest, dass ein Großteil der in ihrer Studie befragten ehemaligen Athleten in einem sportfreundlichen Familienumfeld aufgewachsen sind. Engagement, Interesse und Intention der Eltern an der Sportkarriere ihrer Kinder sind dabei zentral. Sie unterstützten die Sportkarriere in jeder Hinsicht, sowohl finanziell als auch zeitlich und emotional. Wolfenden und Holt (2005), die Junior-Elite-Tennisspieler sowie ihre Eltern und Trainer befragten, betonen ebenfalls, dass die Eltern die bedeutendste Rolle hinsichtlich der emotionalen und der tangiblen Unterstützung spielen. Die Ergebnisse der Studie bescheinigen der Mutter eine noch wichtigere Rolle als dem Vater. Leff und Hoyle (1995), die ebenfalls junge Tennisspieler untersuchten, fanden heraus, dass elterliche Unterstützung die Einstellung zum Sport beeinflusst. Es gilt, dass Unterstützung von beiden Elternteilen mit Freude am Tennis-Spiel, tennisbezogenem Selbstvertrauen und allgemeinem Selbstvertrauen einhergeht.

Im Wettkampfsport kommt der Familie die Aufgabe zu, erster Ansprechpartner bei Problemen zu sein, was vor allem bei Jugendlichen in der Beginnerphase (Salema, 1994) der Fall ist. Alfermann, Würth und Saborowski (2002) konnten an jungen Sportlern verschiedener Sportarten bestätigen, dass Eltern ihren Kindern als Quelle sozialen Rückhalts zur Verfügung stehen. Die elterliche Unterstützung umfasst dabei alle Teile des mehrdimensionalen Konstrukts der sozialen Unterstützung. Darunter ist zum einen die emotionale Unterstützung zu verstehen; sie soll gute Leistungen mit Anerkennung und Lob belohnen und bei Misserfolg Trost und Aufmunterung spen-

den. Zum anderen wird instrumentelle Unterstützung, sowohl als die Bereitstellung aller notwendigen materiellen Ressourcen (Geld, Sportgeräte, Reisen, ...) als auch als die notwendige Veränderung des elterlichen bzw. familiären Ablaufes verstanden. Zuletzt ist die informationelle Unterstützung durch die Eltern gekennzeichnet durch ein Beraten und Helfen in sportspezifischen wie auch allgemeinen Lebensfragen. Die Eltern sind oft - in frühen Jahren mehr als später - die ersten Trainer bzw. übernehmen bei steigendem Leistungsniveau die Rolle eines unterstützenden Co-Trainers. Dies wird durch eine Studie von Baxter-Jones und Maffulli (2003) untermauert, die an britischen Jugendlichen aus vier Sportarten (Schwimmer, Turner, Tennis- und Fußballspieler) zeigen konnten, dass das Einsteigen in ein verstärktes Training (was einem wettkampforientierten Sporttreiben nahe kommt) primär auf den elterlichen Einfluss zurückgeht, während talentierte Jugendliche mit weniger motivierten Eltern nicht intensiver in das Training in ihrer Sportart einsteigen.

Ein im Zusammenhang mit elterlichem Engagement häufig verwendeter Begriff ist das Involvement, zu übersetzen als ein Eingebunden-Sein oder Beteiligt-Sein. Dies stellt ein mögliches „Übersichtsmaß“ über die Beteiligung der Eltern an den Aktivitäten der eigenen Kinder dar. Involvement ist dabei zuerst empfindensneutral, es kann sowohl Unterstützungsgefühle als auch Druck beim Empfänger auslösen. McCarthy, Jones und Clark-Carter (in Druck) konnten bei der Untersuchung zum Verständnis der Begeisterung am Sporttreiben herausstellen, dass positives elterliches Involvement bei Teamsportlern zur „Freude am Sport“ beiträgt. Power und Woolger (1994) zeigten, dass das vom Athleten wahrgenommene Involvement der Eltern im Zusammenhang mit dem Maß an Zufriedenheit und Teilnahmebereitschaft an sportlichen Ereignissen steht. In einer Studie mit 3000 Jugendlichen konnten Wagner, Klein-Plata, Arweiler, Haan, Schlienger und Simon (2004) diese Tendenz bestätigen. Sie stellten heraus, dass das elterliche Involvement im Sport stark mit der Teilnahme der Jugendlichen an sportlichen Veranstaltungen außerhalb der Schule zusammenhängt. Hoefler, McKenzie, Sallis, Marshall und Conway (2001) untersuchten mit dem „Transport zu einer Sportstätte“ einen Teil elterlichen Involvements. Mit der Tatsache, dass ein Zusammenhang zwischen der elterlichen Transportbereitschaft und der sportlichen Betätigung der Kinder besteht, unterstreichen sie, dass elterliches Involvement nicht nur eng im Sinne einer direkten Förderung (z.B. Trainerstunden bezahlen), sondern sehr viel weiter bzw. breiter betrachtet werden muss. Würth, Lee und Alfermann (2004) haben das elterliche „Involvement“ von 193 jungen Athleten und deren Eltern untersucht.

Die Athleten erlebten dabei viel Lob und Anerkennung, wobei die Mütter sich eher als die Quelle dieses Lobes und des Verständnisses sahen und die Väter diejenigen waren, die ein eher direktives Verhalten zeigten. Eltern, die als positive Modelle wahrgenommen werden, die mehr positiven Glauben an die Fähigkeiten ihrer Kinder haben und die regelmäßig positive Antworten auf sportliche Erfolge geben, stehen im Zusammenhang mit Athleten, die eine höher wahrgenommene Kompetenz, Spaß an der Sache und intrinsische Motivation haben (Babkes & Weiss, 1999). Wurde der Vater als stärker „involved“ wahrgenommen und ging von ihm wenig Leistungsdruck aus, waren die kognitiven und affektiven Rückmeldungen für den Athleten positiver. Aus dieser Übersicht, die die Breite der elterlichen Fördermöglichkeiten skizziert, wird zusammenfassend deren Bedeutung für Beginn und Persistenz kindlichen Sporttreibens offensichtlich. Vom Breiten- bis zum Spitzensport sind Eltern oft die treibende Kraft für das kindliche Engagement.

### 3.3.1.2 *Trainer*

Neben den Eltern ist der Trainer sicher die Person, die den größten Einfluss auf den Athleten hat. Er ist der erste Ansprechpartner in Sportfragen, ständiger Begleiter und oft auch „Ersatzmutter oder -vater“. Er hat nicht nur die Aufgabe eines Trainers, sondern ist gleichzeitig Organisator und Manager des Teams. Ihm obliegt die Aufgabe, einerseits die Ressourcen für ein optimales Training bereitzustellen und andererseits auch die Motivation des Athleten zu fördern und aufrecht zu erhalten, ihn für die erbrachte Leistung zu loben, ihn bei Misserfolg wieder aufzubauen und zu bestärken, kurzum: den Athleten in seiner Gesamtentwicklung zu fördern und zu unterstützen. Der Trainer muss ein Multitalent sein: er ist Lehrer, Organisator, Wettkämpfer, Lernender sowie Freund und Mentor (Short & Short, 2005).

In einer Untersuchung von Jowett und Cockerill (2003) mit 12 olympischen Medaillengewinnern betonten diese die Bedeutung der Trainer-Athlet-Beziehung. Dabei spielt der Trainer sowohl für die sportliche als auch für die persönliche Entwicklung des Athleten eine wichtige Rolle. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt eine Studie mit aktiven männlichen Schwimmern (Philippe & Seiler, 2006). Diese weisen dem Trainer eine zentrale Rolle sowohl in der Leistungsverbesserung als auch in der persönlichen Entwicklung zu. Baker, Côté und Hawes (2000) konnten einen negativen Einfluss von Trainerverhalten auf das Angstempfinden der Athleten aufzeigen. Bei 228 untersuchten Athleten aus 15 Sportarten fanden die Autoren, dass eine negative persönliche Beziehung einen Prädiktor für alle von ihnen untersuchten Angstformen (Ge-

samtangst, körperliche Angst, Konzentrationsunterbrechung und Sorge) darstellt. Smoll, Smith, Barnett und Everett (1993) konnten zeigen, dass Trainer, die ein gezieltes „Unterstützungstraining“ absolvierten, besser von ihren Spielern beurteilt wurden, dass die Spieler mehr Spaß hatten und das Team für andere Spieler attraktiver erschien. Zudem konnte in den Teams der unterstützenden Trainer eine signifikante Steigerung des Selbstwertgefühls der Spieler nachgewiesen werden. Daneben gibt es einzelne Indizien, dass die soziale Unterstützung durch den Trainer für die Leistungsentwicklung nicht generell simpel unidirektional positiv zu bewerten ist. So ist in einer Studie an 212 Sportlern und 5 Trainern unterschiedlicher Sportarten die soziale Unterstützung durch den Trainer ein signifikanter Vorhersagewert für sportliche Entwicklung. Im Gegensatz zu allen anderen Studien steht bei Einzelsportlern jedoch eine hohe Ausprägung der Variablen mit einer negativen sportlichen Entwicklung, bei Athleten aus einer Mannschaftssportart mit einer positiven sportlichen Entwicklung in Verbindung (Pfeffer, Würth & Alfermann, 2004).

### 3.3.1.3 *Andere*

Die Unterstützung durch andere, wie Freunde und Bekannte, ist in der Literatur sehr dürftig beschrieben. Es ist jedoch anzunehmen, dass die Bedeutung der Unterstützung durch diese Gruppe eher gering einzuschätzen ist. Es liegt sogar nahe zu sagen, dass sportferne Personen womöglich einen negativen Einfluss auf die Leistungserbringung des Athleten haben können. So konnten Alfermann und Bußmann (1993) zeigen, dass Drop-Outs bereits zu ihrer sportlichen Zeit typischerweise mehr soziale Kontakte außerhalb des Sports hatten. Eine mögliche Ablenkung und Verminderung der sportspezifischen Motivation sowie die Verleitung zu einem nicht zielorientierten Verhalten könnten hier ursächlich sein.

### 3.3.2 Befunde zur Leistungserbringung

Die Studien zum Zusammenhang von sozialer Unterstützung und Leistung bzw. Leistungsverbesserung oder regressionsanalytische Betrachtungen, die den Einfluss der sozialen Unterstützung auf die Leistung beleuchten, sind nicht weit verbreitet. Vor allem Studien im Hochleistungssport bzw. auf Kaderebene, die sich mit dem Zusammenhang von erfahrener Unterstützung und „harten“ Leistungsdaten auseinandersetzen, haben keine große Tradition. Im Folgenden werden deshalb zur Untermauerung der Behauptung, dass diese Zusammenhänge bestehen, Studien angeführt, die leis-

tungsabbildende Parameter erhoben haben oder Studien, in denen erfolgreiche Sportler zu psychologischen Parametern befragt wurden.

Ommundsen, Roberts, Lemyre und Miller (2006) setzten sich mit dem Zusammenhang von unterstützendem Eltern- und Trainerverhalten und der sportlichen Erlebenswelt der Athleten auseinander. Dazu untersuchten sie 677 Fußballspieler und -spielerinnen zwischen 10 und 14 Jahren mittels Fragebogen zu ihren Erfahrungen. Die Ergebnisse machen deutlich, dass ein vornehmlich unterstützend und positiv orientiertes Klima mit besseren psychologischen Empfindungen, wie einer positiven Kompetenzwahrnehmung bzw. einer verminderten Sorge über entsprechende Zielerreichung, einhergeht. Weiterführend konnten Rees und Freeman (2007) an 222 studentischen Athleten nachweisen, dass sowohl wahrgenommene als auch erhaltene soziale Unterstützung direkt wie auch indirekt - durch stressreduzierende Effekte - auf das Selbstvertrauen wirken. Ryska und Yin (2000) zeigten, dass die wahrgenommene Unterstützung des Trainers einen erheblichen Mediator im Stressgeschehen junger Athleten mit hoher Wettkampfangst darstellt. Da Wettkampfangst etwas leistungseinschränkendes ist, kann die Reduktion dieser Angst leistungsfördernd wirken. Gould, Lauer, Rolo, Jannes und Pennisi (2006) sind einen anderen Weg gegangen und haben die Trainer um ihre Einschätzung der elterlichen Rolle im Leistungsprozess junger Tennisathleten gebeten. Dabei sprachen die 132 amerikanischen Jugendtennistainer den Eltern eine sehr wichtige Rolle für die sportliche Entwicklung der Spieler zu. Förderndes elterliches Verhalten beinhaltet ihrer Erfahrung nach logistische, finanzielle und emotionale Unterstützung, das Schaffen optimaler Möglichkeiten für das Tennis und eine unvoreingenommene Liebe zu den Kindern. Die vorgestellten Studien kommen zusammenfassend zu dem Ergebnis, dass soziale Unterstützung leistungssteigernde psychologische Parameter positiv und leistungsmindernde psychologische Parameter negativ beeinflusst.

Werden einzelne Parameter, die Leistung konkreter definieren in den Vordergrund gerückt, zeigen sich ähnliche Ergebnisse für die Bedeutung der sozialen Unterstützung. Rees, Ingledew und Hardy (1999) haben 144 britische Tennis-Tourspieler bezüglich sozialer Unterstützung und leistungsbedingenden Variablen untersucht. Dabei zeigten sich signifikante Effekte zwischen dem Zugehörigkeitsgefühl („belonging“) und fünf von den Autoren als Leistungsoperationalisierungen gewählten Variablen (z.B. effektive Taktiken, Sorge, Doppelfehler). Es gab jedoch keinen Einfluss der untersuchten Unterstützungsarten auf das Gewinnen oder Verlieren des Matches. In ei-

ner Re-Analyse der Daten konnten Rees und Hardy (2004) die Ergebnisse replizieren; soziale Unterstützung hatte einen Haupteffekt auf die untersuchten Dimensionen der Leistungsfaktoren. Auf dieser Studie aufbauend, untersuchten Rees, Hardy und Freeman (2007) Effekte von Stress und sozialer Unterstützung auf die Leistungserbringung beim Golf. Bei den 117 untersuchten männlichen Golfern war soziale Unterstützung direkt mit einer besseren Leistung assoziiert, während Stress mit weniger guter Leistung in Verbindung stand.

In einer Studie von Alfermann, Würth und Saborowski (2002) wurde Leistung als Aufstieg in eine höhere Leistungsgruppe definiert. Die dabei untersuchten Jugendlichen (Durchschnittsalter 13,24 Jahre), die allesamt im Verein organisierten waren, zeigten eine durch elterliche Unterstützung und Aufmerksamkeit positiv beeinflusste Entwicklung. Ebenso stellten die Autoren fest, dass erfolgreiche Athleten mit Leistungsverbesserung sowohl mehr elterliche Unterstützung als auch mehr Unterstützung durch den Trainer wahrnehmen. Dabei zeigt sich, dass sich Eltern von Kindern mit Leistungssteigerung von Anbeginn stärker um ihre Kinder kümmern. In der oben erwähnten Studie von Würth, Lee und Alfermann (2004) konnte auch gezeigt werden, dass Athleten, die das Involvement der Eltern höher erlebten, einen Leistungsaufstieg innerhalb von 12 Monaten hatten.

Die Gruppe um Gould befragte Ende der 90er Jahre amerikanische Athleten, die an Olympischen Spielen teilgenommen haben. Dabei untersuchten Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery und Peterson (1999) Mitglieder von acht amerikanischen Teams, die an den Olympischen Sommerspielen 1996 in Atlanta teilgenommen haben. Sie fanden bei den Teams, die ihre Erwartungen erfüllt oder übertroffen haben, dass diese - neben anderen Faktoren - das Vorhandensein familiärer Unterstützung erfahren haben. Daneben gaben Teams, die hinter den Erwartungen zurückblieben, unter anderem Trainerprobleme an und ließen familiäre Unterstützung vermissen. In einer weiteren Analyse, die fast 400 amerikanische Teilnehmer an den Olympischen Sommerspielen in Atlanta 1996 und den Winterspielen in Nagano 1998 umfasste, wurden diese zu leistungsbeeinflussenden Variablen befragt (Gould, Greenleaf, Chung & Guinan, 2002). Dabei hatten nicht nur Mannschaftsvariablen und Bedenken bezüglich des Umfeldes (Unterkunft, Anreise, Transport) einen Einfluss auf die Leistung, auch Trainer- (z.B. Stressresistenz des Trainers) und Familienvariablen (z.B. generelle soziale Unterstützung) zeigten sich leistungsbestimmend. Zehn sehr erfolgreiche Olympiateilnehmer (32 Medaillen) wurden in einer weiterführenden Studie zu psychologischen



Eigenschaften befragt (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Darin maßen sie der Unterstützung durch ihre Trainer und ihre Eltern eine besondere Bedeutung für die außergewöhnliche Leistung bei. Es konnte der Nachweis sowohl von direkten (z.B. unterrichten in psychologischen Techniken) als auch indirekten (z.B. positive „psychologische Umgebungen“ schaffen) Unterstützungseffekten erbracht werden.

Werden soziale Unterstützung bzw. bestimmte Aspekte des Gesamtkonstruktes und ihre Bedeutung für die sportliche Leistung untersucht, stellt die Mehrzahl der Studien einen positiven Zusammenhang heraus. Soziale Unterstützung ist eher positiv als negativ mit Leistung verbunden. Ein eindeutig kausaler Zusammenhang dergestalt, dass mehr soziale Unterstützung gleichbedeutend ist mit besserer Leistung, kann jedoch nicht per se angenommen werden. Dagegen sprechen auch die Erfahrungen mit einem „Zuviel“ an gut gemeinter Hilfe, die vor allem im sportlichen Leistungsbereich schnell in gefühlten Druck und Zwang umschlägt (Hellstedt, 1987) und eher zu negativen Ergebnissen führt. Mit der zur Verfügung gestellten Unterstützung und den damit einhergehenden Einschränkungen steigt bei den Eltern aber auch gleichzeitig die Erwartung an die Erfolge des Kindes an. So zeigten Wolfenden und Holt (2005), dass Kinder ihre Eltern vor allem in Wettkampfsituationen als Quelle von Druck wahrnehmen können, wenn diese sich „over-involved“ - zu engagiert - zeigen.

Resümierend lässt sich bemerken, dass sowohl Eltern als auch Trainer eine wichtige unterstützende Rolle in der Welt des Sportlers spielen. Eltern geben oftmals den Anstoß und sind mit Nachdruck im Sport engagiert, um dem jugendlichen Athleten den notwendigen Rückhalt zu geben und ihm den Rücken frei zu halten, damit er sich voll und ganz auf seine sportliche Karriere konzentrieren kann. Später treten sie in den Hintergrund und werden vom Trainer abgelöst, der seinerseits ein wichtiger Begleiter und Ratgeber des Athleten innerhalb und außerhalb des Sportgeschehens bleibt. Die Antwort auf die Frage der Bedeutung dieser Unterstützung für die direkte Leistungssteigerung bzw. -verbesserung lässt sich aus der Literatur nicht eindeutig erschließen. Viele Befunde weisen in die Richtung, dass bestimmte Formen der Unterstützung auf einzelne Parameter der Leistungsverbesserung positiv wirken. Dabei wird aber bei vergleichenden Studien viel zu wenig auf die die Leistung definierenden Operationalisierungen geachtet.

## **4 Bisheriger Erkenntnisstand, offene Fragen und Konsequenzen für die vorliegende Studie**

Der Erkenntnisstand zum Zusammenhang von sozialer Unterstützung und Leistungserbringung konnte in den letzten Jahren deutlich erweitert werden. Die dafür durchgeführten Studien werfen jedoch auch einige neue Fragen auf. Die Suche nach der Antwort auf diese Fragen erscheint vor dem Hintergrund der zunehmenden Professionalisierung des Sports schon in unteren Kaderstufen, dem allgemein verminderten Sportinteresse und den steigenden Kosten im Leistungssport sehr bedeutsam.

Der größte Mängel in den meisten Untersuchungen ist in der Vermischung verschiedener Sportarten zu sehen (z.B. Gould, Greenleaf, Chung & Guinan, 2002; Loughhead & Hardy, 2005; Pfeffer, Würth & Alfermann, 2004; Ryska & Yin, 2000). Nur wenige Studien beschränken sich auf die Befragung oder Untersuchung von Athleten einer Sportart. Dabei scheint es eindeutig, dass einerseits die mit der jeweiligen Sportart einhergehenden Trainings- und auch Wettkampfbedingungen unterschiedliche Unterstützungsformen bedingen und andererseits die Athleten der jeweiligen Sportart eventuell unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale aufweisen. Zumeist wird noch zwischen Einzel- und Mannschaftssport unterschieden, zwischen den einzelnen Sportarten wird keine Differenzierung mehr geschaffen. Dabei ist es doch offensichtlich, dass genügend Unterschiede zwischen Sportarten bestehen: Trete ich direkt gegen einen Gegner an (z.B. Tennis) oder ist meine Leistung nicht direkt vom Gegner beeinflusst (z.B. Golf)? Handelt es sich um eine Kampfsportart (z.B. Boxen, Fechten) oder um eine Sportsportart (z.B. Squash)? Ist die Sportart nahezu überall durchzuführen (z.B. Laufen) oder braucht es bestimmte Rahmenbedingungen (z.B. Motorrennsport)? Alleine diese Gründe sprechen schon dafür, Untersuchungen getrennt für verschiedene Sportarten durchzuführen, um eine annähernd klare Aussage über die Bedeutung der sozialen Unterstützung bei bestimmten Rahmenbedingungen zu machen.

Weiter wissen wir, dass den Eltern eine bedeutsame Rolle als Quelle sozialer Unterstützung zukommt. Genauere Differenzierungen zwischen Mutter und Vater sind jedoch nur in wenigen Studien gemacht worden (Martin, Dollman, Norton & Robertson, 2005; Raudsepp, 2006). Dabei zeigt sich tendenziell, dass Väter eher zu viel wollen, zu engagiert sind, während Mütter eher als Quelle verständnisvollen Helfens und Unterstützens gesehen werden. Ein weiterer bisher wenig beachteter Punkt ist die Bedeu-

tung der Geschwister in diesem Unterstützungsprozess. Unterstützen diese in derselben Art und Weise die sportlichen Ambitionen wie die Eltern, oder sehen sie in dem sporttreibenden Familienmitglied eher einen Konkurrenten, der ihnen die Zeit der Eltern stiehlt? Die Messungen schulbezogener Parameter heben die helfende Wirkung einer geschwisterlichen Unterstützung hervor (Milevsky & Levitt, 2005). Ergebnisse zur sportlichen Aktivität der Eltern und der Geschwister und zum eigenen Sporttreiben lassen einen eher positiven Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung durch die Geschwister und dem eigenen sportlichen Erfolg erahnen (Raudsepp & Viira, 2000). Diese ersten Erfahrungen mit differenzierteren Designs lassen eine genauere Betrachtung familiärer Unterstützung unumgänglich erscheinen.

Bedingt durch die Reiseaktivitäten und das gemeinsame „Ganztagestraining“ haben die Athleten der Sportart Ski-alpin sehr viel Kontakt zu ihren Trainern. Neben den Trainingszeiten verbringen sie auch viel Zeit gemeinsam im Hotel, im Auto und manchmal auch an den Erholungstagen. Somit ist von einer Vermischung der Lehrer-, Organisator-, und Mentorrolle des Trainers auszugehen, die insofern problematisch ist, da professionelles Arbeiten und freundschaftliche Beziehung hier nicht eindeutig zu trennen sind. Die Möglichkeit, dass trainerseitige Unterstützungsleistung personbezogen variiert und nicht für alle Athleten gleich ist bzw. gleich wahrgenommen wird, besteht in diesem Fall durchaus. Beim andauernden Kontakt mit dem gleichen Trainer spielt die Sympathie sicher auch eine entscheidende Rolle. Generell ist eine gewisse Abhängigkeit der Unterstützung des Trainers von der sportlichen Leistung des Athleten dagegen plausibel erklärbar. Die „Investition“ in den besseren Athleten ist für den Trainer lohnenswerter, denn auch seine Leistung wird an den Erfolgen seiner Athleten gemessen. Es scheint daher angebracht, Athleten mit unterschiedlichem Leistungsvermögen zu befragen, um eine generalisierte Antwort auf die Frage der Unterstützung durch den Trainer zu bekommen.

Eine neben den „anderen“ Unterstützern im Allgemeinen vernachlässigte Gruppe ist die Gruppe der Teamkollegen, die ebenfalls als Quelle sozialer Unterstützung dienen können. Bei Mannschaftssportarten ist dies auf den ersten Blick einleuchtender als bei Einzelsportarten (Carron, Bray & Eys, 2002). Ein Team, das ein großes Ziel vor Augen hat, kann dies nur gemeinsam erreichen. Somit ist eine Unterstützung durch die eigenen Teamkollegen per se nachvollziehbar. Die globale Beurteilung wird schwieriger, wenn innerhalb des Teams mehrere Athleten für eine Aufgabe zur Verfügung stehen (z.B. Torwart). Beim Einzelsportler können bestimmte Konstellationen ein

gemeinsames Training von konkurrierenden Athleten notwendig machen. Die Sportart Ski alpin ist so eine Sportart. Es wird im Team mit den anderen gereist und trainiert, aber als Einzelner gegen die anderen gefahren und gekämpft. Somit ergibt sich einerseits die Notwendigkeit der gegenseitigen Unterstützung und andererseits die Schwierigkeit der Abgrenzung eigener Interessen (vgl. Baur, 1998). Es sind bis jetzt wenige Befunde bekannt, die sich diesem Punkt empirisch nähern konnten. Erste Ansätze sprechen jedoch von möglichen positiven Einflüssen auf die Motivation, Sport zu treiben (Bengoechea & Streat, 2007; Lüsebrink, 1997) bzw. von Konflikten mit Mannschaftskameraden, die zu einer Verminderung der Motivation führen können (Farrell, Crocker, McDonough & Sedgwick, 2004). Weiter ist auch die Wahrnehmung der eigenen Leistung von der wahrgenommenen Einschätzung der Mannschaftskollegen abhängig (Amorose, 2003).

Die Bedeutung der Unterstützung aus dem Freundes- und Bekanntenkreis - den sogenannten signifikant anderen - scheint eher gering, wenn nicht sogar kontraproduktiv für die Leistungserbringung zu sein. Insgesamt sind die Kontakte als eher begrenzt zu bezeichnen und verringern sich mit steigendem Leistungsniveau. Es ist anzunehmen, dass die Einflüsse dieses Personenkreises eher an gemeinsamen Erlebnissen orientiert und damit der stringenten Zielerreichung des Athleten abträglich sind. Erste Studien dazu sind vorhanden (Alfermann & Bussmann, 1993; Baur, 1998), klare Befunde zum Zusammenhang mit der Leistungserbringung stehen aber noch aus.

So unterschiedlich wie die Quellen, aus denen die Unterstützung kommen kann, so unterschiedlich sind auch die Arten der Unterstützung, die diese geben können. In der Literatur und in den präsentierten Studien wird das Konstrukt soziale Unterstützung zumeist nur global erfasst. Eine Differenzierung zwischen den verschiedenen Arten erfolgt zu selten. Dabei erscheint es doch mehr als notwendig, diese Differenzierung durchzuführen, um eine genauere Beratung bzw. Intervention anbieten zu können, wie ein förderliches Umfeld von Seiten der Familie und der Verantwortlichen auszusehen hat. Ein reines „Mehr“ an jeglicher Form von Unterstützung hilft nur bedingt weiter und befriedigt die Akteure selten in ausreichendem Maße. Die Frage nach den Effekten der einzelnen Inhalte des mehrdimensionalen Konstrukts der sozialen Unterstützung sollte weiter in den Vordergrund gerückt werden. Wie oben bereits angeklungen, erscheint vor allem die Beachtung und Befriedigung der sportartspezifischen Bedürfnisse und das Erkennen der Notwendigkeiten des „Unterstützt-Werdens“ unumgänglich.

Ein im Verlauf der Darlegung der Wirkungsweise sozialer Unterstützung noch nicht beachteter Parameter ist die Veränderung des Netzwerks und der daraus generierten Unterstützung über die Zeit. In den erwähnten Studien wurde die soziale Unterstützung entweder retrospektiv oder einmalig vor einer bestimmten Situation, in der die Leistung von dem Athleten erbracht werden musste, erhoben. Untersuchungen, die den Zeitfaktor, die Veränderung der Unterstützungsleistung bzw. auch die Veränderung des Netzwerks über einen Saisonverlauf erfasst haben, sind selten. Retrospektive Betrachtungen gefährden die interne Validität (Hultsch & Cornelius, 1995, S. 83), vor allem wenn das sportliche Ergebnis positiv ausgefallen ist. Zudem kann bei einer einmaligen Erhebung der sozialen Unterstützungsmaße - insbesondere wenn es sich nicht um eine Ganzjahressportart handelt - der Erhebungszeitpunkt von entscheidender Bedeutung sein. Es müssten sich unterschiedliche Ergebnisse für Ruhe- bzw. Wettkampfzeiten ergeben.

Ein weiterer wesentlicher Punkt bei der Betrachtung der Wirkungsweise sozialer Unterstützung ist die Operationalisierung der Variablen Leistung. Die vorgestellten Studien unterscheiden dabei zwischen leistungsfördernden und angstmindernden psychologischen Parametern, die eine gute Leistung implizieren, und Variablen, die Leistung direkter abbilden. Bei der direkten Betrachtung ist zu unterscheiden, ob Leistung als einmaliges Ereignis, wie z.B. der Gewinn eines Weltmeistertitels bzw. einer Olympiamedaille oder aber auch als einmalig messbare Größe, wie das über das Handicap vergleichbar gemachte Ergebnis einer Golfrunde, zu verstehen ist. Des Weiteren können „weiche“ Leistungssteigerungen, wie z.B. der Kaderaufstieg, Aufstieg in eine höhere Liga oder die „harte“ Leistungserbringung, wie sie sich z.B. an gewonnenen Kämpfen oder errungenen Siegen ablesen lässt, unterschieden werden. Dabei ist einerseits die Beliebtheit einer Sportart zu beachten, die zumeist direkt mit der Zahl der Menschen korreliert, die sie betreiben. In so einer Sportart ist die Leistung (bis an die Spitze zu kommen) höher einzuschätzen als in einer Randsportart, in der weniger Konkurrenten zu bezwingen sind. Internationale Studien bergen die Gefahr in sich, dass die gleiche Sportart in den einzelnen Ländern unterschiedlich bewertet wird und somit unterschiedlich stark „besetzt“ ist. Selbst wenn die Studie national innerhalb einer Sportart durchgeführt wird, ist die Leistung nicht vom Anfängerbereich bis in die Spitzengruppe „intervallskaliert“ und somit über das gesamte Kaderspektrum gleich zu behandeln. Mit der abnehmenden Breite der Leistungspyramide steigt die Höhe der zu vollbringenden Leistungssteigerungen, d.h. ein Kaderaufstieg vom D- in

den C-Kader z.B. erfordert im Grunde eine weniger bedeutsame Leistungsverbesserung als ein Aufstieg vom B- in den A-Kader. In Kombination mit den angeführten Mischungen verschiedener Sportarten innerhalb einer Erhebung gestaltet sich die Vergleichbarkeit der Ergebnisse der Studien schwierig.

Unter Berücksichtigung der bisherigen Studienergebnisse und der sich daraus ergebenden offenen Fragen werden im Folgenden die Konsequenzen für die hier vorliegende Studie formuliert.

In der empirischen Studie I wurden nur Athleten aus einer Sportart aufgenommen, um die sportartbezogenen Rahmenbedingungen konstant zu halten. Um auch Konstanz in den systemimmanenten Faktoren zu gewährleisten, wurden nur Athleten aus einem Land untersucht. Mit der Erhebung der Unterstützungsmaße zu zwei Zeitpunkten - einem in der ruhigeren Phase und einer in der hektischen Vorwettkampfphase - sollte die Veränderung der Unterstützungsleistung über die Zeit erfasst werden. Mit dem in dieser Studie eingesetzten Instrument sollen sowohl alle relevanten Quellen als auch die aus ihnen generierten unterschiedlichen Arten der sozialen Unterstützung erhoben werden. Als Leistung wurde die Verbesserung pro Disziplin in der Weltrangliste über die gesamte Saison operationalisiert. Auf diesen Überlegungen aufbauend, werden nun die Fragestellungen und Hypothesen formuliert.

## 5 Empirische Studie I

### 5.1 Fragestellung und Ableitung der Hypothesen

In der vorliegenden Studie I wird der Frage nachgegangen, ob es einen saisonalen und leistungsabhängigen Unterschied in der wahrgenommenen sozialen Unterstützung von deutschen Skisportlern gibt. Die Betrachtung richtet sich dabei einerseits auf eine breite Möglichkeit unterschiedlicher Quellen, aus denen die soziale Unterstützung generiert wird und andererseits differenziert auf die Art der sozialen Unterstützung, die wahrgenommen wird. Dazu werden die querschnittlichen Statusbetrachtungen wie auch die längsschnittlich betrachtete Entwicklung der Unterstützung über eine Saisonvorbereitung genauer untersucht.

#### 5.1.1 Frage 1.1

Gibt es in den querschnittlichen Betrachtungen zu den beiden Messzeitpunkten A (April) und B (September) Unterschiede in der wahrgenommenen sozialen Unterstützung der Athleten und ist diese von der unterschiedlichen Leistung abhängig?

Es ist anzunehmen, dass aus dem Feld aller potentieller Unterstützer vor allem die Eltern und der Trainer die größten Quellen der Unterstützung für alle Athleten darstellen. Geschwister und beste Freunde dürften wie auch Skikollegen ebenfalls zu den Quellen zählen, aus denen vermehrt Unterstützung generiert wird. Von den übrigen Quellen - den signifikant Anderen - wird nur ein geringer Beitrag erwartet. Über die Unterschiede zwischen den Arten der sozialen Unterstützung liegen keine empirischen Befunde vor. Hier wird eine erste explorative Annäherung gewagt.

Unter Bezugnahme auf die im Kapitel 3.3 dargestellten leistungsbezogenen Befunde wird weiter angenommen, dass diejenigen Athleten, die eine größere Leistung erbringen, mehr soziale Unterstützung wahrnehmen als Athleten, die weniger erfolgreich sind. Dies gilt vor allem für die familiären und sportnahen Quellen. Weiter wird angenommen, dass leistungsschwache Athleten eher soziale Unterstützung aus sportfernen Quellen (andere Freunde, nahe Bekannte) erhalten als leistungsstarke Athleten. Bezüglich der unterschiedlichen Arten der Unterstützung ist zu vermuten, dass Unter-

schiede zwischen den untersuchten Leistungsgruppen bestehen. Auch hier sollten die Athleten mit der höheren Leistungseinstufung höhere Werte erreichen.

Die ersten beiden Hypothesen für die querschnittliche Betrachtung werden wie folgt formuliert:

#### Hypothese 1.1.1

Es gibt einen Unterschied zwischen den unterschiedlichen Leistungseinstufungen (hohe, mittlere, niedrige Leistung; HL, ML, NL) dergestalt, dass die Gruppe der höchsten Leistungseinstufung die größte Unterstützung wahrnimmt und die Gruppe der niedrigsten Leistungseinstufung die geringste Unterstützung wahrnimmt. Dies gilt sowohl für die verschiedenen Arten der Unterstützung als auch für die Quellen „Mutter“, „Vater“, „Geschwister“, „Beste Freundin/Beste Freund“, „Trainer“, und „Skikollegen“. Dies gilt für den MZP A als auch für den MZP B

$$H_1: \mu SU_{(HL)} > \mu SU_{(ML)} > \mu SU_{(NL)}$$

$H_0: \mu SU_{(HL)} \leq \mu SU_{(ML)} \leq \mu SU_{(NL)}$  für alle Arten der SU und für alle Quellen außer „Andere Freunde“ und „Nahe Bekannte“.

#### Hypothese 1.1.2

Für die Quellen „Andere Freunde“ und „Nahe Bekannte“ wird angenommen, dass der Unterschied zwischen den unterschiedlichen Leistungseinstufungen bezüglich der Unterstützung so ist, dass die hohe Leistungseinstufung wenig und die niedrige Leistungseinstufung viel Unterstützung erhält. Dies gilt für den MZP A als auch für den MZP B.

$$H_1: \mu SU_{(HL)} < \mu SU_{(ML)} < \mu SU_{(NL)}$$

$H_0: \mu SU_{(HL)} \geq \mu SU_{(ML)} \geq \mu SU_{(NL)}$  für die Quellen „Andere Freunde“ und „Nahe Bekannte“.

#### 5.1.2 Frage 1.2

Gibt es in den längsschnittlichen Betrachtungen Unterschiede in der Entwicklung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung von MZP A zu MZP B und unterscheiden sich die Athleten, die unterschiedliche Leistung erbracht haben, in dieser Entwicklung?



Für die Veränderung der Unterstützungsmaße über den Saisonvorbereitungszeitraum ist anzunehmen, dass die Höhe der wahrgenommenen Unterstützung steigt, sowohl was die Höhe aus den unterschiedlichen sportnahen Quellen als auch was das Ausmaß der Arten der Unterstützung angeht. Die Unterstützung aus sportfernen Quellen verringert sich. Dies lässt sich einerseits mit dem gesteigerten Trainingsaufwand und andererseits mit der zunehmenden Belastung der Athleten und der damit einhergehenden Notwendigkeit des „unterstützt Werdens“ begründen. Weiter ist anzunehmen, dass Athleten mit höherer Leistungseinstufung eine größere Steigerung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung aus sportnahen und eine Verminderung aus sportfernen Quellen erfahren, als Athleten mit geringer Leistungseinstufung. Es werden daraufhin folgende Hypothesen formuliert:

### Hypothese 1.2.1

Es wird angenommen, dass sich die wahrgenommene soziale Unterstützung von MZP A zu B für alle Athleten in der Gesamtheit steigert. Dies wird sowohl über die verschiedenen Arten der Unterstützung als auch über die Quellen „Mutter“, „Vater“, „Geschwister“, „Beste Freundin/Bester Freund“, „Trainer“, und „Skikollegen“ angenommen. Die wahrgenommene soziale Unterstützung aus den Quellen „Andere Freunde“ und „Nahe Bekannte“ vermindert sich.

$$H_1: SU_{(MZP A)} < SU_{(MZP B)}$$

$H_0: SU_{(MZP A)} \geq SU_{(MZP B)}$  für alle Arten und Quellen außer „Andere Freunde“ und „Nahe Bekannte“. Für diese gilt die umgekehrte Form.

### Hypothese 1.2.2

Zusätzlich wird angenommen, dass die Gruppe mit hoher Leistungseinstufung die größte Steigerung der Unterstützung erfährt, dann die mittlere und zuletzt die Gruppe mit der niedrigen Leistungseinstufung. Dies ist sowohl über die verschiedenen Arten der Unterstützung als auch über die Quellen „Mutter“, „Vater“, „Geschwister“, „Beste Freundin/Bester Freund“, „Trainer“, und „Skikollegen“ anzunehmen. Für die Quellen „Andere Freunde“ und „Nahe Bekannte“ wird angenommen, dass sich dies in umgekehrter Form zeigt.

$H_1$ :  $\Delta SU_{(HL)} > \Delta SU_{(ML)} > \Delta SU_{(NL)}$

$H_0$ :  $\Delta SU_{(HL)} \leq \Delta SU_{(ML)} \leq \Delta SU_{(NL)}$  für alle Arten und Quellen außer „Andere Freunde“ und „Nahe Bekannte“. Für diese gilt die umgekehrte Form.

## 5.2 Methode

### 5.2.1 Bezugsrahmen, Einbindung in die Gesamtstudie

Die Daten wurden im Rahmen der Münchner Ski Längsschnittstudie (MSL) erhoben (vgl. Abb. 5.1). In dieser Studie wurden insgesamt 45 Athleten der Sportart Ski-alpin in einer prospektiven Längsschnittuntersuchung über 9 Monate (von März bis November 2004) zu insgesamt 6 Messzeitpunkten (MZP) befragt. Die erste Messung erfolgte am Ende der Saison 2003/04 während der Deutschen Meisterschaft in St. Moritz (Schweiz). Alle Teilnehmer waren zu diesem Zeitpunkt Mitglieder des Nationalkaders des Deutschen Skiverbandes. Zwischen dem ersten und zweiten MZP der Gesamtstudie erfolgte von Verbandsseite die Rückmeldung über Verbleib oder Ausscheiden aus dem Kader und damit die Zuteilung zu den Gesamtgruppen „Weiterhin Aktiv“ und „Ausgeschieden“.



Abbildung 5.1: Übersicht Gesamtstudie

Zum ersten MZP wurde ein Fragebogen eingesetzt; die weiteren Untersuchungen wurden mit einem Online-Portal realisiert (vgl. Abb. 5.2 und 5.3).

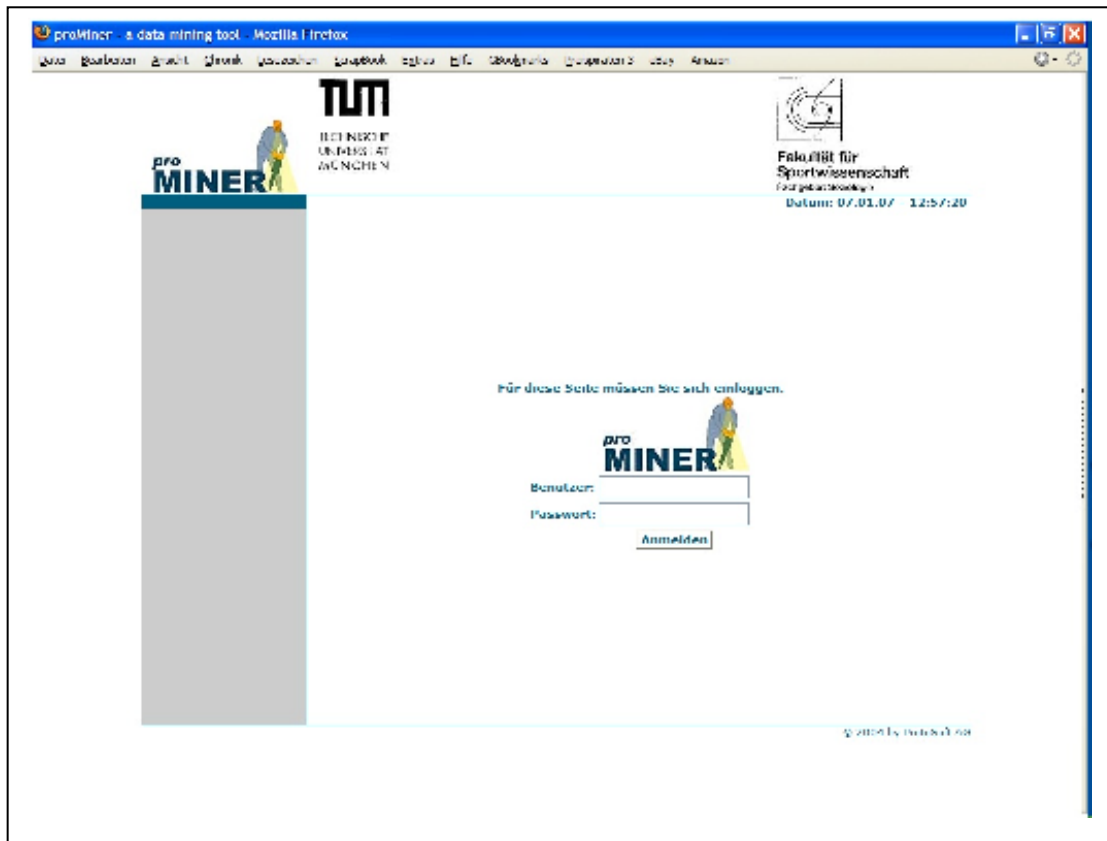


Abbildung 5.2: Zugangsseite Online-Portal

Dabei wurde jedem Athleten ein Kenn- und Passwort zugewiesen, mit dem er sich auf die entsprechende Internetseite einloggen konnte. Die Athleten wurden rechtzeitig vor den jeweiligen Befragungen per SMS oder per Mail informiert, in welchem Zeitrahmen der Fragebogen auszufüllen ist. Die Befragungsplattform war ihnen dann jeweils für einen Zeitraum von 10 Tagen zugänglich.

The screenshot shows a web browser window displaying an online questionnaire. The header includes the TUM logo and the text 'MINER'. Below the header, there is a section titled 'Stärke: Persönlichkeit' and 'Stärke: Einstellung'. The questionnaire consists of several items, each with a Likert scale and radio button response options. The items are:

Item	Response Options
Ich bin ein sehr guter Mensch.	<input type="radio"/> Ich bin ein sehr guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein durchschnittlicher Mensch.
Ich bin ein sehr guter Mensch.	<input type="radio"/> Ich bin ein sehr guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein durchschnittlicher Mensch.
Ich bin ein sehr guter Mensch.	<input type="radio"/> Ich bin ein sehr guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein durchschnittlicher Mensch.
Ich bin ein sehr guter Mensch.	<input type="radio"/> Ich bin ein sehr guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein durchschnittlicher Mensch.
Ich bin ein sehr guter Mensch.	<input type="radio"/> Ich bin ein sehr guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein durchschnittlicher Mensch.
Ich bin ein sehr guter Mensch.	<input type="radio"/> Ich bin ein sehr guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein durchschnittlicher Mensch.
Ich bin ein sehr guter Mensch.	<input type="radio"/> Ich bin ein sehr guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein durchschnittlicher Mensch.
Ich bin ein sehr guter Mensch.	<input type="radio"/> Ich bin ein sehr guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein guter Mensch. <input type="radio"/> Ich bin ein durchschnittlicher Mensch.

Abbildung 5.3: Beispiel Online-Fragbogen

Die so gewonnenen Roh-Daten wurden über eine Excel-Datei erfasst, in das Berechnungsprogramm SPSS für Windows übertragen und dort entsprechend den Test-Manualen ausgewertet.

## 5.2.2 Empirische Studie I

### 5.2.2.1 Teilnehmer

In der Studie I wurden ausschließlich Athleten der Gesamtgruppe „Weiterhin Aktiv“ befragt. Darunter sind alle Athleten zu verstehen, die in der Saison 2003/04 dem Nationalkader angehörig waren und in der Saison 2004/05 großteils als Kaderathleten weiter aktiv am internationalen Renngeschehen teilgenommen haben. Die untersuchte Stichprobe umfasste  $N=21$  Athletinnen und Athleten. Es lag folgende Geschlechts- und Altersstruktur vor: Es nahmen 9 weibliche und 12 männliche Athleten teil, deren Alter zwischen 15 und 23 Jahren variierte; das Durchschnittsalter lag bei rund 18 Jahren ( $SD\ 2.1$ ). Die Athleten verteilten sich in der betrachteten Saison 2004/05 wie folgt auf die Mannschaftskader: B-Kader: 3 Athleten, B2-Kader: 3 Athleten, C-Kader: 8

Athleten, C/D-Kader: 3 Athleten und 4 Athleten ohne Kaderstatus, die in regionalen Verbänden trainierten.

### 5.2.2.2 Ablauf

Für die spezielle Fragestellung waren nur der dritte MZP (April 2004) und der fünfte MZP (September 2004) der Gesamtuntersuchung relevant (vgl. Abb. 5.4). Zur klareren Darstellung werden die berücksichtigten MZP's im Weiteren als MZP **A** und MZP **B** geführt.

Die soziale Unterstützung (ZSSI, Frey, 2004) wurde zu beiden MZP's erfasst. Als Grundlage für die Operationalisierung der Leistung diente die Internationale FIS-Liste (Fédération International de Ski).

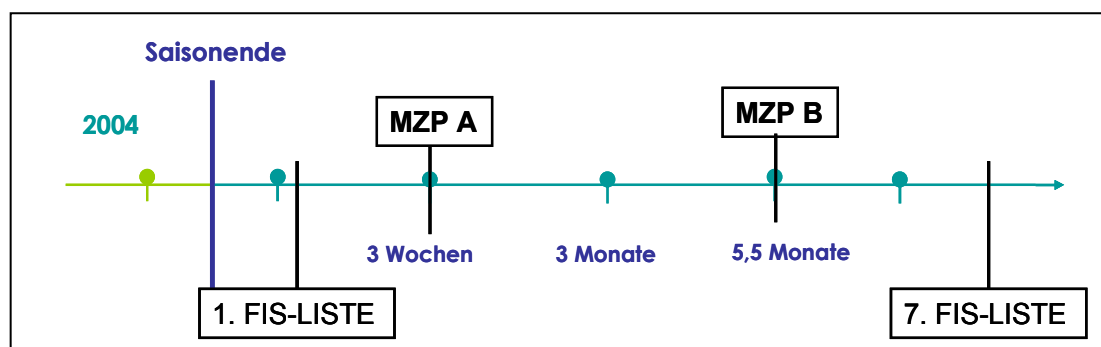


Abbildung 5.4: Überblick über Ablauf Studie I

### 5.2.2.3 Instrumente

#### Soziale Unterstützung

Für die Erfassung der Netzwerkdaten wurde eine modifizierte Form des Züricher Social Support Index, ZSSI (Frey, 2004) eingesetzt (siehe Abb. 5.5). Dieser stellt eine Zusammenfassung und Weiterentwicklung bekannter Erhebungsinstrumente der Unterstützungsforschung dar. Dazu zählen der F-Sozu (Fydrich, Sommer & Brähler, 1999), ein ressourcenorientiertes Diagnoseinstrument, der SS-A-d (Laireiter, 1993c), die deutsche Fassung der Skala zur Erfassung wahrgenommener sozialer Unterstützung und der SSU (Laireiter, 2003), ein Instrument zur Erfassung subjektiv wahrgenommener und erhaltener sozialer Unterstützung im Alltag. Im ZSSI werden in einer tabellarischen Übersicht sowohl unterschiedliche Quellen als auch unterschiedliche Arten sozialer Unterstützung abgefragt. Der Aufbau des Fragebogens erlaubt es, sowohl Quellen als auch Arten der sozialen Unterstützung zu bestimmen. In der ersten Spalte sind dabei die potentiellen Unterstützungsquellen aufgeführt (Partner, beste

Freundin, andere Freunde, nähere Bekannte, Kinder, Mutter, Vater, andere Verwandte, Arbeitskollegen, Chef und Gemeinschaftliches). Für die spezielle Stichprobe der Ski-Athleten war eine Modifikation des Fragebogens notwendig. Diese bestand einerseits darin, dass die beruflichen Felder auf den Skisport umgeschrieben wurden (Ski-Kollegen und Trainer anstatt Arbeitskollegen und Chef) und andererseits darin, dass der Bereich der gemeinschaftlichen Beziehungstypen sowie der Bereich Unterstützung durch eigene Kinder nicht erhoben wurde. Die zweite Spalte fragt, ob der Beziehungstyp vorhanden ist, was die Auswertung des Fragebogens erleichtert. Danach wird nach der Anzahl der Unterstützer aus den jeweiligen Quellen gefragt. Die anderen Spalten enthalten die untersuchten Arten sozialer Unterstützung. Dabei werden folgende Aspekte berücksichtigt: Stärke, Qualität, Kontakt, instrumentelle und emotionale Unterstützung sowie das Vorhandensein der Unterstützung. Die letzte Spalte, die die Frage nach dem Verhältnis von empfangener zu gegebener Unterstützung abfragt, wurde nicht erhoben, da sie für die vorliegende Studie nicht von Relevanz war. Durch die beschriebene Anordnung war es möglich, Mittelwertskalen sowohl in Längs- als auch in Querrichtung zu bilden. In vertikaler Lesart umfasst der Index 6 Skalen für die unterschiedlichen Arten sozialer Unterstützung, die ihren Score über die einzelnen Quellen berechnen (Roter Pfeil). In der horizontalen Lesart können Scores für die „Summe“ der sozialen Unterstützung einzelner Quellen abgelesen werden (Grüner Pfeil). In Tabelle 5.1 und 5.2 sind die in dieser Studie verwendeten Variablen mit den entsprechenden Cronbach Alphas aufgeführt.

Beziehungstyp	Habe ich diesen Beziehungstyp? 0 = nein 1 = ja	Anzahl der Personen des Beziehungstypes Wie viele Personen haben Sie?	Stärke der Beziehung 0 = sehr lose 1 = lose 2 = mittel 3 = intensiv 4 = sehr intensiv	Qualität der Beziehung 0 = sehr negativ 1 = negativ 2 = neutral 3 = gut 4 = sehr gut	Wie oft habe ich Kontakt? 0 = sehr selten 1 = selten 2 = hin und wieder 3 = oft 4 = sehr oft	Wie gut ist die instrumentelle Unterstützung (z.B. Geld, Gegenstände, Organisationshilfe...) 0 = sehr schlecht 1 = schlecht 2 = mittel 3 = gut 4 = sehr gut	Sind die Personen da, wenn ich sie brauche? 0 = sehr selten 1 = selten 2 = hin und wieder 3 = gut 4 = sehr gut	Wie gut ist die emotionale Unterstützung? 0 = sehr schlecht 1 = schlecht 2 = mittel 3 = gut 4 = sehr gut	Verhältnis der Unterstützung, die Sie bekommen zu der Unterstützung, die Sie bekommen 0 = investiere viel mehr als ich bekomme 1 = investiere mehr als ich bekomme 2 = ausgeglichen 3 = bekomme mehr als ich gebe 4 = bekomme viel mehr als ich bekomme
1	2 ▼	3 ▼	4 ▼	5 ▼	6 ▼	7 ▼	8 ▼	9 ▼	10 ▼
Lebens- oder Ehepartner									
Beste Freundin/ bester Freund									
<b>Andere Freunde</b>									
Nähere Bekannte									
Kinder									
Mutter									
Vater									
Andere Verwandte									
Arbeitskollegen									
Vorgesetzte/ Chefs									
Hobbies (z. B. Sportverein)									
Religiöse Gemeinschaft									
Andere									
Gemeinschaftliches									

Abbildung 5.5: Fragebogen ZSSI (Frey, 2004)

Tabelle 5.1: Arten der sozialen Unterstützung und Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) im ZSSI

Item	Kurzwort	Codierung	$\alpha$ zu A	$\alpha$ zu B
Stärke der Beziehung	STÄRKE	0 = sehr lose 1 = lose 2 = mittel 3 = intensiv 4 = sehr intensiv	.77	.80
Qualität der Beziehung	QUALITÄT	0 = sehr negativ 1 = negativ 2 = neutral 3 = gut 4 = sehr gut	.91	.81
Wie oft habe ich Kontakt?	KONTAKT	0 = sehr selten 1 = selten 2 = hin und wieder 3 = oft 4 = sehr oft	.73	.81
Sind die Personen da, wenn ich sie brauche?	VORHANDEN	0 = sehr selten 1 = selten 2 = hin und wieder 3 = oft 4 = sehr oft	.68	.80
Wie gut ist die instrumentelle Unterstützung?	INST_U	0 = sehr schlecht 1 = schlecht 2 = mittel 3 = gut 4 = sehr gut	.79	.69
Wie gut ist die emotionale Unterstützung?	EMOT_U	0 = sehr schlecht 1 = schlecht 2 = mittel 3 = gut 4 = sehr gut	.93	.75

Tabelle 5.2: Quellen der sozialen Unterstützung und Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) im ZSSI

Skala	Items	Codierung	Min/ Max	$\alpha$ zu A	$\alpha$ zu B
Mutter	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	.81	.80
Vater	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	.88	.77
Geschwister	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	.88	.67
Lebenspartner	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	k.A.	k.A.
Beste Freundin/ Bester Freund	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	.87	.50
Trainer	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	.82	.89
Skikollegen	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	.87	.78
Andere Freunde	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	.88	.89
Nähere Bekannte	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	.92	.75
Andere Verwandte	6	Mittelwert Unterstützungsarten	0/4	k.A.	k.A.

Anmerkung: k.A.: keine Angabe: Konnte aufgrund geringer Daten nicht errechnet werden



## Leistung

Wie erwähnt, dient die Internationale FIS-Liste (Fédération International de Ski) als Grundlage für die Operationalisierung der Leistung. In diese Weltrangliste gehen die Ergebnisse aller von der internationalen Skiföderation anerkannten Wettkämpfe ein. Die Ergebnisse der Athleten in den einzelnen Wettkämpfen werden dabei je nach Wertigkeit der Veranstaltung unterschiedlich bewertet und bepunktet. Über dieses Punktesystem wird die Position des Athleten in jeder Disziplin in der Weltrangliste festgelegt. Die Liste wird acht Mal in der Saison aktualisiert (vgl. Abb. 5.6 und 5.7).

The screenshot shows the FIS Points Lists website. The main content is a table with columns for 'Rang', 'Name', 'Geburtsdatum', 'Geburtsort', 'Land', 'Punkte', and 'Wettkampf'. The table lists athletes across various disciplines like Slalom, Riesenslalom, Super-G, and Abfahrt. The website interface includes a search bar, navigation menus, and a sidebar with icons.

Abbildung 5.6: Screenshot FIS-LISTE I

Für die Operationalisierung der Leistungsvariablen wurde die Verbesserung der Weltranglistenposition je Disziplin (Slalom, Riesenslalom, Super-G und Abfahrt) erfasst. Es wurden die 1. FIS-Liste 2004/05 (gültig ab 23.10.2004) und die 7. FIS-Liste 2004/05 (gültig ab 01.05.2005) verwendet. Um eine bestmögliche Vergleichbarkeit der Leistungen der Athleten zu gewährleisten, wurden die einzelnen Positionsveränderungen entsprechend der Ausgangssituation des Athleten gewichtet. Positionsveränderungen von Athleten, die in der 1. FIS-Liste zwischen Platz 1 und 200 lagen, wurden mit dem Faktor 1 multipliziert, eine Platzierung zwischen Platz 201 und 400 erhielt den Faktor 1/2, zwischen Platz 401 und 800 den Faktor 1/4, zwischen Platz 801 und 1600 den Faktor 1/8 und zwischen Platz 1601 und 3200 den Faktor 1/16.

1st FIS points list 2004/2005

Platz	Platz	Platz	Platz	Platz	Platz	Platz	Platz	Platz	Platz	Platz	Platz
505402	AKER, Ingrid	NOR	80	---	---	---	---	---	---	---	---
505718	JACREN, Sofia	SWE	80	---	51.77	727	56.27	878	117.63	287	---
505882	AKER, Ingrid	NOR	80	---	---	---	---	---	---	---	---
420517	JAKER, Johannes	NOR	84	318.80	1877	84.10	1101	56.42	878	284.47	1075
501184	AKER, Ingrid	NOR	84	---	---	---	---	---	---	---	---
501217	JAKESBON, Adam	SWE	87	109.90	1163	58.60	1200	51.04	2142	131.80	1055
401120	AKER, Ingrid	NOR	88	---	---	---	---	---	---	---	---
420382	JAVODT, John Andro	NOR	71	4.11	117	6.00	10+	5.00	127	3.81	177
401121	AKER, Ingrid	NOR	88	---	---	---	---	---	---	---	---
421814	JAKER, Peter	NOR	88	---	---	---	---	---	---	---	---
505881	AKER, Ingrid	NOR	88	---	---	---	---	---	---	---	---
710274	JEBZA, Nadir	BH	87	---	50.80	2241	57.10	2353	---	---	---
810103	JEBAS, Madsen	NOR	88	---	211.57	1100	218.10	1078	---	---	---
820110	JEBAS, Wacław	POL	88	---	321.70	1307	328.90	1410	---	---	---
511488	AKER, Ingrid	NOR	88	---	---	---	---	---	---	---	---
207321	JEBERATA, Ouzil	ITA	88	---	---	---	---	---	---	---	---
511489	AKER, Ingrid	NOR	88	---	---	---	---	---	---	---	---
305932	JEE, Hiroko	JPN	82	222.48	871	56.90	822	53.10	822	113.30	107
305937	AKER, Ingrid	NOR	88	---	---	---	---	---	---	---	---
305980	JEE, Hiroko	JPN	80	---	---	---	---	---	---	---	---

Abbildung 5.7: Screenshot FIS-LISTE II

Da im alpinen Skisport bis jetzt keine Operationalisierung dieser Art durchgeführt wurde, konnte nicht auf ein bereits bekanntes Schema zurückgegriffen werden. Die hier gewählte Einteilung ist insofern zu rechtfertigen, da sie versucht, die bedeutsamen „Sprünge“ in der Weltranglistenplatzierung abzubilden. Die besten ca. 200 Läufer dieser Liste sind Athleten, die an Wettkämpfen im Welt- und Europacup teilnehmen, der höchsten Leistungsstufe im alpinen Rennsport. Die Fahrer, die an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen teilnehmen, gehören größtenteils auch dieser Qualifikationsstufe an. (Dies gilt zumindest für die im Skisport bedeutsamen Nationen.) Um sich in diesem Feld zu behaupten und um seine Teilnahme an diesen Veranstaltungen zu rechtfertigen und zu sichern, muss der Athlet eine hohe Leistung erbringen und sich innerhalb des beschriebenen Feldes etablieren oder verbessern. Somit ist eine Verbesserung bzw. Verschlechterung in dieser Gruppe am stärksten zu bewerten. Deswegen wurden die Leistungen mit dem Faktor 1 als „Vergleichsgruppe“ multipliziert. Athleten, die zwischen Platz 201 und 400 positioniert sind, gehören sozusagen zur „zweiten Garde“. Sie sind nicht „schlecht“, doch entweder reicht die Leistung noch nicht für Welt- und Europacupwettkämpfe aus oder es handelt sich um Nachwuchsatleten, die auf dem Weg nach oben sind. Platzierungen um Platz 1600 in der

Weltrangliste werden zumeist schon in der frühen Jugendzeit überwunden. Die Jahresleistung der Athleten, die sich in diesen Regionen aufhalten, können nicht als bedeutungsvoll interpretiert werden, trotzdem sind sie mehr als ein Achtungserfolg. Somit wurden die Verbesserungen und Verschlechterungen mit dem Faktor 1/16 multipliziert. Daraus ergeben sich für die dazwischen liegenden „Stufen“ die oben erwähnten Multiplikations-Faktoren.

Die Positionsveränderungen aller vier Disziplinen wurden mit den entsprechenden Faktoren multipliziert. Ergebnisse einzelner Disziplinen, die auf Grund des „Nicht-Mehr-an-den-Start-Gehens“ zustande kamen, wurden nicht berücksichtigt. Die gewichteten Teilergebnisse wurden addiert (Verbesserungen wie auch Verschlechterungen). Danach wurden die Athleten in eine Rangfolge gebracht, die größte Verbesserung zuerst, die größte Verschlechterung zuletzt. Es konnte eine Gruppeneinteilung vorgenommen werden, da sich in den gewichteten Daten „Stufungen“ ergaben, die eine Einteilung in drei Gruppen sinnvoll erscheinen ließ: Athleten, die unter einem Gesamtwert von 13 blieben, Athleten zwischen 34 und 51 und Athleten über 63. Es wurden somit die Gruppen hohe (HL), mittlere (ML) und niedrige Leistungseinstufung (NL) gebildet.

#### 5.2.2.4 Auswertung

Die Skalen des ZSSI wurden für die Quellen über die Arten: Stärke, Qualität, Kontakt, instrumentelle und emotionale Unterstützung und dem Vorhandensein der Personen berechnet. Die Skalen für die Arten wurden über die Quellen Mutter, Vater, Geschwister, beste Freundin/bester Freund, Trainer, Skikollegen, andere Freunde und nahe Bekannte berechnet. Nach Manual wurden Mittelwerte gebildet. Lebenspartner und andere Verwandte waren für die vorliegende Stichprobe ohne Relevanz, da sie bei den meisten Teilnehmern nicht vorhanden waren oder von zu wenigen Teilnehmern Daten darüber vorlagen. Die Aussagen über die Anzahl der jeweiligen Personen in den Bereichen konnte ebenfalls nicht ausgewertet werden, da die Angaben teilweise utopisch (z.B. 50 Freunde) waren und das reine Zusammenzählen der Familienmitglieder keinen empirischen Nutzen versprach.

### 5.3 Ergebnisse

Zu den beiden Messzeitpunkten wurden insgesamt 21 Athleten befragt. Diese verteilten sich wie folgt auf die drei gebildeten Gruppen: Gruppe HL sechs Athleten, Gruppe

ML vier Athleten und Gruppe NL sieben Athleten. Weitere vier Athleten wurden keiner Gruppe zugeordnet, da sie in der Saison nicht regelmäßig an Wettkämpfen teilgenommen haben (z.B. verletzungsbedingte Pausen).

Zur Sicherung der internen Validität wurde nach der oben beschriebenen Einteilung in die drei Gruppen (hohe, mittlere und niedrige Leistungseinstufung) vorab mittels Kreuztabellen untersucht, inwieweit sich die gebildeten Gruppen untereinander zu Beginn der Messreihe in relevanten Personmerkmalen unterscheiden. Hierbei waren keinerlei Unterschiede im Hinblick auf das Geschlecht ( $\chi^2(2) = 2.5, n.s.$ ), das Alter ( $\chi^2(12) = 14.62, n.s.$ ) und die Kaderzugehörigkeit ( $\chi^2(6) = 9.03, n.s.$ ) zu finden.

Zur Erfassung der leistungsbezogenen Unterschiede wurden varianzanalytische Verfahren verwendet. Bei identifizierten „Overall“-Signifikanzen wurden a priori Einzelvergleiche sowie post hoc Vergleiche (DUNCAN auf 10%-Niveau zur Verbesserung der Teststärke) gerechnet. Da es sich hierbei tendenziell um ein eher exploratives Vorgehen handelt, wurden post hoc Vergleiche auch dann ausgeführt, wenn in dem vorab durchgeführten *F*-Test eine Tendenz von  $p < .10$  festgestellt wurde.

Es werden zuerst die Daten der beiden MZP A und B untersucht. Der deskriptiven Beschreibung der Ergebnisse aller Athleten folgt die inferenzstatistische Auswertung. Danach werden die Ergebnisse zur Veränderung der sozialen Unterstützung in Abhängigkeit von Zeit und Leistungsverbesserung beschrieben.

### 5.3.1 Messzeitpunkt A

#### 5.3.1.1 Deskriptive Betrachtung der Werte aller Athleten

Die Unterstützungsleistung, die die Athleten wahrgenommen haben, war generell betrachtet gut (vgl. Tab. 5.3). Es zeigt sich, dass die Werte für die Unterstützungsarten zwischen 2.45 und 2.93 Punkten und die Werte für die unterschiedlichen Quellen, aus denen die Athleten ihre Unterstützung erhielten, zwischen 2.11 und 3.54 Punkten (theoret. Min. 0, Max. 4) angeordnet sind. Somit befanden sich die meisten Werte im oberen Drittel der Werteskala.

Werden zuerst die Arten der Unterstützung betrachtet, zeigt sich deskriptiv, dass die Athleten die Qualität der Beziehung zu der Gesamtheit der Unterstützer mit im Mittel 2.93 Punkten am höchsten bewerten, gefolgt von der Kontakthäufigkeit mit den Netzwerkmitgliedern (im Mittel 2.78 Punkte) und dem Vorhandensein von Unterstützung, wenn diese von den Sportlern benötigt wird (im Mittel 2.72 Punkte). Die Stärke der Beziehung wird mit 2.57 Punkten entspricht fast der Bewertung „intensiv“. Die

differentielle Betrachtung der Unterstützungsmaße zeigt mit 2.73 Punkten für die emotionale Unterstützung und mit 2.45 Punkten für die instrumentelle Unterstützung ebenfalls hohe Werte.

Diese Unterstützung wird nicht aus allen Quellen in gleichem Maße wahrgenommen. Wie erwartet ist die eigene Familie die Quelle größter Unterstützung. Dabei ist zu beobachten, dass von der Mutter (3.54 Punkte) die meiste Unterstützung kommt, eng gefolgt vom Vater (3.47 Punkte) und den Geschwistern (3.39 Punkte). Mit etwas Abstand, aber immerhin noch mit 3.22 Punkten, sind die beste Freundin oder der beste Freund weitere wichtige Personen, die dem Athleten Rückhalt geben. Bemerkenswert ist die Bedeutung anderer Freunde (2.48 Punkte), die noch vor den Skikollegen (2.40 Punkte) und auch noch vor dem Trainer (2.35 Punkte) rangieren. Nahe Bekannte hingegen sind mit 2.11 Punkten erwartungsgemäß am geringsten an der Unterstützung beteiligt.

Tabelle 5.3: Werte aller Athleten im ZSSI zu MZP A, Mittelwerte und Standardabweichung

ZSSI	MZP A (N=21)	
	MW	SD
Stärke	2.57	.45
Qualität	2.93	.49
Kontakt	2.78	.50
Vorhanden	2.72	.40
InstU	2.45	.53
EmotU	2.73	.53
Mutter	3.54	.51
Vater	3.47	.56
Geschwister	3.39	.67
Beste Freundin/ Bester Freund	3.22	.58
Trainer	2.35	.66
Skikollegen	2.40	.68
Andere Freunde	2.48	.46
Nahe Bekannte	2.11	.54

### 5.3.1.2 Querschnittliche Betrachtung, Unterschiede in den Unterstützungsmaßen in Abhängigkeit von der Leistungseinstufung zu MZP A

Ein Überblick über die Mittelwerte und die Standardabweichungen der unterschiedlichen Leistungsgruppen findet sich in Tabelle 5.4 sowie in den Abbildungen 5.9 und 5.10.

Ein erster Blick auf Abbildung 5.8 und 5.9 zeigt, dass die mittlere Leistungsgruppe (ML) bis auf jeweils eine Unterstützungsart (instrumentelle Unterstützung) und eine Unterstützungsquelle (Bester Freund/Beste Freundin) immer die höchsten Werte erreicht, die Gruppe HL zumeist auf dem zweiten Platz landet und die Gruppe NL damit insgesamt deutlich hinter den anderen Gruppen zurück bleibt.

Diese Beobachtung muss jedoch zuerst für die Arten der sozialen Unterstützung weiter differenziert werden. Die beschriebene Reihenfolge gilt für die Variablen Stärke und Qualität der Beziehung sowie für die Kontakthäufigkeit mit eigenen Netzwerkmitgliedern und für das Vorhandensein der Hilfestellung, wenn sie benötigt wird. Bei der Variablen Stärke werden Werte zwischen 2.71 für die Gruppe ML und 2.35 für die Gruppe NL erreicht. Für die Variable Qualität zeigt sich ein Unterschied von 0.43 Punkten zwischen den Gruppen ML und NL und 0.29 Punkten zwischen den Gruppen ML und HL. In der Variablen Kontakt kommt es sogar zu einer Differenz von fast einem Punkt zwischen der Gruppe ML (3.31 Punkte) und NL (2.41 Punkte), die Gruppe HL liegt mit 2.96 Punkten im Mittel. Die Differenzen im Vorhandensein der Hilfestellung bei Bedarf fällt gering aus (HL: 2.73, ML: 2.77, NL: 2.68). Ein anderes Bild zeigt sich in der Betrachtung der unterschiedlichen Einzelkomponenten sozialer Unterstützung. Die Gruppe NL wird instrumentell am besten unterstützt (2.49 Punkte), dann die Gruppe ML (2.36 Punkte) und schließlich die Gruppe HL (2.31 Punkte). Die emotionale Unterstützung empfindet die Gruppe ML am stärksten (3.07 Punkte), die Gruppe NL (2.82 Punkte) ist nur knapp vor der Gruppe HL (2.77 Punkte).

Die deskriptiv beobachtbaren Unterschiede zwischen den Gruppen zeigten sich jedoch statistisch nur in einem Punkt signifikant. So konnte eine „Overall“-Signifikanz für die verschiedenen Arten sozialer Unterstützung nur für die Variable KONTAKT ( $F(2,14) = 7.03, p < .01$ ) festgestellt werden. Die folgende Kontrastberechnung zwischen den drei Leistungseinstufungen zeigt, dass die Unterschiede in der Variablen KONTAKT zwischen allen drei Einstufungen zu finden sind: Zwischen der Gruppe HL und ML ( $t(14) = 1.36, p < .10, d = -.99$ ), zwischen HL und NL ( $t(14) = -2.57, p < .05, d = 1.26$ ) und zwischen ML und NL ( $t(14) = -3.59, p < .01, d = 2.58$ ) bestanden dabei signifikante und praktisch bedeutsame Unterschiede in der Kontakthäufigkeit mit Mitgliedern des eigenen Netzwerks. Dabei hat die Gruppe ML den häufigsten, die Gruppe HL den zweithäufigsten und die Gruppe NL den wenigsten Kontakt. Diese Unterschiede waren auch post hoc auf dem 10%-Niveau (Duncan) signifikant. Die

übrigen deskriptiv gefundenen Unterschiede zwischen den Gruppen waren nicht statistisch signifikant.

Wird die Betrachtung der Quellen nach den verschiedenen Personengruppen differenziert, fällt die Familie mit den höchsten Werten auf. Der Vater erreicht in der Gruppe ML mit 3.76 Punkten den höchsten Wert, gefolgt von der Mutter mit 3.71 Punkten und den Geschwistern mit 3.57 Punkten. Die Gruppe HL folgt mit Werten von 3.55 Punkten für die Mutter, 3.52 Punkten für den Vater und 3.36 Punkten für die Geschwister. Die Werte der Gruppe NL (Mutter 3.30, Vater 3.08 und Geschwister 3.11) liegen etwas darunter. Die beste Freundin/der beste Freund, die noch zum familiären Umfeld gezählt werden können, unterstützen vor allem die Gruppe HL (3.48 Punkte), die beiden anderen Gruppen ML und NL liegen mit 0.40 Punkte fast gleich zurück. Im sportiven Umfeld zeigen sich unterschiedliche Bilder. Während der Trainer für alle Athleten eine relativ gleiche und erstaunlicher Weise geringe Unterstützungsleistung besitzt, werden die Skikollegen unterschiedlich unterstützend empfunden: am meisten von der Gruppe ML (2.86 Punkte), gefolgt von der Gruppe HL (2.49 Punkte) und der Gruppe NL (1.92 Punkte). Die Gruppe NL generierte zudem mehr Unterstützung von sportfernen Personengruppen wie andere Freunde (2.42 Punkte) und sogar nahe Bekannte (2.08 Punkte).

Statische Berechnungen für die verschiedenen Quellen ergeben jedoch nur für die Variable SKIKOLLEGEN eine „Overall“-Signifikanz, die mit  $F(2,14) = 2.80, p = .09$  auf dem 10 %-Niveau signifikant wird. Die Kontraste für die Variable SKIKOLLEGEN zeigen, dass der Unterschied zwischen den Gruppen HL und NL ( $t(14) = -1.55, p < .10, d = .82$ ) und ML und NL ( $t(14) = -2.28, p < .05, d = 1.41$ ) statistisch signifikant und bedeutsam wird. Das bedeutet, dass die Gruppe NL sowohl im Vergleich zur Gruppe HL als auch zur Gruppe ML weniger soziale Unterstützung von den Teamkollegen wahrnimmt. Auch post hoc zeigt sich der beschriebene Unterschied zwischen den Gruppen ML und NL auf dem 10 %-Niveau (Duncan) signifikant.

Somit lässt sich festhalten, dass Athleten mit unterschiedlichem Leistungsniveau unterschiedlich häufig KONTAKT zu den Mitgliedern ihres Netzwerks haben. Daneben empfinden die Athleten mit der geringsten Leistungseinstufung die Unterstützung durch die SKIKOLLEGEN signifikant geringer als die Athleten auf der hohen und mittleren Leistungseinstufung.

Tabelle 5.4: Werte der Leistungsgruppen im ZSSI zu MZP A, Mittelwerte und Standardabweichung, Anova

ZSSI zu MZP A	HL N=6		ML N=4		NL N=7		F
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	
Stärke	2.54	.52	2.71	.48	2.35	.38	< 1
Qualität	2.86	.47	3.17	.56	2.74	.58	< 1
Kontakt	2.96	.43	3.31	.23	2.41	.43	7.03**
Vorhanden	2.73	.43	2.77	.43	2.68	.52	< 1
InstU	2.31	.63	2.36	.58	2.49	.60	< 1
EmotU	2.55	.75	2.94	.29	2.69	.56	< 1
Mutter	3.55	.51	3.71	.37	3.30	.71	< 1
Vater	3.52	.49	3.76	.29	3.08	.77	1.76
Geschwister	3.36	.56	3.57	.56	3.11	.98	< 1
Beste Freundin/ Bester Freund	3.48	.61	3.05	.66	3.06	.55	< 1
Trainer	2.33	.74	2.41	1.03	2.28	.62	< 1
Skikollegen	2.49	.53	2.86	.47	1.92	.80	2.81 #
Andere Freunde	2.33	.43	2.76	.29	2.42	.63	< 1
Nahe Bekannte	1.87	.41	2.41	.63	2.08	.68	1.01

Anmerkung: \*\* =  $p < .01$ ; # =  $p < .10$

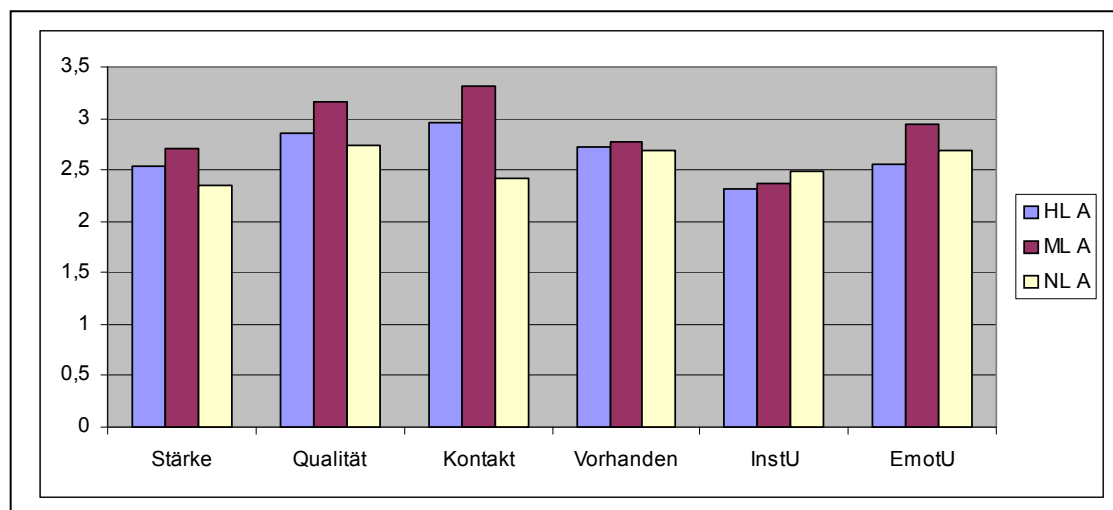


Abbildung 5.8: Arten der sozialen Unterstützung der drei Leistungseinstufungen zu MZP A



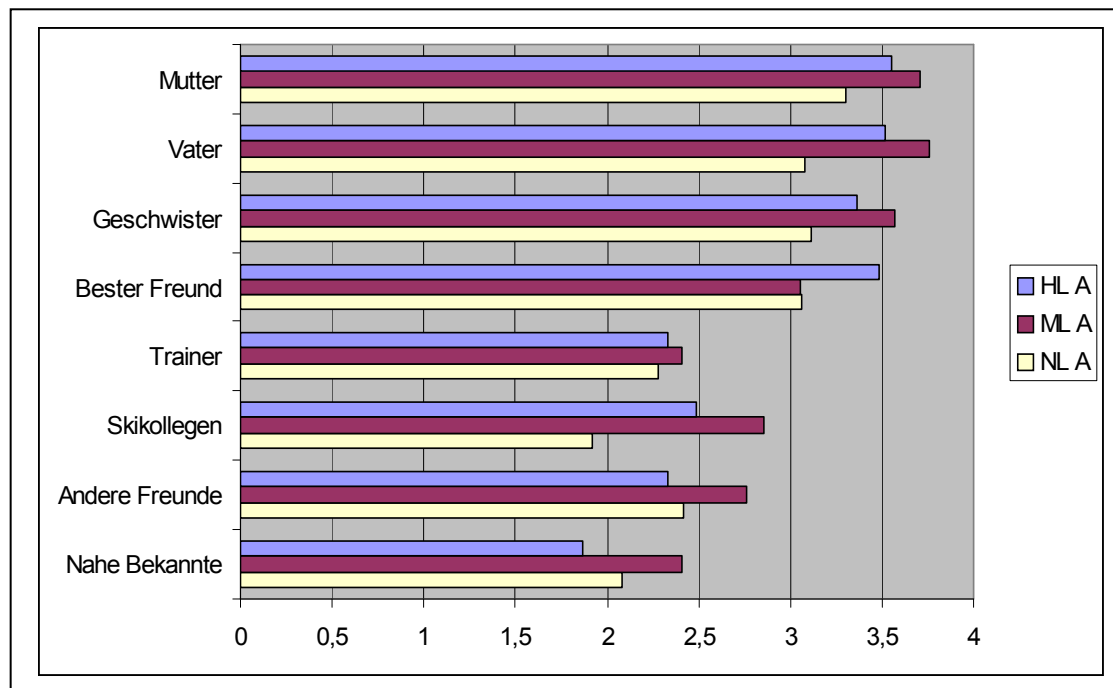


Abbildung 5.9: Quellen der sozialen Unterstützung der drei Leistungseinstufungen zu MZP A

### 5.3.2 Messzeitpunkt B

#### 5.3.2.1 Deskriptive Betrachtung der Werte aller Athleten

Auch zu MZP B zeigt sich ein ausgewogenes Bild (siehe Tab. 5.5). Von den Athleten wird der Beziehung zu ihren Netzwerkmitgliedern erneut eine hohe Qualität bescheinigt. Das grundsätzliche Vorhandensein bei Bedarf (im Mittel 2.79 Punkte), die reale Kontakthäufigkeit mit den Unterstützern (im Mittel 2.81 Punkte) und die hohe Stärke der Beziehung (im Mittel 2.65 Punkte) geben das Bild eines gut unterstützten Athleten wieder. Die Sportler fühlten sich emotional mit im Mittel 2.85 Punkten „gut“ und instrumentell mit im Mittel 2.40 „mittel bis gut“ unterstützt. Diese Unterstützung wurde wieder am meisten von der eigenen Familie geboten. Dabei ist die Mutter mit im Mittel 3.64 Punkten die wichtigste Person, gefolgt vom Vater (im Mittel 3.43 Punkte) und den Geschwistern (im Mittel 3.32 Punkte). Die beste Freundin, der beste Freund zählen mit im Mittel 3.28 Punkten ebenfalls zu dem sehr wichtigen Personenkreis des Athleten. Von den Netzwerkmitgliedern, die nicht dem direkten familiären Umfeld des Athleten zuzurechnen sind, wird dem Trainer am meisten Unterstützungsleistung zugesprochen. Ihm folgen die Skikollegen (im Mittel 2.50 Punkte), die sich nur gering von anderen Freunden (im Mittel 2.48 Punkte) und etwas deutlicher von nahen Bekannten (im Mittel 2.28 Punkte) des Sportlers unterscheiden.

Tabelle 5.5: Werte aller Athleten im ZSSI zu MZP B, Mittelwerte und Standardabweichung

ZSSI	MZP B (N=21)	
	MW	SD
Stärke	2.65	.31
Qualität	3.15	.39
Kontakt	2.81	.56
Vorhanden	2.79	.42
InstU	2.40	.50
EmotU	2.85	.50
Mutter	3.64	.40
Vater	3.43	.46
Geschwister	3.32	.71
Beste Freundin/ Bester Freund	3.28	.35
Trainer	2.72	.68
Skikollegen	2.50	.66
Andere Freunde	2.48	.55
Nahe Bekannte	2.12	.44

### 5.3.2.2 Querschnittliche Betrachtung, Unterschiede in den Unterstützungsmaßen in Abhängigkeit von der Leistungseinstufung zu MZP B

Einen Überblick über die Mittelwerte und die Standardabweichungen aller Variablen sowie die Ergebnisse der Anova zu MZP B vermitteln Tabelle 5.6 sowie Abbildung 5.10 und 5.11.

Ein differenzierender Blick auf die Daten zeigt, dass die Gruppe ML in allen erhobenen Variablen den höchsten Wert erreicht hat. Für Stärke, Qualität, Kontakt und Vorhandensein von Unterstützung liegen die Werte der Gruppe HL nur wenig dahinter immer an zweiter Stelle. Die Gruppe NL folgt entsprechend auf dem dritten Rang. Die Differenzen der Werte sind nur für den Kontakt mit 0.72 Punkten zwischen der Gruppe ML und NL und mit 0.55 Punkten zwischen HL und NL auffällig. Die instrumentelle Unterstützung wird ebenfalls von der Gruppe ML (2.62 Punkte) am besten wahrgenommen, die beiden anderen Gruppen sind mit fast identischen Werten (2.29 für HL und 2.30 für NL) jedoch nicht weit davon entfernt. Während die Gruppe ML auch die meiste emotionale Unterstützung wahrnimmt (3.07 Punkte), gibt es hier einen leichten Vorsprung für die Gruppe NL (2.82 Punkte) vor der Gruppe HL (2.77 Punkte).

Wieder wurde der Unterschied in der Variablen KONTAKT in der Varianzanalyse identifiziert ( $F(2,14) = 3.65, p < .10$ ), der nur knapp das 5%-Niveau verpasst. Für die

anderen Variablen zeigt sich keine „Overall“-Signifikanz. Die Kontrastrechnungen ergaben für die Variable KONTAKT Unterschiede zwischen den Gruppen HL und NL ( $t(14) = -2.08, p < .05, d = 1.42$ ) und ML und NL ( $t(14) = -2.42, p < .05, d = 1.54$ ), wobei die Gruppe NL jeweils die geringeren Werte aufweist. Die Unterschiede sind signifikant und praktisch bedeutsam. Post hoc zeigt sich der beschriebene Unterschied auf dem 10%-Niveau (Duncan) ebenfalls signifikant. Es kann festgestellt werden, dass die Athleten mit hoher und mittlerer Leistungseinstufung zu MZP B signifikant häufiger KONTAKT zu ihren Netzwerkmitgliedern haben, als die Athleten, die in ihrer Leistung niedriger einzustufen sind.

Wie oben erwähnt, erhält die Gruppe ML auch aus allen betrachteten Quellen die meiste Unterstützung. Aus den als förderlich eingestuften Quellen des familiären Umfelds (Mutter, Vater, Geschwister, bester Freund/beste Freundin) und des sportlichen Umfelds (Trainer, Skikollegen) erhalten die Athleten der Gruppe HL mehr Unterstützung als die Athleten der Gruppe NL. Dieses Muster - ML vor HL und NL - wiederholt sich in allen erwähnten Quellen und variiert lediglich im Umfang der Differenzen. So zeigen sich im familiären Umfeld geringe Unterschiede zwischen den Gruppen in der Variablen Mutter (HL 3.72; ML 3.83; NL: 3.63) und der Variablen Vater (HL 3.58, ML 3.63, NL 3.22) sowie etwas größere Differenzen in der Variablen Geschwister (HL 3.35, ML 3.64, NL 3.11) und beste Freundin, bester Freund (HL 3.26, ML 3.54, NL 3.20). Im sportlichen Umfeld ist vor allem der große Unterschied für die Variable Trainer zwischen den Gruppen ML (3.12 Punkte) und der Gruppe NL (2.51 Punkte) bemerkenswert. Aus den Quellen andere Freunde und nahe Bekannte, denen weniger leistungsförderliches Potential zugeschrieben wird, erhält auch die Gruppe ML (2.76 und 2.41 Punkte) die meiste Unterstützung, auf Platz zwei die Gruppe NL (2.42 und 2.08 Punkte), gefolgt von der Gruppe HL (2.33 und 1.87 Punkte), die hier die geringsten Werte aufweist.

Die durchgeführte Varianzanalyse erbrachte keine Gruppenunterschiede für die unterschiedlichen Quellen der sozialen Unterstützung.

Tabelle 5.6: Werte der Leistungsgruppen im ZSSI zu MZP B, Mittelwerte und Standardabweichung, Anova

ZSSI zu MZP B	HL N=6		ML N=4		NL N=7		F
	MW	SD	MW	SD	MW	SD	
Stärke	2.66	.33	2.83	.42	2.52	.19	1.31
Qualität	3.10	.32	3.45	.27	3.02	.46	1.72
Kontakt	3.03	.44	3.20	.39	2.48	.53	3.65#
Vorhanden	2.83	.44	3.08	.19	2.65	.55	< 1
InstU	2.29	.26	2.62	.56	2.30	.69	< 1
EmotU	2.77	.43	3.07	.30	2.82	.75	< 1
Mutter	3.72	.40	3.83	.23	3.63	.50	< 1
Vater	3.58	.43	3.63	.31	3.22	.60	1.12
Geschwister	3.35	.55	3.64	.42	3.11	1.12	< 1
Beste Freundin/ Bester Freund	3.26	.29	3.54	.33	3.20	.37	1.37
Trainer	2.87	.45	3.12	.67	2.51	.88	1.01
Skikollegen	2.47	.42	2.69	.46	2.37	1.05	< 1
Andere Freunde	2.35	.47	2.47	.31	2.43	.70	< 1
Nahe Bekannte	1.86	.24	2.35	.44	2.01	.55	1.49

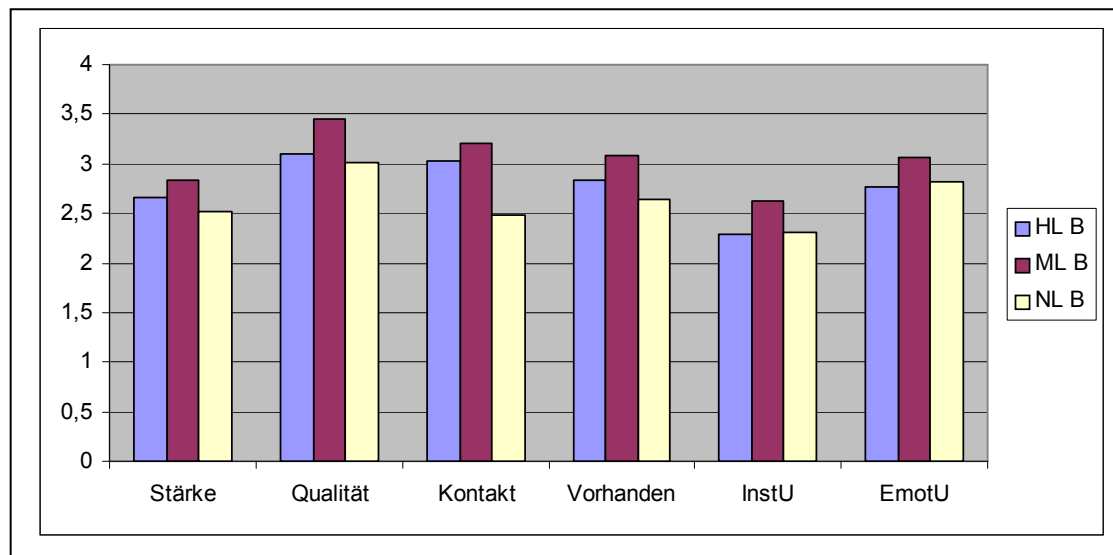
Anmerkung: # =  $p < .10$ 

Abbildung 5.10: Arten der sozialen Unterstützung der drei Leistungseinstufungen zu MZP B

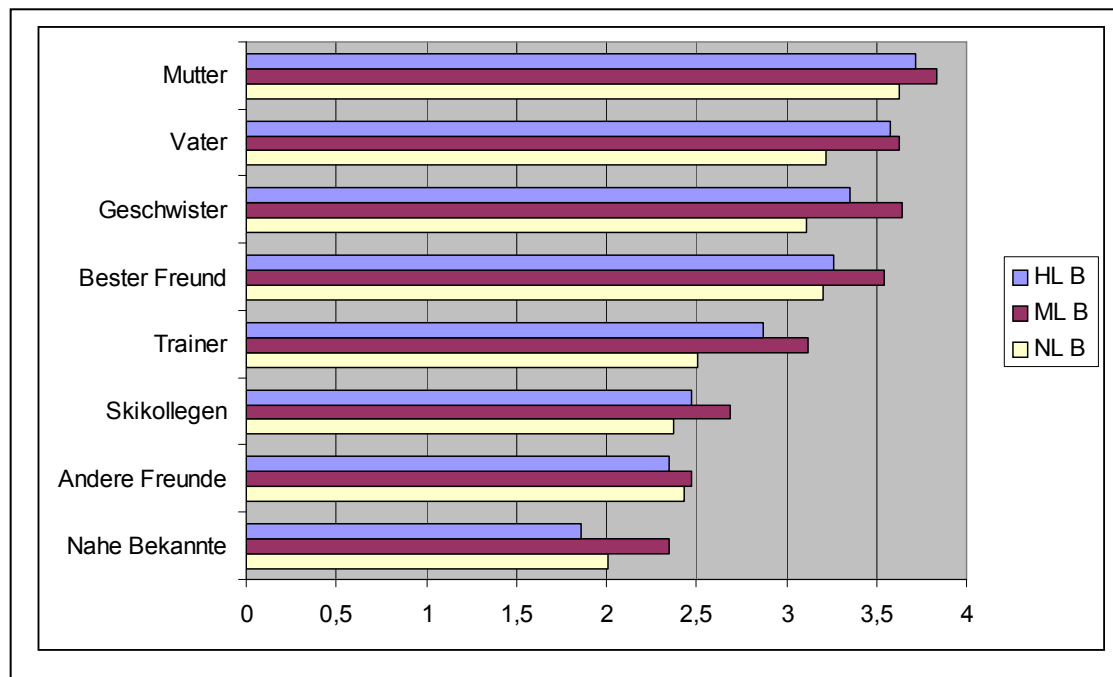


Abbildung 5.11: Quellen der sozialen Unterstützung der drei Leistungseinstufungen zu MZP B

### 5.3.3 Längsschnittliche Betrachtung

In der längsschnittlichen Betrachtung soll die Veränderung der Unterstützungsmaße sowohl in Abhängigkeit des zeitlichen Verlaufs der Vorbereitungsaison als auch in Abhängigkeit der Leistungseinstufung der Athleten untersucht werden. Für diese Fragestellung wurde ein Allgemeines Lineares Modell (ALM) für Messwiederholung gerechnet, in das die jeweilige Veränderung der Variablen der sozialen Unterstützung von MZP A zu MZP B (ZEIT) als Innersubjektfaktoren und die Leistungseinstufung (GRUPPE) als Zwischensubjektfaktor eingegangen sind.

Abbildung 5.12 zeigt die Mittelwerte der Arten sozialer Unterstützung aller Athleten noch einmal im direkten Vergleich von MZP A zu B. Dabei ist ein Rückgang der wahrgenommenen Unterstützung lediglich in der instrumentellen Unterstützung festzustellen, die Werte der anderen Variablen steigen an. Während die meisten Werte aber nur gering um ca. 0,10 Punkte ansteigen, zeigt sich in der Variablen Qualität mit 0,22 Punkten ein deutlichster Anstieg. Die statistische Betrachtung ergibt einen Haupteffekt ZEIT mit  $F(1, 14) = 3,33$ ,  $p < .10$  der auf dem 10%-Niveau signifikant wird. Es wurden kein Haupteffekt GRUPPE und auch kein Interaktionseffekt ZEITxGRUPPE nachgewiesen (vgl. Abb. 5.13).

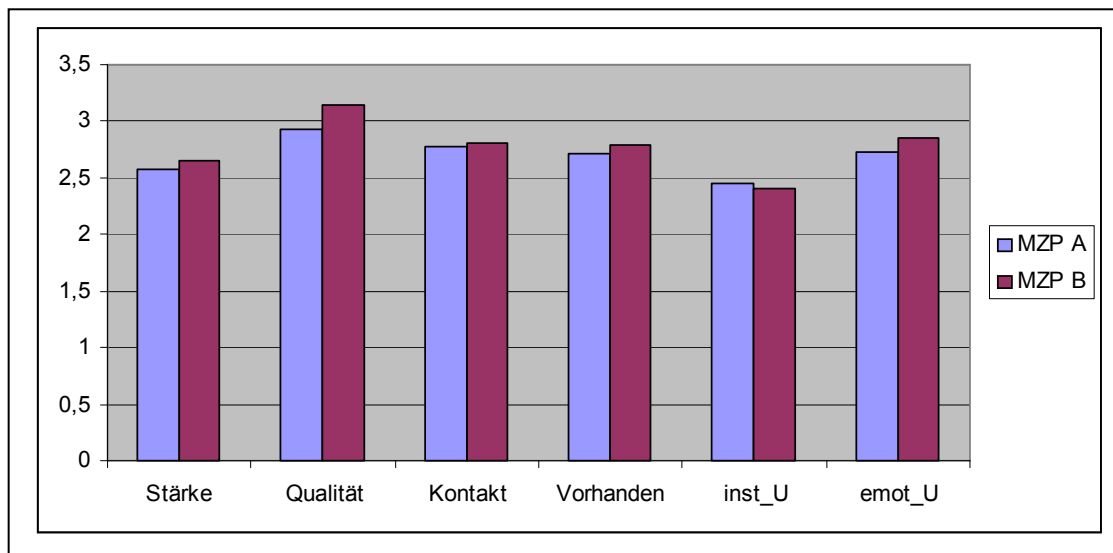


Abbildung 5.12: Arten der sozialen Unterstützung aller Athleten zu MZP A und B

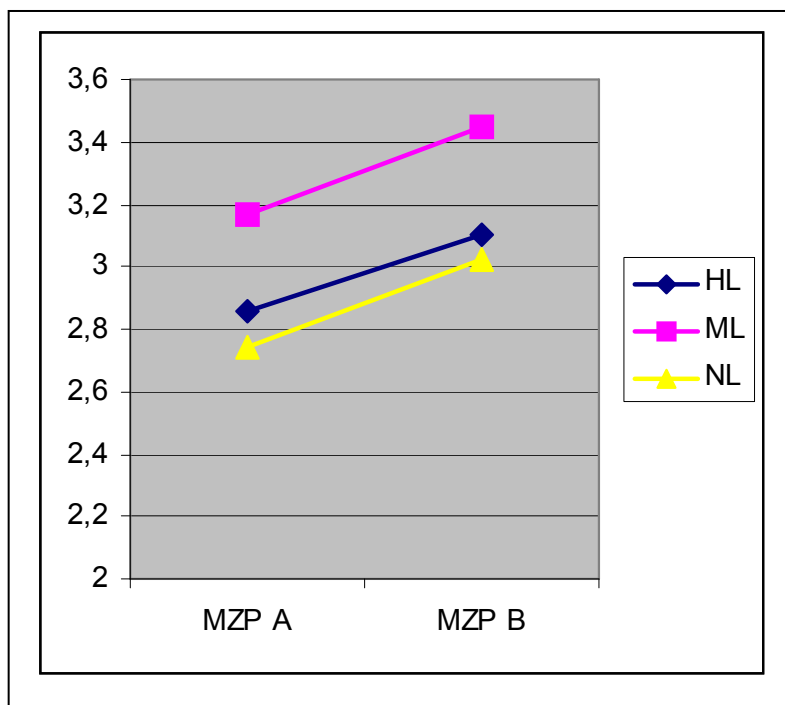


Abbildung 5.13: Veränderung der Variablen QUALITÄT der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B

Die Werte der Variablen KONTAKT verändern sich kaum über den Untersuchungsverlauf. Hier ist kein Haupteffekt ZEIT zu erwarten (vgl. Abb. 5.14). Der Haupteffekt GRUPPE wird dagegen mit  $F(2, 14) = 9,94$ ,  $p = .002$  signifikant. Der Unterschied in der Kontakthäufigkeit ist somit auf die Zugehörigkeit zu einer Leistungsgruppe zurückzuführen. Weiterhin findet sich kein Interaktionseffekt ZEITxGRUPPE.

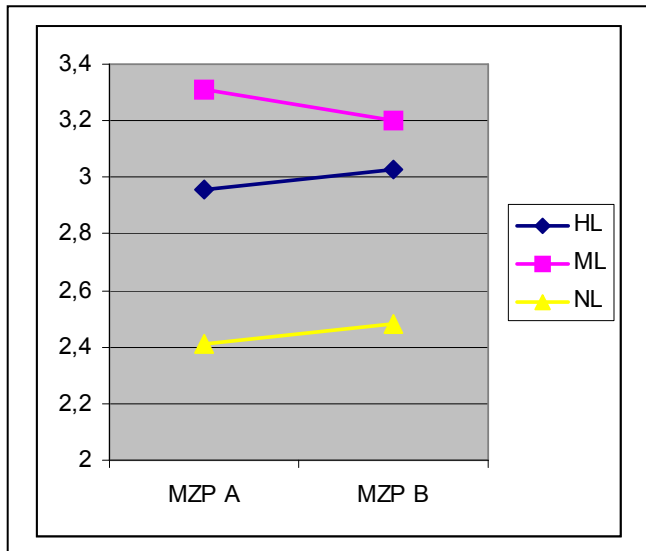
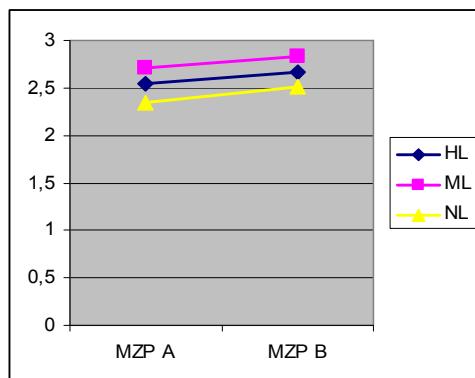
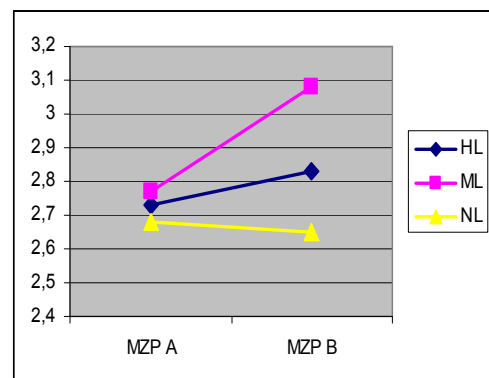


Abbildung 5.14: Veränderung der Variablen KONTAKT der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B

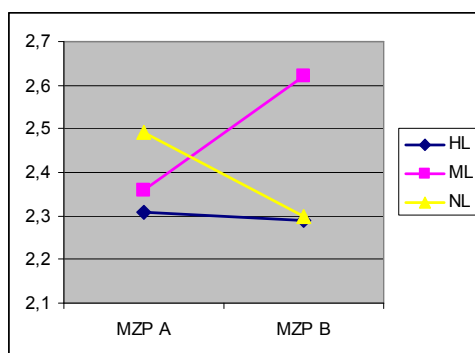
Die anderen Variablen zeigten keine weiteren statistisch signifikanten Ergebnisse (vgl. Abb. 5.15).



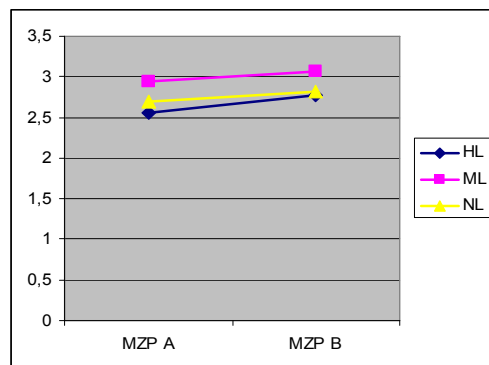
Stärke



Vorhanden



Instr U



Emot U

Abbildung 5.15: Veränderung der Variablen Stärke, Vorhandensein der Unterstützung, instrumentelle und emotionale Unterstützung der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B

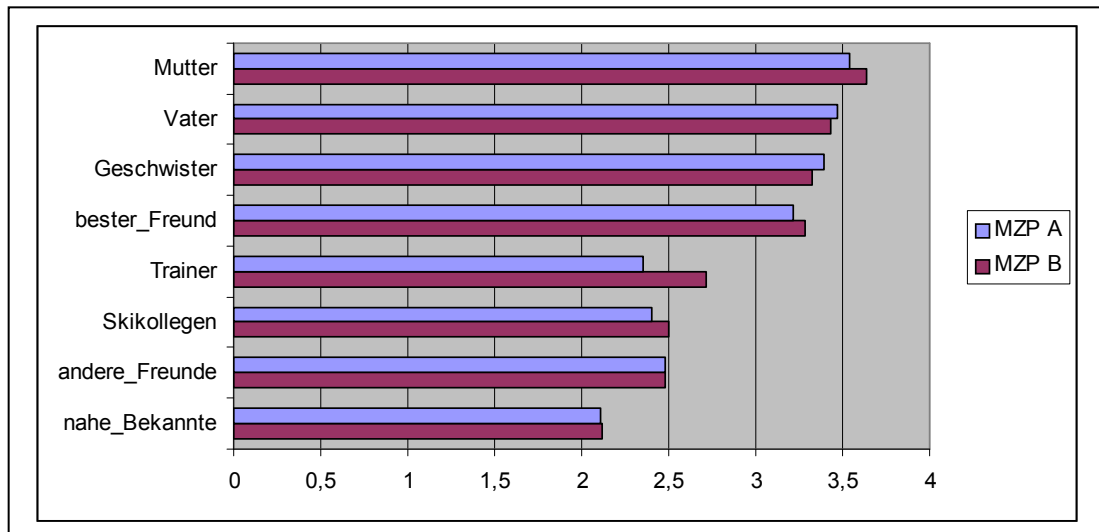


Abbildung 5.16: Quellen der sozialen Unterstützung aller Athleten zu MZP A und B

Abbildung 5.16 zeigt die Mittelwerte der Quellen sozialer Unterstützung aller Athleten im Vergleich von MZP A zu B. Im Gegensatz zu den Arten der Unterstützung finden sich bei den Quellen unterschiedliche Entwicklungen. Während im familiären Bereich die Veränderungen für die Mutter und die beste Freundin/den besten Freund eine wenn auch nur geringe Steigerung (0.10 und 0.06 Punkte) zu beobachten ist, verringern sich die Werte für den Vater und die Geschwister in ebenso geringem Umfang (0.04 und 0.06 Punkte). Die wahrgenommene Unterstützung aus dem sportlichen Umfeld hat vor allem mit der Steigerung von 0.35 Punkten für den Trainer einen enormen Sprung gemacht. Auch die Skikollegen tragen mit einer Steigerung um 0.10 Punkte zu dem einheitlich positiven Ergebnis mit bei. Unverändert auf fast identischem Niveau bleibt die Unterstützung der sportfernen Personen.

Wie erwartet findet sich für die erwähnten Variablen MUTTER ( $F(1, 14) = 4.34, p < .10$ ) und TRAINER ( $F(1, 14) = 8.61, p < .01$ ) ein Haupteffekt ZEIT. Das bedeutet, dass die Unterstützung beider Quellen unabhängig von der Leistungseinstufung für alle Athleten über den Verlauf der Vorbereitungsaison zugenommen hat.

Für die Variable MUTTER wird diese Steigerung über den Saisonverlauf auf dem 10%-Niveau signifikant. Aus Abbildung 5.17 wird deutlich, dass sich die Werte zu MZP A schon auf hohem Niveau befinden, die Werte für alle Gruppen aber noch auf ein schlussendlich fast gleich hohes Niveau ansteigen.



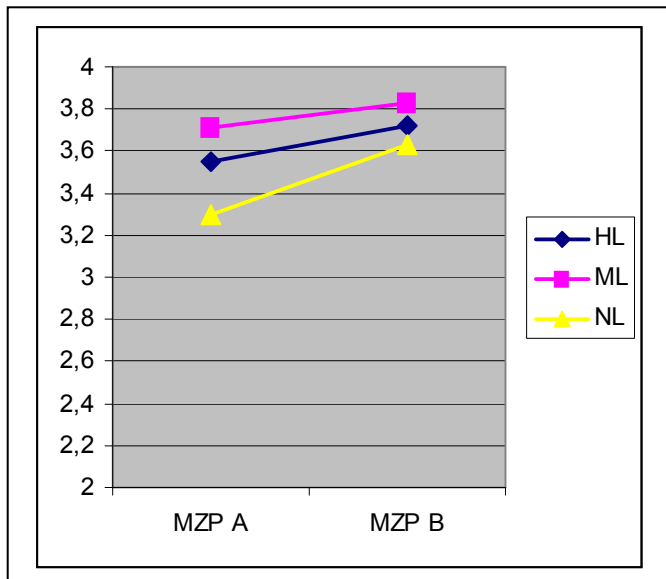


Abbildung 5.17: Veränderung der Variablen MUTTER der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B

Anders dagegen ist der Verlauf bei der Variablen TRAINER, hier wird der Unterschied auf dem 1%-Niveau signifikant. Die Athleten aller Gruppen starten zu MZP A auf einem ähnlichen, jedoch verhältnismäßig niedrigen Unterstützungsniveau (vgl. Abb. 5.18). Über die Zeit der Vorbereitung verstärkt sich die empfundene Unterstützung durch den Trainer in allen drei Gruppen. Es ist festzuhalten, dass diese Steigerung unterschiedlich stark ausfällt, so dass zu MZP B große deskriptive Unterschiede festzustellen sind. Die gruppenabhängige Veränderung wird jedoch nicht statistisch signifikant.

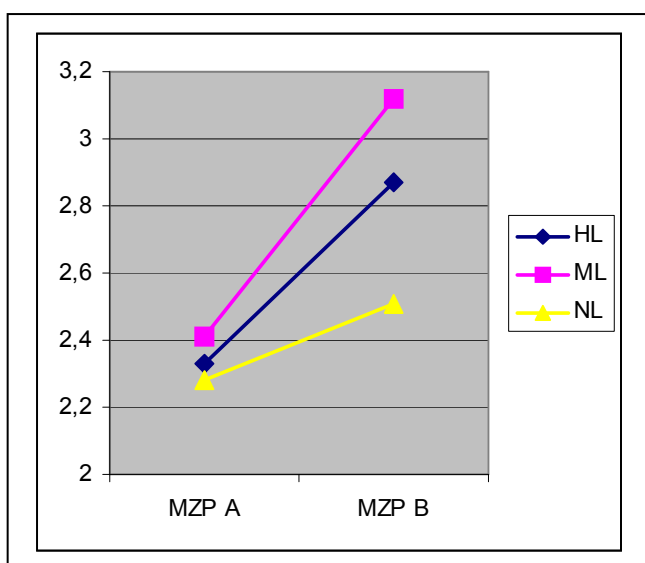


Abbildung 5.18: Veränderung der Variablen TRAINER der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B

Für die anderen Quellen zeigen sich weder weitere Haupteffekte noch Interaktionseffekte. Für eine Übersicht siehe Abbildung 5.19.

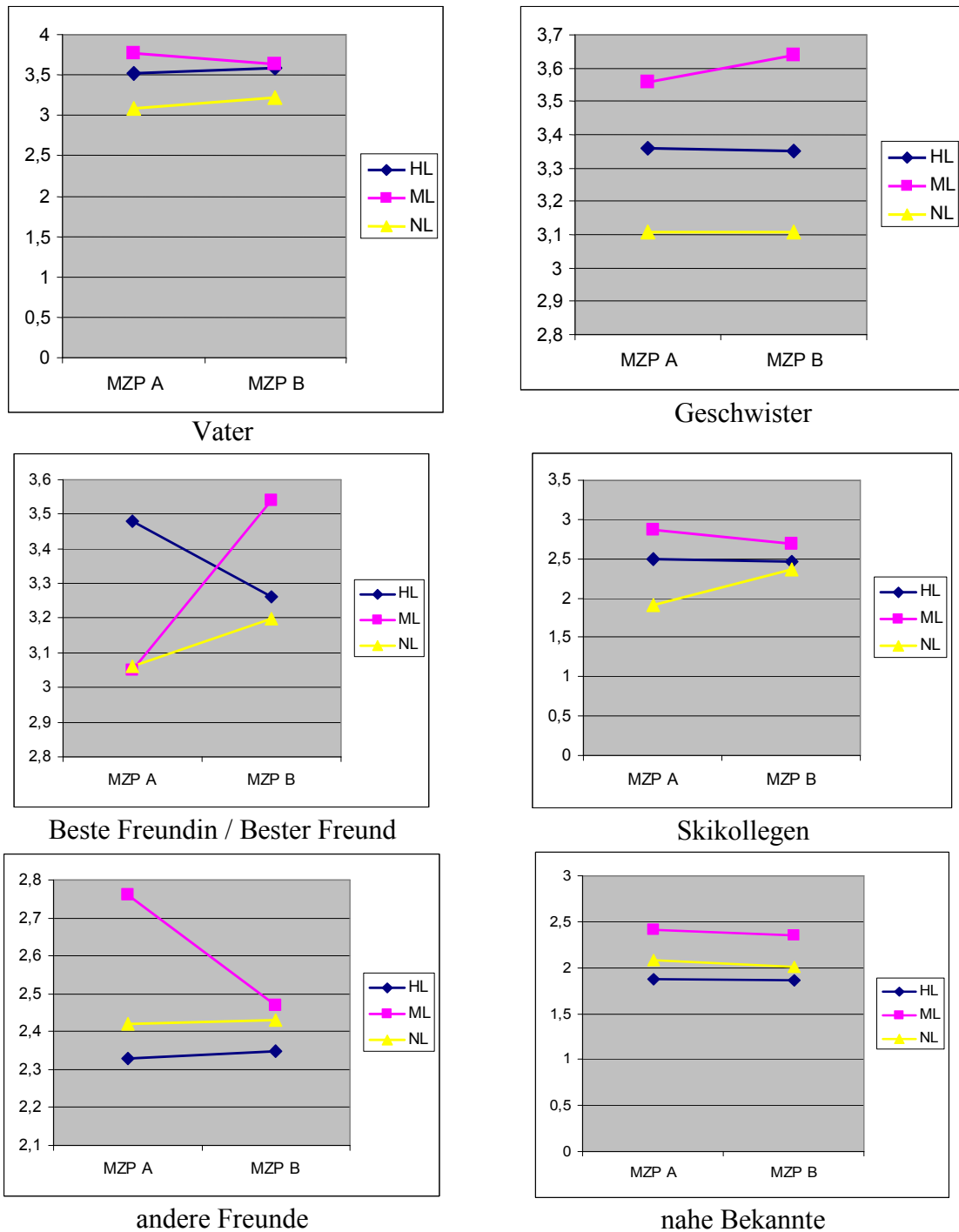


Abbildung 5.19: Veränderung der Quellen Vater, Geschwister, beste Freundin, bester Freund, Skikollegen, andere Freunde und nahe Bekannte der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B

## 5.4 Diskussion

In Studie I wurde untersucht, ob im Hochleistungssport Unterschiede in den Arten sozialer Unterstützung, der Höhe der Unterstützungsleistung und den Quellen dieser Unterstützung existieren. Dazu wurden die entsprechenden Unterstützungsmaße zu zwei Messzeitpunkten - am Anfang der Vorbereitungsaison und während der Wettkampfvorbereitung - erhoben. Im ersten Abschnitt der Studie wurden die Unterschiede innerhalb der Arten und innerhalb der Quellen sozialer Unterstützung wie auch die Unterschiede zwischen den Gruppen mit unterschiedlicher sportlicher Leistung herausgearbeitet. Die Frage nach einer einerseits zeitlichen Abhängigkeit im Sinne einer saisonal bedingten Veränderung und nach einer andererseits leistungsbezogenen Abhängigkeit im Sinne einer auf Erfolg oder Misserfolg basierenden Veränderung war im zweiten Abschnitt von besonderem Interesse. Um die sportartspezifischen und systemimmanenten Rahmenbedingungen konstant zu halten, wurden ausschließlich deutsche Athleten der Sportart Ski-alpin untersucht. Es musste sowohl auf eine alters- als auch eine geschlechtsabhängige Differenzierung verzichtet werden. Zum einen war die vorgefundene Altersstruktur nicht geeignet, eine sinnvolle Unterteilung in Gruppen vorzunehmen und zum anderen war die Anzahl der Teilnehmer innerhalb der Gruppen HL, ML und NL zu gering, um eine geschlechtsspezifische Aussage treffen zu können.

Der erste Abschnitt der Studie I zeigt die querschnittliche Situation der Athleten zu den beiden Messzeitpunkten. Insgesamt gaben alle Athleten zu beiden Messzeitpunkten an, sich gut unterstützt zu fühlen. Die meiste Unterstützung generierten sie aus dem familiären Umfeld, zu dem neben Eltern auch Geschwister und die beste Freundin oder der beste Freund zählen. Es folgten Leistungen von Unterstützern aus dem sportlichen und dem sportfernen Umfeld. Dieses Ergebnis unterstützt frühere Befunde, die den Eltern eine besondere Rolle in der Unterstützung ihrer Kinder im Sport zuschreiben (u.a. Baxter-Jones & Maffulli, 2003; Leff & Hoyle, 1995; Wolfenden & Holt, 2005). Die Resultate sind nicht weiter erstaunlich, besteht die Untersuchungsgruppe doch aus Athleten, die über viele Jahre bereits im Wettkampfsport tätig sind. Ohne elterliche Unterstützung ist dieser Weg selten zu bestreiten, legen sie doch schon in frühen Jahren durch ihr eigenes Verhalten den Grundstein für das kindliche Sportengagement (vgl. Kurz, Sack & Brinkhoff, 1996; Tietjens, 2001). Persistenz und Konstanz in der Unterstützung über viele Jahre sind für die sportliche Entwicklung notwendig, um das „Dabeibleiben“ zu gewährleisten und später den Erfolg zu ermög-

lichen. Das Empfinden guter Unterstützung durch die Geschwister ist erfreulich. Auch sie können einen Teil zum Erfolg des Athleten beitragen. So zeigten auch z.B. Milevsky und Levitt (2005), dass Unterstützung von Geschwistern im Schulkontext einen positiven Einfluss sowohl auf die Einstellung zur Schule als auch auf das Selbstwertgefühl hat. Eine weitere wichtige Rolle spielt der Trainer. Ergebnisse, dass der Trainer eine große Bedeutung für den Athleten nicht nur in der sportlichen, sondern auch in der persönlichen Unterstützung hat, werden hier ebenfalls bestätigt (vgl. auch Babkes & Weiss, 1999; Jowett & Cockerill, 2003). Jedoch ist der Abstand zu der wahrgenommenen Unterstützungsleistung der Eltern größer als erwartet. Dies verwundert insofern, da die untersuchten Athleten in einem Alter und auf einem Leistungsstand waren, wo die Eltern hinter der Rolle des Trainers zurückstehen sollten (vgl. Alfermann, Würth & Saborowski, 2002). Für die Skikollegen gilt, dass sie ebenfalls einen Beitrag zur Unterstützungssituation beitragen, der aber nur dem anderer Freunde gleich kommt. Hier spielt mit Sicherheit die Konkurrenzsituation in der Mannschaft eine entscheidende Rolle. Obwohl die Kontakthäufigkeit groß ist und die Notwendigkeit der Zusammenarbeit im Training besteht, möchte man den „Gegner“ nicht zu stark machen und persönliche Ressourcen für den Erfolg eines Mitstreiters mobilisieren. Wie nicht anders zu erwarten, generieren die Sportler allgemein die geringste Unterstützung aus sportfernen Kontakten. Mit der Art der sozialen Unterstützung, die sie erhalten, sind sie grundsätzlich zu beiden Messzeitpunkten zufrieden. Sowohl die Beurteilung der Beziehung zu den potentiellen Unterstützern als auch die instrumentelle und emotionale Unterstützung wird als gut bewertet.

Werden die leistungsabhängigen Unterschiede betrachtet, zeigen sich zum ersten Messzeitpunkt Unterschiede in der Kontakthäufigkeit der Athleten mit Personen ihres eigenen Netzwerks und in der Unterstützungsleistung, die die Athleten von ihren Skikollegen wahrnehmen. Zum zweiten Messzeitpunkt waren statistisch messbare Unterschiede zwischen den unterschiedlichen Leistungsgruppen nur noch für die Kontakthäufigkeit feststellbar. Dieses querschnittliche Ergebnis entspricht nicht den Erwartungen, dass leistungsstarke Athleten mehr Unterstützung wahrnehmen, bzw. dass sie besser unterstützt sind (Gould, Lauer, Rolo, Jannes & Pennisi, 2006; Hellstedt, 1987). Besonders auffällig ist, dass die Gruppe mit dem mittleren Leistungsanstieg fast durchwegs die höchsten Werte erreichte; dies war sowohl für die vermutet positiv als auch negativ behafteten Quellen sowie für die meisten Arten der sozialen Unterstützung der Fall. Weder der erwartete Unterschied in der wahrgenommenen elterlichen

Unterstützung noch in der Unterstützung durch den Trainer zeigte sich zwischen den Leistungsgruppen zu den beiden Messzeitpunkten. Die differenzierte Betrachtung familiärer Unterstützung zeigt, dass sich - wie bereits erwähnt - alle Athleten sehr gut unterstützt fühlten. So sind die statistisch nicht signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen zum einen auf die nicht bedeutsamen Unterschiede und zum anderen auf den Deckeneffekt zumindest für die Unterstützung durch Mutter und Vater zurückzuführen. Die wahrgenommene Unterstützung durch den Trainer unterschied sich wider Erwarten nicht zwischen den Gruppen. Studien, die der Trainerunterstützung eine karrierefördernde Wirkung zuschreiben (vgl. auch Alfermann & Bussmann, 1993; Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Philippe & Seiler, 2006) konnten nicht bestätigt werden. Das Schaffen eines sozial unterstützenden und positiven Klimas alleine fördert die leistungssportliche Karriere hier nicht unmittelbar. Eine mögliche Erklärung für die nicht nachweisbaren Unterschiede könnte in der nicht ausreichenden „Verschiedenheit“ der Leistungsgruppen zu suchen sein. Autoren, die im Feld der Bedeutsamkeit der Trainerunterstützung für die Leistung forschen, untersuchen oftmals Athleten mit außergewöhnlichen Leistungen wie Weltmeister oder Olympiasieger (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, Greenleaf, Chung & Guinan, 2002; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery & Peterson, 1999; Jowett & Cockerill, 2003; Mallett & Hanrahan, 2004). Andere Studien zur Bedeutung der Trainerunterstützung haben oftmals die Persistenz der sportlichen Betätigung des Athleten versus die Beendigung des Sports, bzw. haben Vergleiche von aktiven und ehemaligen Athleten im Fokus (Alfermann & Bussmann, 1993; Alfermann, Würth & Saborowski, 2002; Baker, Cote & Hawes, 2000). Bezüglich der Unterstützung durch den Trainer kann für diese Stichprobe gesagt werden, dass die Gruppen unterschiedlicher Leistung sich nicht in der Wahrnehmung der Trainerunterstützung unterscheiden.

Die Betrachtung des statistisch signifikanten Ergebnisses für die Skikollegen zeigt, dass sich zum ersten Messzeitpunkt die Athleten der niedrigsten Leistungsstufe von den beiden besseren Gruppen in der Wahrnehmung der Unterstützung durch ihre Teammitglieder unterscheiden. Sie gaben an, dass sie weniger Unterstützung erhielten. Der Unterschied in der wahrgenommenen Unterstützung bedingt möglicherweise eine geringere Motivation, was zu einer geringeren Leistung führen kann. Ullrich-French und Smith (2006) zeigten, dass vermehrte Wahrnehmung positiver Beziehung zu Peers mit mehr positiven emotionalen Ergebnissen zusammenhängt. Dabei zeigte sich auch, dass sowohl geringerer Stress als auch höhere Eigenmotivation durch höhe-

re Peer-Akzeptanz vorhergesagt werden kann. Beides stellt Faktoren dar, die im Leistungssport eine entscheidende Rolle spielen: vermindertes Stressempfinden stellt eine bessere Grundlage für ein gutes Training dar, höhere Eigenmotivation ist ein „Key-Point“ für den sportlichen Erfolg (zur Motivation im Spitzensport vgl. Beckmann, 2002; Beckmann & Elbe, 2006; Beckmann, Seidel & Elbe, 2002; Elbe & Beckmann, 2006). In einer Untersuchung von Smith (1999) konnte die Hypothese, dass Freundschaft bzw. Peer-Akzeptanz die Motivation körperlicher Aktivität vorhersagen kann, bestätigt werden. Insgesamt sind in dieser Argumentation jedoch zwei Dinge zu beachten: bei den angeführten Studien handelte es sich nicht um konkurrierende Individualsportler oder um Athleten, die miteinander trainieren und dann gegeneinander antreten.

Der zweite Abschnitt der Studie untersuchte die saisonale und leistungsbezogene Abhängigkeit in der Veränderung der Unterstützungsmaße und der Unterstützungspersonen. Dabei zeigte sich die Steigerung der Qualität der Unterstützung wie auch die Steigerung der wahrgenommenen Unterstützung von Mutter und Trainer als rein saisonabhängige Befunde. Zwar hatten die drei Leistungsgruppen in vielen Variablen unterschiedlich starke Veränderungen, ein statistischer Haupteffekt Gruppe konnte aber nur für die Kontakthäufigkeit nachgewiesen werden. Ein Interaktionseffekt bestand für keine der Variablen.

Die wahrgenommene Qualität der Unterstützung ist im untersuchten Saisonverlauf angestiegen. Es zeigt sich in den drei Leistungsgruppen ein gleichverlaufender Anstieg der Werte. Trotz zunehmender Belastung fühlten sich die Athleten qualitativ besser unterstützt. Es ist zu vermuten, dass die zum ersten Messzeitpunkt gegebene und damit von den Athleten bewertete Unterstützung eher allgemeiner Art war, während zum zweiten Messzeitpunkt eine eher skispezifischere Unterstützung bewertet wurde, die als „besser“ eingestuft wurde. Weiter ist anzunehmen, dass die Notwendigkeit der Unterstützung zum zweiten Messzeitpunkt größer war, da die Anstrengungen fokussierter auf die Wettkampfphase zuzugingen. Die Mutter wird mit zunehmender Belastung der Athleten zum Wettkampfauftakt hin als zunehmend unterstützend empfunden. Bisherige differentielle Befunde zu elterlicher Unterstützung zeichnen ein gleiches Bild, das dem Vater eher den fordernden Part und der Mutter einen gütigen und tröstenden Part zuschreibt und sie als Quelle emotionaler Unterstützung und Rückhalt gebenden Verhaltens sieht (Würth, Lee & Alfermann, 2004). Wolfenden und Holt (2005) konnten bei jungen Tennisprofis sogar die wichtigere Rolle der Mutter im

Vergleich zum Vater herausstellen. Der hier beschriebene Befund weist in die gleiche Richtung und unterstreicht die bedeutende Rolle der Mutter, die vor allem in schwierigen Situationen als Unterstützungsquelle wahrgenommen wird. Sie wird von den Jugendlichen vor allem in der Zeit erhöhter Anstrengung und gesteigerter Anforderungen durch das Training als ein Ruhepol angesehen. Bei der Veränderung der mütterlichen Unterstützung kann von einer Konvergenz gesprochen werden; die Werte der Athleten der unterschiedlichen Gruppen nähern sich über die Saison an. Auch die Unterstützung durch den Trainer steigert sich über den Saisonverlauf. Vor der Wettkampfzeit wird der Trainer als deutlich unterstützender wahrgenommen. Dies verwundert nicht, sind die Athleten doch nun vermehrt über längere Zeiten in Trainingslagern vom familiären Umfeld getrennt. Der Trainer gewinnt an Bedeutung, nicht nur was die gemeinsame Zeit, sondern auch was die intensivere Zusammenarbeit vor der Wettkampfphase betrifft. Dadurch kann er seinen Aufgaben als Lehrer, Organisator, Wettkämpfer, Lernender sowie Freund und Mentor (Short & Short, 2005) in größerem Maße gerecht werden. Zusätzlich steigt auch die Notwendigkeit der Unterstützung, stehen die Athleten doch in dieser Zeit unter einer erhöhten Anspannung. Auf die positive Wirkung der Unterstützung durch den Trainer wurde schon an verschiedenen Stellen hingewiesen (ergänzend dazu Mageau & Vallerand, 2003; Pensgaard & Roberts, 2000; Stahura, Greenwood & Jordan, 2004). Die Veränderung der wahrgenommenen Trainerunterstützung zwischen den Gruppen kann zwar als divergierend bezeichnet werden, große Differenzen bestehen jedoch nicht. Von einem fast identischen Niveau ausgehend, steigert sich die Unterstützung für die drei Gruppen in unterschiedlichem Maße. Eine nicht leistungsabhängige Veränderung muss so interpretiert werden, dass die Trainer zumindest im beobachteten Zeitraum alle Athleten gleichermaßen unterstützt haben und keine Bevorzugung stattgefunden hat.

Werden die Veränderungen in den Arten der sozialen Unterstützung betrachtet, zeigt sich ein leistungsabhängiger Unterschied in der Kontakthäufigkeit zu den eigenen Netzwerkmitgliedern. Die Gruppe mit der geringsten Leistung hat dabei sowohl zu Beginn der Saison als auch in der Wettkampfvorbereitung im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen signifikant weniger Kontakt zu den eigenen Netzwerkmitgliedern. In wieweit diese Kontakthäufigkeit förderlich wirkt, kann nicht eindeutig beschrieben werden. Röhrle (1994) argumentiert, dass die Kontakthäufigkeit innerhalb des Netzwerks als wesentlich für die Entwicklung des Selbstwerts wie auch von sozialer Kompetenz zu erachten ist. Auch Laireiter und Lettner (1993) stellen heraus, dass ein

Mangel an regelmäßigem Kontakt mit „social companions“ ein Problem darstellen kann, was sich leistungsmindernd auswirken könnte. Je häufiger ein Athlet mit Unterstützern zusammenkommt, umso größer ist generell die positive Unterstützung, die er bekommen kann. Ein häufigerer Kontakt erhöht auch die Möglichkeit der positiven Rückmeldung für den Athleten. In Studien, die den Zusammenhang von Feedback und Leistung untersuchten, zeigte sich, dass Leistungsrückmeldung signifikant mit Selbstwertgefühl assoziiert war, was wiederum einen Einfluss auf die Leistung hat. Dabei werden sowohl direkte als auch moderierende Einflüsse diskutiert (für komplexe Denkaufgaben Cervone & Wood, 1995; für Athleten Escarti & Guzman, 1999; für Sportler Schunk, 1995; für Schüler Shih & Alexander, 2000; für Skisportler Wippert, Mayer & Wippert, 2005).

Abschließend lässt sich vermuten, dass die in anderen qualitativen Untersuchungen herausgestellte Bedeutung einzelner Personen für die Erbringung außergewöhnlicher Leistungen hier quantitativ schwer nachweisbar ist. Für die vorliegende Stichprobe lässt sich festhalten, dass die erwarteten leistungsabhängigen Unterschiede nicht nachgewiesen werden konnten. Elterliche Unterstützung und die Unterstützung durch den Trainer scheinen ein notwendiges aber in diesem Fall nicht hinreichendes Charakteristikum für sportlichen Erfolg zu sein.



## STUDIE II

### 6 Theorie zum Bewältigungskonzept

Dieses Kapitel ist der genaueren Beleuchtung des Bewältigungskonzepts gewidmet. Nach einem kurzen geschichtlichen Rückblick in die Entwicklung der Bewältigungsforschung wird mit Definitionen und Begriffsabgrenzungen ein erster theoretischer Überblick gegeben. Es werden wichtige Stressmodelle vorgestellt und detailliert auf die transaktionale Stresstheorie und ihre Bedeutung für das Bewältigungsverhalten eingegangen; Formen, Funktionen und Orientierungen werden erläutert. Nachdem weitere wichtige Einflussfaktoren auf den Bewältigungsprozess beleuchtet wurden, wird eine Einordnung der Bedeutsamkeit des Begriffs „kritisches Lebensereignis“ in die Bewältigungsforschung vorgenommen, um den forschungstheoretischen Zugang zum Untersuchungsgegenstand „Verlust der Mannschaftszugehörigkeit“ zu fundieren. Es wird hierzu eine Einführung in die Erlebenswelt des Athleten am Karriereende gegeben sowie aktuelle und studienrelevante Befunde vorgestellt.

#### 6.1 Ursprünge und Entwicklung

Seit den späten 60er Jahren hat das Thema Bewältigung einen Boom erlebt, wobei es fast zu einem Modebegriff verkommen ist. Nach der Psychologie und der Psychoanalyse fand es zunehmend Eingang in medizinische Domänen. Die zunehmende Heterogenität der Konzeptualisierungen von Bewältigung, die auf die expansive Verwendung des Bewältigungsbegriffs zurückzuführen ist, war die Folge einer begrifflichen, methodischen und vor allem theoretischen Differenzierung, die zum Teil für Verwirrung sorgte (vgl. Kessler, Price & Wortman, 1985).

Die frühen Wurzeln der „Copingforschung“ führen zurück in die Psychoanalyse, wo Freud (1936) und Haan (1977) den Begriff „Abwehr“ geprägt haben, der dem Bewältigungsbegriff inhaltlich ähnelt. Sie sahen Bewältigung und Abwehr als weitestgehend unbewusste Antwort auf interne Konflikte. Stresstheoretische Ansätze fanden in den 50er Jahren ebenfalls Eingang in die Psychologie. Daraus entwickelten sich reizbezogene (Theorie des inneren Milieus), später reaktionsbezogene (Stressstärke wird an-

hand der Reaktion des Individuums bestimmt/Entstehung des Stressors ist dabei hintergründig) und schließlich transaktionale Stresskonzeptionen.

## 6.2 Definitionen

Bewältigung bezeichnet die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase. Gleichbedeutend wird auch im Deutschen der Begriff Coping ("bewältigen"/"überwinden" = to cope) verwendet. Sowohl im englischen (vgl. Haan, 1982; Stone & Neale, 1984) als auch im deutschen Alltagssprachgebrauch wird mit dem Begriff „Bewältigung“ in der Regel die erfolgreiche Auseinandersetzung mit einer Belastung bezeichnet (Braukmann & Philipp, 1984). Es wird klar, dass Bewältigung immer in Zusammenhang mit einer belastenden Situation - mit einem Stressor - auftritt. Eine unmittelbare Übernahme dieser Definition in den wissenschaftlichen Sprachgebrauch scheitert einerseits daran, dass keine klaren Kriterien für den Erfolg oder Misserfolg einer Bewältigungsreaktion vorliegen und andererseits daran, dass nach wie vor keine Einigkeit darüber besteht, was genau unter Belastung - sprich Stress - zu verstehen ist.

Brüderl, Halsig und Schröder (1988) sehen als Situationsanlass für Bewältigungsbemühungen die objektiv gegebene oder subjektiv perzipierte bedrohte Handlungsfähigkeit der Person. Nach Mayring (1985) sollte besser von Bewältigungsversuch gesprochen werden, da dies ausgangsoffen ist und nicht das erfolgreiche Meistern impliziert. Da sich Bewältigung auf das Bemühen um eine Lösung/Aufhebung der belastenden Situation bezieht, sollten - zur besseren Unterscheidung des Gelingens dieser Bemühungen auch nach Krohne (1985) - die Begriffe Bewältigungsversuch bzw. Bewältigungsbemühungen oder „Auseinandersetzung“ bzw. Belastungsverarbeitung verwendet werden. Der Prozess selbst - nicht dessen Ergebnis - sollte als Bewältigung bezeichnet werden. Bewältigung ist nach Lazarus und Folkmann (1984) auch nicht Meisterung; die Veränderung der belastenden Umgebungsbedingungen stellt nur eine Möglichkeit der Auseinandersetzung dar.

Die Verknüpfung der Konzepte „Stress“ und „Bewältigung“ ist sehr eng, wobei von Bewältigung nur im Zusammenhang mit stresshaftem Geschehen gesprochen wird. Bewältigung ist eine Handlungsregulation, und das Bewältigungsverhalten lässt sich anhand des Anlasses und der spezifischen Zielgerichtetheit von anderen Verhaltensweisen unterscheiden (Braukmann & Philipp, 1984). Daneben ist Bewältigung durch

einen erhöhten Aufwand gekennzeichnet und erfordert Anstrengung von Seiten des Betroffenen.

## 6.3 Stressmodelle und Bewältigung

### 6.3.1 Entwicklung

Für heute angewandte Stressmodelle war die Entwicklung früherer Modelle von entscheidender Bedeutung. Es wird zuerst das reizbezogene und das reaktionsbezogene Modell vorgestellt, bevor detaillierter auf das transaktionale Stressmodell eingegangen wird.

Das reizbezogene Stressmodell hat seine Ursprünge bei Claude Bernard (1813-1878), der mit seiner Theorie vom inneren und äußeren Milieu die Fähigkeit der Homöostase aller Lebewesen beschreibt. Nach Bernard reagiert das innere Milieu unmittelbar auf die vom äußeren Milieu wirkenden Reize. Das innere Milieu erlaubt ein gewisses Eigenbestehen des Körpers. Eine zu große externe Diskrepanz (Reiz/Stress) verändert aber die Harmonie im inneren Milieu und hat negative Auswirkungen auf das Individuum. Die Theorie von Bernard - im Sinne eines durch Homöostase geregelten inneren Zustands - hat nicht nur in den ersten Konzeptionen von Stress eine zentrale Bedeutung. In gewisser Abstraktion spiegelt sich das homöostatische Prinzip auch heute noch in nahezu allen stressbezogenen Definitionen wider.

Erste reaktionsbezogene Stresskonzeptionen gehen auf Selye (1956; 1982) zurück, der die Betonung externer Stimuli als entscheidend für das Verhalten der Menschen ansah. Er verstand unter Stress die typischen Reaktionen einer Person auf der emotionalen, physiologischen und Verhaltens-Ebene, die von den auslösenden Bedingungen unabhängig waren. Stress ist in diesem Sinne als eine unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Art von Stressor zu verstehen, die primär durch eine Ausschüttung von Glukocorticoiden gekennzeichnet ist. Stress stellt dabei ein körperliches Anpassungssyndrom des Menschen an eine neue Situation dar. Es ist eine unspezifische stereotype Antwort auf alle Reize, die sein persönliches Gleichgewicht stören. In einer solchen Konzeption von Stress wird Bewältigung zu einem vermittelnden Konstrukt, das etwas zur Erklärung beitragen soll, warum manche Personen in einer bestimmten Situation mit Stress reagieren und andere dagegen nicht.

Mit Lazarus (1966) gewannen die von extern auf das Individuum einwirkenden Bedingungen auf den Bewertungsprozess immer mehr an Bedeutung. Im Rahmen des

transaktionalen Ansatzes wird Stress als ein *relationales Konstrukt* aufgefasst. Stress wird erst dann immanent, wenn Umgebungsanforderungen oder interne Anforderungen die Ressourcen einer Person stark beanspruchen oder übersteigen. Somit ist Stress als ein Ungleichgewicht zwischen Anforderung und Kapazität zu verstehen. Das Ungleichgewicht ergibt sich als Resultat eines Bewertungsprozesses, der auch die Intensität und Qualität emotionaler Reaktionen bestimmt (Folkman & Lazarus, 1988; Lazarus & Folkman, 1984; 1987). In der heutigen Bewältigungsforschung finden sich sowohl in Arbeiten zur Theorie und Terminologie von Bewältigung wie auch in aktuellen empirischen Arbeiten immer wieder Bezüge zur Rahmenkonzeption von Lazarus. Aus diesem Grund, und weil sie in dem vorliegenden Studienabschnitt ebenfalls als Grundlage dient, soll sie hier ausführlicher vorgestellt werden.

### 6.3.2 Darstellung der transaktionalen Stresstheorie

Als die „Eltern“ der transaktionalen Stresstheorie können Richard S. Lazarus und Susan Folkman bezeichnet werden. Schon Mitte der 60er Jahre befasste sich Lazarus mit dem Stress- und Bewältigungsgeschehen (1966). Beide Autoren verstehen unter Stress eine bestimmte Art der Beziehung zwischen einer Person und ihrer Umgebung, die dadurch gekennzeichnet ist, dass bestimmte Umgebungsbedingungen von einer spezifischen Person als Bedrohung ihres Wohlbefindens wahrgenommen werden und sie gleichzeitig glaubt, für deren Veränderung oder Vermeidung keine routinemäßig einsetzbaren Handlungsweisen zur Verfügung zu haben. Lazarus und Folkman (1984) definieren Bewältigung als "sich ständig verändernde kognitive und verhaltensmäßige Bemühungen bzw. Anstrengungen (efforts), mit spezifischen externen und/oder internen Anforderungen, die die Ressourcen einer Person beanspruchen oder übersteigen, fertigzuwerden (to manage)" (zitiert nach Schumacher & Reschke, 1994, S. 5). Von Bewältigung wird somit im Gegensatz zu automatisiertem Verhalten oder Adaption/Anpassung nur im Zusammenhang mit stressbehafteten Ereignissen gesprochen. Dieses Empfinden wird von mehr oder weniger starken emotionalen Reaktionen begleitet, die wiederum eine weitere Belastung für die Person darstellen können, mit denen sie sich auseinandersetzen muss. Die Bewältigung spielt in diesem Konzept einerseits die Rolle der Abschätzung, ob eine solche Stressreaktion vorliegt oder nicht und andererseits wird der weitere Verlauf der Auseinandersetzung der so eingeschätzten Situation vom eingesetzten Bewältigungsverhalten mitbestimmt. Bewältigung ist dabei ein sich ständig verändernder Prozess. Dabei soll nicht das Ergebnis dieses Pro-

zesses als Bewältigung bezeichnet werden, sondern der Vorgang selbst. Lazarus und Folkman (1984) möchten mit diesem Merkmal von Bewältigung hervorheben, dass nicht so sehr bestimmte Dispositionen (traits) sondern vielmehr das, was die Person aktuell tut und denkt darüber entscheiden, zu welchem Ergebnis eine bestimmte Situation führt. Bewältigung ist somit als ein prozesshaft-dynamisches Geschehen zu verstehen.

Der zentrale Punkt bei dieser transaktionalen Betrachtung von Bewältigung ist die subjektive Bewertung der Situation durch das Individuum selbst. Dabei stellt die Wahrnehmungsverarbeitung immer das Resultat einer Person-Umwelt-Transaktion dar. Es gehen von *Umweltseite* sowohl extrinsische (Eigenschaften der Situation), intrinsische (Vorstellungen, Erinnerungen, Gedanken) als auch response-determinierte Stimuli (in Abhängigkeit von einer begrenzten Anzahl der Reaktionsmechanismen, die dem Individuum zur Verfügung stehen) in die Transaktion ein. *Personseitig* schlagen reaktionsspezifische (bestimmte Bewältigungsformen werden über verschiedene Situationen hinweg bevorzugt), stimulusspezifische (Bewältigungsformen, die in Abhängigkeit von wechselnden Eigenschaften der Auslösesituation variieren) und theoretisch orientierte Dispositionen (Bewältigungsformen, die auf grundlegende Persönlichkeitseigenschaften wie z.B. kognitive Stile zurückgeführt werden können) zu Buche (vgl. Lazarus, Averill & Opton, 1974). Jerusalem und Schwarzer (1989) stellen diese „Eingangsgrößen“ als kausale Bedingungen dar. Darunter fallen motivationale und kognitive Eigenschaften der Persönlichkeit (Werthaltungen, Ziele, Selbstkonzept, Selbstwertgefühl und subjektive Kontrollerwartung) sowie Elemente der Umweltkonstellation (spezifische Anforderungen, soziale Unterstützungssysteme und objektive Handlungsmöglichkeiten). Der eigentliche Prozess der Person-Umwelt-Transaktion besteht aus mehreren Prozessen, die zeitlich nicht streng getrennt auftreten, sondern sich gegenseitig beeinflussen können (Lazarus & Launier, 1981). Dabei ist die Einschätzung/Bewertung als permanentes Erfassen des Geschehens durch Aushandeln und Abwägen zweier Gesichtspunkte zu verstehen: Erstens der Versuch zu verstehen, wie die Dinge aktuell sind und zweitens die Dinge in das beste Licht zu rücken (Lazarus, 1998). Die einzelnen Schritte sollen im Folgenden ausgeführt werden. Eine schematische Übersicht ist in Abbildung 6.1 dargestellt.

### 1. Schritt: Primary appraisal

Es wird eine primäre Bewertung (Einschätzung) der Situation vorgenommen („Am I okay or in trouble?“), (Holroyd & Lazarus, 1982, S. 23). Dieser erste Schritt dient der Erfassung der Situationskomponenten und der Erfassung der Bedeutung des Ereignisses für das Wohlbefinden einer Person. Wird die Situation als unbedeutend erachtet - wird also der eintreffende Reiz nicht als Stressor wahrgenommen - erfolgt auch keine Reaktion von Seiten des Individuums. Empfindet die Person den Reiz jedoch als Stressor und erlebt die Situation als stressrelevant, erfolgt eine weitere Differenzierung der Belastungseinschätzung. Dabei kann die Situation als bedrohlich, herausfordernd oder schädigend eingeschätzt werden.

### 2. Schritt: Secondary appraisal

Die sekundäre Bewertung („What can be done about the situation?“), (Holroyd & Lazarus, 1982, S. 23)) setzt ein, nachdem die Situation als „handlungsbedürftig“ eingeschätzt worden ist. Sie beinhaltet die Wahrnehmung der zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen. Darunter sind soziale, materielle, physische und psychische Ressourcen zu subsumieren. Es folgt eine Beurteilung und das Überdenken sowie die Auswahl möglicher Reaktionsalternativen und deren Konsequenzen.

Bewältigung geschieht nun genau in diesem Spannungsfeld von personseitigen Merkmalen und umweltseitigen Gegebenheiten und ist zum größten Teil von den beschriebenen Einschätzungsprozessen abhängig. Ziel des Bewältigungsversuchs ist es, die Person-Umwelt-Passung wieder herzustellen. Dies kann einerseits über die Veränderung der aktuellen Beziehung zwischen der Person und der Umwelt (positive Veränderung der Problemlage) oder über die Veränderung der Bedeutung der Beziehung (Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit) geschehen.

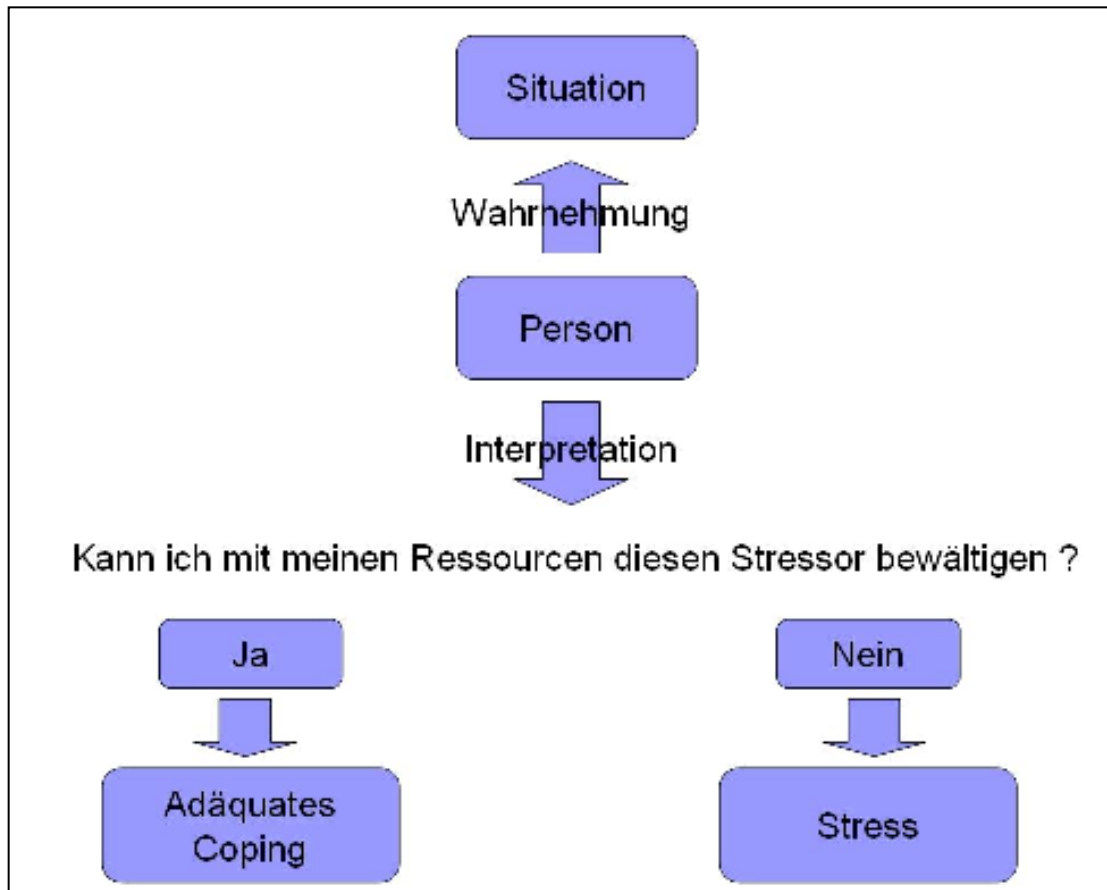


Abbildung 6.1: Vereinfachtes Modell der Stressentstehung nach Lazarus (Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell\\_von\\_Lazarus](http://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus), Zugriff am 29.12.2006)

### 3. Schritt Re-appraisal

Der gegensätzliche Einfluss primärer und sekundärer Einschätzung führt zu einer dynamischen Neueinschätzung. Diese Neueinschätzung oder -bewertung der Situation erfolgt mittels einer Feedbackschleife, die die Bewertung der Effektivität der eigenen Bewältigungsversuche erfasst, aber gleichzeitig auch die Situation einer erneuten Einschätzung hinsichtlich der Stressrelevanz unterzieht. Das Ergebnis dieser Neueinschätzung stimuliert dann eventuell wieder einen erneuten Bewältigungsversuch.

Schwarzer und Leppin (1989) sowie Schwarzer und Walschburger (1985) beschreiben Stress ebenfalls als ein Phänomen der Person-Umwelt-Transaktion, das durch kognitive Prozesse zustande kommt. Die primäre und sekundäre Einschätzung beschreiben sie ähnlich.

Für sie existiert jedoch zwischen primärer und sekundärer Einschätzung keine zeitliche Reihenfolge im engeren Sinne; somit ist es besser von Ereignisseinschätzung oder

Ressourceneinschätzung zu sprechen. Die Ereigniseinschätzung (*demand appraisal*) bildet die Situation intern ab, wobei die wahrgenommenen Umweltparameter im Hinblick auf drei mögliche Ereignisse verarbeitet werden:

- Herausforderung (*challenge*), Gelegenheit zum Wachstum, Gewinn, Erfolg
- Bedrohung (*threat*), noch nicht eingetretene Schadensereignisse
- Schaden/Verlust (*harm/loss*).

Die Ressourceneinschätzung (*resource appraisal*) stellt einen Entwurf eines kognitiven Selbstmodells und Prüfung der eigenen Kompetenzen und Bewältigungsreserven dar, um den Umweltanforderungen begegnen zu können.

### 6.3.3 Klassifikation des Bewältigungsverhaltens

#### 6.3.3.1 Funktionen der Bewältigung

Wie bereits erwähnt, dient die Bewältigung dazu, das Gleichgewicht bzw. die Homöostase im physischen und psychischen Empfinden des Individuums wieder herzustellen, um sein Wohlbefinden zu sichern. Dies geschieht durch stressreduzierende Bewältigung. Compas, Orosan und Grant (1993) betonen, dass alle Bewältigungsversuche einer Person unter die große Definition der Gefühlsregulation fallen. Bewältigung ist damit dem funktionellen Verhalten zuzuordnen (Trautmann-Sponsel, 1988). Auch Braukmann und Filipp (1984) argumentieren, dass wenn Stress als gestörte Umwelt-Person-Passung angesehen wird, Bewältigung ein funktionelles Verhalten darstellt, das darauf ausgerichtet ist, die Passung wiederherzustellen. Dies kann grundsätzlich auf zwei Wegen geschehen: durch Veränderung der Person oder durch Veränderung der Umgebung. Im Vordergrund stehen dabei die problemzentrierte und die emotionszentrierte Funktion der Bewältigung (Lazarus & Launier, 1981).

#### Problemzentrierte Bewältigung

Die problemzentrierte Bewältigung zielt auf eine positive Veränderung der Problemlage ab, es wird versucht, die gestörte Person-Umwelt-Beziehung durch Einwirken auf die belastende Situation zu verändern. Problemzentriertes Bewältigungsverhalten hat zum Ziel, Probleme zu lösen bzw. eine positive Veränderung der Problemlage herzustellen (Jerusalem & Schwarzer, 1989). Dies beinhaltet Aktionen, die die aktuelle Beziehung zu Person und Umwelt verändern (Lazarus, 1998) und Aktionen wie aktive Bewältigung, Planung, Unterdrückung konkurrierender Tätigkeiten und Suche nach instrumenteller sozialer Unterstützung (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Das



problemzentrierte Coping ist als aktive Bewältigung zu sehen, die mit „adaptive functioning“ im Zusammenhang steht (Kaluza & Vögele, 1999).

### Emotionszentrierte Bewältigung

Die emotionszentrierte Bewältigung (oder das intrapsychische Coping) zielt auf eine Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit ab und dient der Regulation der (negativen) Emotionen. Ziel dabei ist es, die Höhe des als belastend erlebten Spannungszustandes zu reduzieren (Laux & Weber, 1990) bzw. palliativ (schmerzlindernd) auf die Regulation der Emotion abzielen (Lazarus & Launier, 1981). Sie umfasst vor allem Aktionen, die die Bedeutung der Beziehung verändern (Lazarus, 1998). Dazu zählen die Suche nach emotionaler sozialer Unterstützung, positiver Umdeutung, Verdrängung sowie die Hinwendung zur Religion (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Das emotionszentrierte Coping steht eher mit dysfunktionalen Verhaltensweisen im Zusammenhang.

Auch wenn eine auf den ersten Blick gesehene Trennung der beiden Funktionen besteht, provozieren die meisten Stressoren jedoch beide Arten von Bewältigungsverhalten. Dabei zeigt problemzentriertes Bewältigen eine Neigung zur Dominanz, wenn die Person fühlt, dass sie etwas Sinnvolles unternehmen kann; dagegen soll emotionszentriertes Bewältigen dominieren, wenn die Person keinerlei Handlungsalternativen gegenüber dem Stressor erkennen kann (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Jerusalem und Schwarzer (1989) sehen "problemorientierte Bewältigung" und "emotionsorientierte Bewältigung" als situationsspezifische Bewältigungstendenzen an, die sowohl durch Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Ängstlichkeit, Selbstwertgefühl) als auch Umweltbedingungen (auch sozio-kulturelle Unterschiede) mehr oder weniger stark beeinflusst sein können. Auch Folkman und Lazarus (1980; 1985) sprechen davon, dass in den meisten Problemsituationen beide „Funktionen“ auftreten.

#### *6.3.3.2 Formen der Bewältigung*

Hier werden intrapsychische und aktionale (verhaltensmäßig-bedingungsverändernde) Bewältigungsformen unterteilt (Lazarus & Folkman, 1984). Unter intrapsychischen Bewältigungsformen werden kognitive Prozesse subsumiert, die Wahrnehmungs-, Denk-, Vorstellungs- und Interpretationsprozesse beinhalten. Laux und Weber (1990) unterscheiden dabei defensive (Verdrängung, Verneinung), evasive (Bagatellisierung, Ablenkung), positiv konnotierte (positive Selbstinstruktion, Sinngebung), selbstzentrierte und selbstabwertende Formen (Selbstmitleid, Selbstbeschuldigung). Aktionale

Formen beziehen sich auf Handlungen, wie z.B. Flucht, Rückzug oder Angriff, aber auch soziale Zuwendung, Suche nach sozialer Unterstützung, Entspannung oder Konsum von Genussmitteln.

Die vorgenommene Einteilung in Bewältigungsformen lässt sich in Untergruppen von spezifischen Bewältigungsreaktionen aufgliedern, welche sowohl problemorientierten als auch emotionsorientierten Funktionen dienen können. Abbildung 6.2 zeigt eine schematische Darstellung.

<b>Bewältigung</b>			<b>Reaktion</b>
	<b>Problemorientiert</b>	<b>Emotionsorientiert</b>	
<b>Aktional</b>	Umorganisation von Arbeit Konflikte Absprechen	Einnahme von Genussmitteln/ Beruhigungsmittel	<b>Beschäftigung mit Problem/ Emotion</b>
<b>Intra psychisch</b>	defensiv evasiv positiv konnotierte selbstzentriert selbstabwertend	Angstreduktion durch positives Denken	<b>Ablenkung (kognitiv)</b> <b>Abwendung (behavioral)</b>

Abbildung 6.2: Schematische Darstellung von Formen und Funktionen der Bewältigung (Quelle Kaluza & Vögele, 1999)

### 6.3.3.3 Zeitliche Orientierung

Eine zeitbezogene Perspektive kann einerseits die Belastung (Stressor) und andererseits auch die Bewältigungsbemühung fokussieren. Perrez (1988) unterscheidet dabei Belastungen nach Dauer und Häufigkeit der Einwirkung im Sinne kurzfristiger, jedoch bedeutsamer und einschneidender Belastungen (kritische Lebensereignisse, vgl. Filipp, 1981), täglicher Alltagsbelastungen (daily hassles, vgl. Lazarus & Folkman, 1984; Weber & Knapp-Glatzel, 1988) und langandauernder chronischer Belastungen.

Neben der Dauer, die das Individuum dem belastenden Ereignis ausgesetzt ist, kann auch das Verhältnis der individuellen Bewältigungsbemühungen zum Auftretenszeitpunkt der Belastungen betrachtet werden. Es ergeben sich drei mögliche Betrachtungsweisen: die aktuelle, die antizipatorische und die retrospektiv ausgerichtete Bewältigung. Unter der aktuellen Bewältigung wird die Auseinandersetzung mit dem gegenwärtig gegebenen belastenden Ereignis verstanden. Dabei treten die Bewältigungsversuche weitestgehend zeitkonform mit der Belastung auf. Die antizipatorische Bewältigung wird verstanden als die Auseinandersetzung mit einer zukünftig zu erwartenden Belastung, während die retrospektiv ausgerichtete Bewältigung als die Auseinandersetzung mit einem bereits eingetretenen belastenden Ereignis zu verstehen ist. Diese Betrachtungsweise findet vor allem innerhalb der Life-Event-Forschung Anwendung (vgl. Filipp, 1995a). Auf die Bewältigung kritischer Lebensereignisse wird in Kapitel 6.5 näher eingegangen.

## 6.4 Einflussfaktoren auf den Bewältigungsprozess

Wie oben beschrieben, gehen sowohl die Person, die Situation als auch die Interaktion in den Prozess der Bewältigung ein. Die Person ist dabei in der Summe aller individuellen Persönlichkeitsmerkmale zu betrachten. Dazu zählen aktuelle, biopsychische und physische Ausstattung der Person wie z.B. Alter, Geschlecht, Handlungsziele und überdauernde Motive, Zukunftsperspektiven, Selbstwertgefühl und Kontrollüberzeugung. Der Beitrag der Situation ist abhängig von der Belastung per se. Diese erhält ihre Bedeutsamkeit durch die personseitige Auseinandersetzung, Einschätzung und Bewertung. Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis und Gruen (1986) stellten schon fest, dass das Bewältigungsverhalten stark von der Einschätzung abhängig ist, wobei die benutzte Art der Bewältigung abhängig vom Inhalt war, der zur Diskussion stand sowie den entsprechenden Wahlmöglichkeiten innerhalb des Bewältigens. In diesem Zusammenhang soll im Folgenden auf einige wichtige Persönlichkeitsmerkmale eingegangen werden.

### 6.4.1 Selbstkonzept

Im Forschungsbereich des „Selbstkonzepts“ herrscht allgemein mangelnder Konsens über den Bedeutungsgehalt einzelner Begriffe und Konzeptionen. So wird neben dem Begriff Selbstkonzept auch auf die Begriffe Selbstmodell, Selbstbild, Selbst-Schema,

Selbsteinschätzung, Selbstwirksamkeit und Selbstakzeptanz zurückgegriffen, wenn es die Vorstellung und Bewertung der eigenen Person betrifft. Der Begriff „Selbstkonzept“ ist als „deklaratives Konzept der Kognition einer Person über sich selbst zu verstehen“ (Moschner, 2001, S. 629). In der psychologischen Forschung beschreibt das Selbstkonzept eine der drei Komponenten des Selbst. Das Selbstkonzept entspricht dabei der kognitiven Komponente, also dem Bild, das Personen von sich selbst haben. Der Selbstwert oder synonym die Selbstwertschätzung entspricht der affektiven Komponente. Hierbei handelt es sich um die Bewertung des Bildes von der eigenen Person. Unter der handlungsbezogenen Komponente können Begriffe wie Selbstwirksamkeitserwartung oder Selbstdarstellung subsumiert werden. Der Begriff Selbstwertschätzung entspricht am ehesten dem englischen Begriff „self-esteem“ und umfasst positive wie auch negative Bewertungen der eigenen Person. Der Begriff Selbstwertgefühl hingegen ist weniger angemessen, weil es sich dabei nicht um ein Gefühl oder eine Emotion im engeren Sinne handelt (Branden, 1995). Aus der Gesamtheit der selbst zugeschriebenen Merkmale, Eigenschaften und Fähigkeiten resultiert die globale Selbstwertschätzung. In einer modernen Betrachtung scheint klar zu sein, dass sich selbstbezogene Kognitionen nicht auf das Selbst als „globale Entität“, sondern überwiegend auf spezifische Teilbereiche desselben beziehen. Eine hierarchische Strukturierung wird von Shavelston, Hubner und Stanton (1976) beschrieben (vgl. Abb. 6.3). Sie vertreten die Annahme, dass das Selbstkonzept eine mehrdimensionale und hierarchische Struktur aufweist und mit steigender Hierarchie auch eine steigende Stabilität vorliegt. Wie in Abbildung 6.3 zu erkennen, ist als oberste Instanz das „Generelle Selbstkonzept“ verankert, das sich in ein akademisches und ein nicht-akademisches Selbstkonzept unterteilt. Das nicht-akademische unterteilt sich seinerseits wieder in ein soziales, ein emotionales und ein körperliches Selbstkonzept. Jede dieser Kategorien verfügt über weitere Subkategorien. Unter dem generellen Selbstkonzept ist somit die Organisation der multiplen selbstbezogenen Informationen zu verstehen.

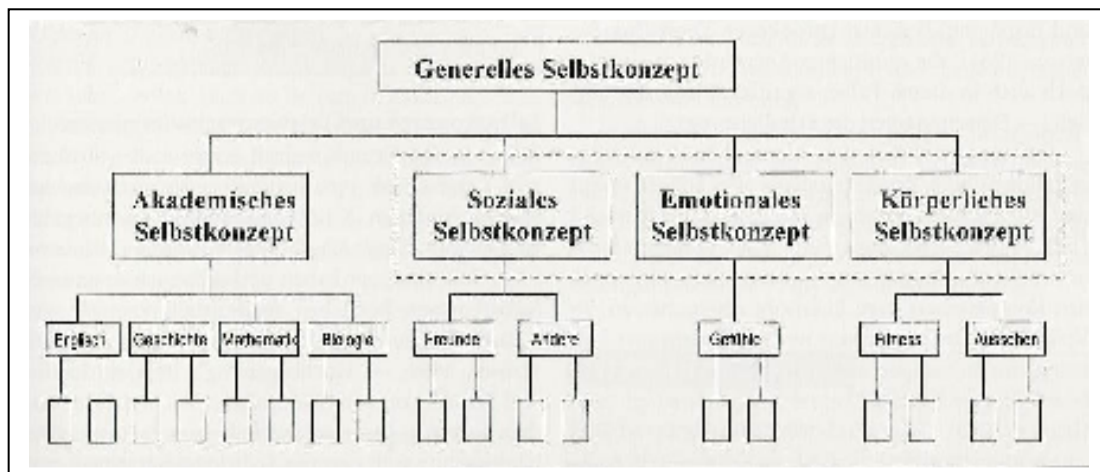


Abbildung 6.3: Hierarchisches Selbstkonzeptmodell nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976) (Quelle Moschner, 2001, S. 631).

Die Selbstkonzeptentwicklung findet über die gesamte Lebensspanne statt und steht in einem Spannungsverhältnis, das durch kurz- und mittelfristige Stabilität und Kontinuität (wesentlich für Identität in der Biographie) bei langfristiger Variabilität (wesentlich für Entwicklungsprozesse) charakterisiert ist. Es wird allgemein angenommen, dass stark globalisierte Selbstkonzeptbereiche sowie Selbstkonzeptfacetten mit hoher subjektiver Bedeutsamkeit und großer Zentralität stabiler sind als bereichsspezifische Facetten des Selbstkonzepts. Im Entwicklungsverlauf erlangen unterschiedliche Bezugsgruppen ihre besondere Bedeutsamkeit für die Selbstkonzept-Konstruktion eines Individuums.

Die Bedeutung im Bewältigungsverhalten erhält das Ausmaß des Selbstkonzepts dadurch, dass es eine interne Ressource der Person innerhalb des Stressgeschehens darstellt. Es ist anzunehmen, dass eine Person, die mit guten Ressourcen (positives Selbstkonzept) ausgestattet ist, andere Stresserfahrungen machen wird, und dass stressbehaftete Situationen von ihr als weniger bedrohlich empfunden werden, da sie sich ihrer inneren Stärke bewusst ist. Generelle Befunde zu diesem Bereich zeigen, dass sowohl ein besseres Selbstkonzept, ein besserer Selbstwert als auch eine bessere Selbstwirksamkeit einen direkten Einfluss auf den zumeist gesundheitlichen Outcome haben. Daneben existiert mittels der damit im Zusammenhang stehenden Wahl positiver bewältigter Bewältigungsmechanismen auch ein indirekter Einfluss auf einen besseren Outcome.

Befunde im Zusammenhang mit Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zeigen, dass Selbstwirksamkeit einen direkten Effekt auf körperliches, gefühlsmäßiges und soziales Wohlbefinden hat (Boehmer, Luszczynska & Schwarzer, 2007). Rector und Roger

(1996) fanden bei 121 Studenten, dass Selbstüberzeugung das physische Wohlbefinden sowohl direkt als auch indirekt über den Bewältigungsmechanismus und die Emotionskontrollstrategien beeinflusst. Die Autoren zeigten die Bedeutsamkeit der Selbstüberzeugung in stressreichen Experimentalsituationen auch in einer anderen Studie (1997). Dabei wurde deutlich, dass die Selbstüberzeugung auch im „primary appraisal“, also in der ersten Einschätzung der Situation, eine wichtige Rolle spielt, indem sie direkt die Bewertung bzw. Einschätzung des Ereignisses beeinflusst. Diese positive Wirkung von einem positiven Selbstwertschätzung hat auch eine angstpuffernde Wirkung und führt über diesen Weg zu einem besseren Wohlbefinden (Greenberg et al., 1992). Grundsätzlich lässt sich sagen, dass ein hohes Maß an Selbstwert neben einer problemorientierten Meta-Copingstrategie zu positiven Gefühlszuständen führt (Ben-Zur, 2002). Das Vorhandensein hoch ausgeprägter interpersoneller Ressourcen - darunter Selbstwert und Optimismus - wirken sich positiv auf die depressiven Folgen durch chronischen Schmerz aus (Cannella, Lobel, Glass, Lokshina & Graham, 2007). Neben diesen direkt Outcome-bezogenen Ergebnissen liegen auch Befunde über den Zusammenhang von Selbstwert bzw. Selbstkonzept und der Wahl der Copingstrategien vor. Dabei steht ein geringer Selbstwert bzw. ein negatives Selbstkonzept mit fehlangepassten Copingstrategien wie Emotionszentrierung und Verdrängung im Zusammenhang, während ein hoher Selbstwert und ein positives Selbstkonzept mit positiven Copingstrategien in Verbindung stehen (Schwarzer, Boehmer, Luszczynska, Mohamed & Knoll, 2005). Für den Bereich indirekte Effekte zeigte Gurnakova (2000), dass Studenten, die höhere Werte auf negativen Selbstwertskalen erreichen, häufiger dazu neigen, schlecht angepasste Bewältigungsstrategien (mentale und verhaltensmäßige Ablösung, Gefühlsfokussierung, Verleugnung) zu verwenden. Positiv besetzte Copingstrategien wie Humor, positive Umdeutung und „an der Sache wachsen“ werden von Personen bevorzugt, die weniger hohe Werte in der negativen Selbstwertskala aufweisen. Vermutungen, dass diese Personen - sozusagen aus einer sicheren Position heraus - vermehrt zu positiven Bewältigungsmechanismen greifen werden, sind ebenso im Bereich des chronischen Schmerzgeschehens belegt. So zeigten Soares und Grossi (2000), die 651 Patienten mit muskuloskeletalen Beschwerden untersucht haben, dass Selbstwert negativ mit Angst und positiv mit aktivem Coping assoziiert war. In einer Studie von Dysvik, Natvik, Eikeland und Lindstrom (2005) mit 88 Personen eines Schmerztrainingsprogramms konnte weiter nachgewiesen werden, dass ein reduziertes Selbstwertschätzung einen Prädiktor für emotionszentriertes

Coping darstellt. Wilburn und Smith (2005) zeigten in einer Studie mit College Studenten sogar, dass sowohl niedriger Selbstwert als auch die Erfahrung stressreicher Lebensereignisse signifikante Prädiktoren für Suizidgedanken sind. Die Ergebnisse einer Untersuchung an 75 verheirateten Paaren stellen heraus, dass Personen mit geringen psychosozialen Ressourcen (soziale Unterstützung wie auch Selbstkonzept) gefährdeter sind, krank zu werden oder Gefühlsstörungen zu erleiden, wenn ihr Stresslevel ansteigt; das gilt insbesondere dann, wenn sie normalerweise wenig Stress in ihrem Leben haben (DeLongis, Folkman & Lazarus, 1988). Inwieweit sich dies auch im Übergangsgeschehen der beobachteten Sportler als bedeutsam zeigt, wird im Kapitel 6.5.3 differenzierter erläutert.

#### 6.4.2 Soziale Unterstützung

Grundlegende Gedanken, Einordnungen sowie Erklärungen zu Effekten und Wirkungen sozialer Unterstützung sind bereits in Kapitel 2.2 ausführlich besprochen worden. Soziale Unterstützung wird in der weiteren Betrachtung im Sinne einer sozialen Ressource aufgefasst.

Im Weiteren sollen Befunde aufgeführt werden, die die Zusammenhänge zwischen Selbstwirksamkeit und sozialer Unterstützung innerhalb des Stressgeschehens verdeutlichen. In einer Studie mit 300 Collegestudenten (Saltzman & Holahan, 2002) sagte die soziale Unterstützung die Verminderung depressiver Symptome sowohl direkt als auch indirekt durch die Selbstwirksamkeit voraus. In einer für depressive Symptome kontrollierten Betrachtung war die Selbstwirksamkeit vollständiger Mediator des Zusammenhangs. Penninx, van Tilburg, Boeke, Deeg, Kriegsman und van Eijk (1998), die eine Gruppe Älterer mit und ohne chronischen Krankheiten bezüglich der Effekte sozialer Unterstützung und persönlicher Copingressourcen auf depressive Symptome untersuchten, zeigten, dass Aspekte sozialer Unterstützung (einen Partner haben, viele enge Sozialbeziehungen pflegen) sowie höhere Selbstwirksamkeitserwartungen und höheres Selbstwertgefühl direkte günstige Effekte auf depressive Symptome hatten. Schon in einer früheren Studie der Forschergruppe (Penninx et al., 1997) an einer größeren Gruppe älterer Menschen ( $N=1690$ ) hatten die gleichen Faktoren vorteilhafte Effekte auf psychologische Fähigkeiten.

Zusammenfassend lässt sich die große Bedeutung des Selbstkonzepts bzw. der Selbstwirksamkeit als persönliche Ressource und der sozialen Unterstützung als Um-

weltressource mit ihren direkten und indirekten Effekten im Stress- und Bewältigungsgeschehen festhalten.

## 6.5 Kritische Lebensereignisse im Rahmen des Bewältigungskonzepts

### 6.5.1 Definitionen und Klassifikation

Die Folgen, die durch ein kritisches Lebensereignis hervorgerufen werden, sind vielfältig und sehr unterschiedlich. Einstimmigkeit herrscht nur darüber, dass ein kritisches Lebensereignis eine grundlegende Veränderung in den Aktivitäten einer Person zur Folge hat.

So definieren Antonovsky und Kats (1967, S. 16) ein kritisches Lebensereignis als „objektiv beschreibbare Situationen, bei deren Konfrontation allgemein Stress eintritt [...] und die eine Erfahrung (einschließen), die entweder Leid aufbürdet oder eine Rollentransformation erfordert“. Ähnlich äußern sich Myers, Lindenthal und Pepper, (1971, S. 399), die kritische Lebensereignisse als „Erfahrungen, die eine Rollentransformation, Veränderungen in Status oder Umgebung oder die Aufbürdung von Kummer beinhalten“ definieren. Kritische Lebensereignisse werden auch gesehen als Ereignisse, „deren Eintritt entweder eine bedeutsame Veränderung im aktuellen Lebensmuster des Individuums erfordert oder auf eine solche hindeutet“ (Holmes & Rahe, 1967, S. 217). Filipp (1995a) geht weiter und sieht kritische Lebensereignisse gekennzeichnet durch raumzeitlich punktuelle Verdichtungen des Geschehensablaufs (innerhalb oder außerhalb der Person), die mit verschiedenen Stadien relativen Ungleichgewichts in dem bestehenden Person-Umwelt-Passungsgefüge sowie mit affektiven Reaktionen und mit emotionaler Nicht-Gleichgültigkeit einhergehen. Dabei bedeutet „kritisch“ nicht das Erleben negativer, sondern das Erleben stressreicher Ereignisse, die eine Lebensumstellung vonnöten machen und sowohl positiver wie auch negativer Natur sein können. Dieser allgemeinen Definition zum Themenbereich kritischer Lebensereignisse schließt sich eine Klassifizierung an, die wiederum anhand weiterer Merkmalskriterien aufgegliedert wird (vgl. Filipp, 1995a).

Zur Klassifizierung kritischer Lebensereignisse werden aus entwicklungspsychologischer Sicht drei Klassen vorgeschlagen (vgl. Hultsch & Cornelius, 1995). Dies sind altersbezogene und zeitgeschichtsbezogene Lebensereignisse sowie „Non-normative“ Ereignisse. Altersbezogene Lebensereignisse korrespondieren dabei mit der ontogenetischen Entwicklung des Individuums und korrelieren mit dem chronologischen Alter.



Darunter sind normative Ereignisse wie z.B. Schulanfang, Pubertät, Heirat, Geburt eines Kindes, Pensionierung, usw. zu verstehen. Zeitgeschichtsbezogene Lebensereignisse gehen mit biokulturellen Veränderungen und differenzierten Lebenskontexten unterschiedlicher Geburtskohorten einher. Zu nennen wären hier z.B. Kriege, der technologische Wandel oder ökonomische Krisen. Hingegen sind „Non-normative“ Ereignisse nur lose mit den ontogenetischen oder soziokulturellen Veränderungen verbunden. Diese Art von Ereignissen betrifft nur kleine Gruppen einer Population. Sie sind hinsichtlich ihres Zeitpunkts im Lebenslauf einzigartig und nicht vorhersagbar. Beispielhaft können hier z.B. die Scheidung der Ehe, der Tod des Partners, ein beruflicher Aufstieg bzw. Abstieg angeführt werden.

Der Verlust der Kaderzugehörigkeit wäre ein non-normatives Ereignis und fällt deshalb definitorisch in die Klasse der kritischen Lebensereignisse.

## 6.5.2 Das Übergangsgeschehen als kritisches Lebensereignis

### 6.5.2.1 *Situation des Athleten zur aktiven Zeit*

Um den Verlust zu verstehen, den der ausgeschiedene Athlet erlebt, soll zuerst kurz aufgezeigt werden, wie sich die Lebenswelt und Erlebenswelt „Spitzensport“ darstellt. Die Non-Normativität des Ereignisses begründet sich schon allein darin, dass Spitzensportler gesellschaftlich eine Sonderstellung einnehmen. Der Spitzensport dient der Identifikation mit einer Nation ebenso wie seiner Unterhaltung, so dass er als etwas „Besonderes“ angesehen wird und eine Sonderstellung einnimmt (Digel, 1998, S. 9). Ein Athlet ist damit Teil einer besonderen Lebenswelt, in der er sich Herausforderungen stellen und eigene Grenzen sowie Möglichkeiten ausloten kann. Wippert (2002) setzt die innerhalb dieser Lebensweltkonstellation entstehende Anreizkonstellation auch mit der Handlungsdynamik (Handlung als Selbstzweck, Ritual und Wiederholung) und dem Handlungsrahmen (Realitätskonstruktion) von Spielsituationen in Bezug. Die anfängliche Zweckfreiheit ohne Handlungsfolgen und der innere Anreiz motivieren in der Anfangsphase der Sportausübung. Der intrinsisch motivierende Charakter des Spiels (vgl. Heckhausen, 1989) und das Erleben von Flow (vgl. Csikszentmihalyi, 1985) sichern - auch in Phasen von Misserfolg - seine Beibehaltung. Das Aufgehen im Tun und in der Umwelt sowie die Meisterung der Tätigkeit führen zu einer Ich-Wertsteigerung. Gerade die bei motorischen Tätigkeiten von dergestalt erlebten und emotionsgebundenen Verschmelzungsprozesse führen zu einer Aufhebung der Ich-Schranken. Dabei wird das existenzsteigernde Erleben durch das Risiko in der

Tätigkeit und durch den Eintritt in den Wettbewerb intensiviert (vgl. Oerter, 1993). Die sportliche Tätigkeit führt quasi zu einer tiefen emotionalen Bindung und beeinflusst personbezogene wie körperbezogene Identitätsbildungsprozesse. Der Sport bildet die Plattform, einerseits etwas aus eigener Kraft zu schaffen und andererseits damit zeitgleich Verursacher für eine Reihe externer Prozesse zu sein. So lösten die einzelnen Tore der deutschen Fußballer auf der Fußballweltmeisterschaft im eigenen Land sukzessiv politische Prozesse aus: sukzessiv kämpfte ein Volk für das gleiche Ziel und überspielte landeseigene Integrations- oder internationale Imageprobleme.

#### 6.5.2.2 *Situation des Athleten am Karriereende*

Unabhängig von den Umständen, durch die ein Athlet aus dem Team ausscheidet, sind die objektiv wahrnehmbaren Folgen für alle gleich. Der Athlet erlebt den Verlust der Wirkwelt Spitzensport, die die Grundlage für die oben beschriebenen Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten darstellt. Das Spielfeld des identitätsstiftenden Tuns kann vom Athleten nicht mehr betreten werden. Mit dem Verlust des Status als aktiver Spitzenathlet geht auch ein Großteil der damit verbundenen Privilegien verloren. Primär sind dabei das mediale Interesse, die öffentliche Aufmerksamkeit an und die Anerkennung für sportliche Leistung zu nennen. Der Genuss des privilegierten Lebens, das „Hofiert werden“, das Erleben „Etwas Besonderes“ zu sein, werden nicht fortgeführt. Ebenso geht die Zugehörigkeit zu einem Team, dem der Athlet vielleicht über viele Jahre angehörig war und die damit im Zusammenhang stehenden Kontakte verloren. So resümiert Bona (1998), dass nach dem Karriereende der Zusammenhalt unter den Athleten verschwindet und die Interessen auseinander laufen. Die verbleibenden Kollegen sind mit ihrem Alltag beschäftigt und trainieren weiter, der Trainer ist mit den aktuellen Mannschaftsmitgliedern ausgelastet. Die Folge ist ein meist abruptes Abbrechen des Kontaktes zu der einst so wichtigen Person des Trainers. Dieser stellt in sportlichen Belangen den ersten Ansprechpartner dar und spielt auch im Alltag des Athleten eine bedeutende Rolle (vgl. Raisner & Kellmann, 2002). Neben diesen individuellen Ressourcen gehen auch materielle Ressourcen verloren. Der Zugang zu all den Vorzügen, die der Kaderathlet genossen hat, ist ihm nun verwehrt. Darunter lassen sich materielle Ressourcen subsumieren: Zusatzernährung, gesponserte Kleidung, verbilligte Einkaufsmöglichkeiten und Dienstleistungen wie medizinische, physiotherapeutische oder psychologische Betreuung. Des Weiteren ist ihm mit dem Verlust der Mannschaftszugehörigkeit der Rückgriff auf die Angebote des Olympiastützpunkts verwehrt. Diese umfassen neben den bereits erwähnten Dienstleistungen auch

für den Ex-Athleten in der neuen Situation wesentliche Orientierungshilfen wie z.B. Studien- und Berufsberatung, Organisation von Praktika oder Ausbildungsplatzsuche. Das sind eben gerade die Angebote des Olympiastützpunkts, die er in seiner aktiven Zeit nicht in Anspruch nehmen müssen oder können. Das Wegbröckeln der identitätsstiftenden Umwelt - der Verlust „äußerer Hilfs-Faktoren“ - prägt die neue Erlebenswelt des freigesetzten Athleten.

#### *6.5.2.3 Erleben des Karriereendes*

Frühe Theorien zur Bedeutung des Karriereendes von Hochleistungssportlern gründeten sich in der Thanatologie, einer Forschungsrichtung, die sich mit den Problemen des Sterbens und des Todes befasst (Ogilvie & Taylor, 1993a; 1993b). Rosenberg (1984) schlug sogar vor, die Beendigung der Sportkarriere als sozialen Tod anzusehen, der mit der Isolation von früheren Mannschaftskameraden einhergeht. Blinde und Greendorfer (1985), die Rosenbergs Theorie als zu überzogen, zu melodramatisch und zu pathetisch abtaten, schlugen den Weg über die soziale Altersforschung vor (Greendorfer & Blinde, 1985). Sie sahen durchaus auch positive Effekte in der Beendigung des Sportes, da die Beendigung den Druck vermindert und die starke Zeitbindung beendet. Weiterhin erlaubt der Wechsel neue Wege für das persönliche Wachstum und die Entwicklung einzuschlagen. In den meisten Ansätzen wird das Karriereende jedoch insgesamt als schwierig, belastend, negativ und verlustreich eingeordnet (Allison & Meyer, 1988; Curtis & Ennis, 1988; Parker, 1994; Werthner & Orlick, 1986) und wird zum Teil begleitet von Alkohol- und Drogenmissbrauch (McPherson, 1980; Ogilvie & Howe, 1986; Park, 2000).

#### *6.5.2.4 Karriereende als kritisches Lebensereignis*

Trotz der angesprochenen zum Teil beängstigenden Variation negativer Erlebenswelten ist der Ausstieg aus dem Hochleistungssport nicht für alle Athleten zwangsläufig ein negatives Lebensereignis. Sportler, die ihre Karriere freiwillig, aus freier Entscheidung und mit Ankündigung beenden, sind sicher weniger dazu geneigt, dieses Ereignis als negativ einzustufen (Obwohl sie es durchaus ebenso als solches erleben können). Für Athleten, die unerwartet, plötzlich und unvorbereitet die Mannschaftszugehörigkeit verlieren, können jedoch folgende, ein kritisches Lebensereignis begründende objektive, objektivierte und subjektive Merkmale festgehalten werden (vgl. Filipp, 1995b). Beim Verlust der Kaderzugehörigkeit handelt es sich um ein non-normatives Ereignis, dass nicht mit einer alters- oder gesellschaftsbedingten Verände-

rung begründet werden kann und damit ist es im Lebenslauf des Betroffenen einzigartig. Der Eintrittszeitpunkt ist plötzlich und unerwartet und der Treffpunkt bzw. Impact ist der sportive (berufliche) Lebensraum im Sinne eines Arbeitsplatzverlustes. Damit ist der Universalitätsgrad zwar als gering anzusehen, das Ereignis weißt jedoch einen hohen Wirkungsgrad auf, der sich auf viele weitere Lebensbereiche überträgt. Der Belastungsgrad ist für den Betroffenen sehr hoch einzustufen, da die Gesamtlebensumstellung eine große physische und psychische Veränderungstoleranz erfordert. Das Nicht-mehr-nominiert-werden erfolgt (größtenteils) fremdbestimmt (vgl. auch Wippert, 2002).

### 6.5.3 Befunde im Kontext des Karriereendes im Hochleistungssport

Im Weiteren soll gezeigt werden, dass die besprochenen und später in der Untersuchung verwendeten Parameter durchaus große Relevanz im Bereich des Bewältigungsprozesses im Übergang des Karriereendes besitzen.

#### 6.5.3.1 *Art des Ausscheidens*

Ein Athlet kann auf unterschiedliche Art und Weise seine Mannschaftszugehörigkeit verlieren. In der Literatur werden für die Beschreibung des Karriereendes unterschiedliche Begrifflichkeiten verwendet. *Transition* entspricht dem Prozess des Übergangs; mit *Retirement* ist die Phase gemeint, die der sportlich aktiven Zeit folgt. Eine genaue Differenzierung über den Grund des Ausscheidens ist selten zu finden; es ist die Rede von freiwillig/unfreiwillig (*voluntarily/unvoluntarily*) oder auch geplant/ungeplant (*planned/unplanned*). Unter Drop-Outs sind Athleten zu verstehen, die dem System zumeist aus motivationalen Gründen „verloren gegangen“ sind. Verletzungsbedingte Karriereenden stellen in der Literatur fast schon eine eigene Kategorie dar. Das endgültige Ausscheiden aufgrund fehlender Leistung ohne die Möglichkeit eines erneuten Qualifizierungsversuchs ist in der Literatur nicht beschrieben. Aus diesem Grund können hier keine Ergebnisse zu „von außen auferlegten“, nicht selbstbestimmten Entscheidungen des Karriereendes berichtet werden. Es soll jedoch ein Überblick über die in der Literatur vorhandenen Arbeiten zur Bedeutung der Art des Karriereendes gegeben werden.

So konnten Cecic Erpic, Wylleemann und Zupnacic (2004) an ehemaligen slowenischen Leistungssportlern feststellen, dass der Prozess des Übergangs in Abhängigkeit von der Freiwilligkeit des Karriereendes betrachtet werden muss. Die Art des Aus-

stiegs scheint somit einen Einfluss auf das Erleben des Übergangs zu haben. Auch Young, Pearce, Kane und Pain (2006) konnten in einer groß angelegten Studie des australischen Damen-Tennisverbands zeigen, dass der Übergangsprozess leichter erlebt wurde, wenn der Ausstieg aus der Profi-Tour von den Sportlerinnen geplant war. Die frühzeitige Planung geht auch mit besseren emotionalen und erfolgsversprechenderen Bewältigungsstrategien einher (Stambulova, Stephan & Japhag, 2007) und trägt zu einer signifikant besseren kognitiven, emotionalen und verhaltensmäßigen Anpassung bei (Alfermann, Stambulova & Zemaityte, 2004). Weiterhin wird der Übergang als weit weniger problematisch angesehen, wenn er als Prozess verstanden und geplant wird und nicht als Ereignis auftaucht (Torregrosa, Boixados, Valiente & Cruz, 2004). Sind die Athleten schlecht auf den Übergang vorbereitet, sehen sie sich beachtlichen Problemen gegenüber, wenn sie den Lebenswechsel bewältigen müssen, der mit dem Sportende einhergeht und das Ende der Sportidentität begleitet (Baillie & Danish, 1992).

Kerr & Dacyshyn (2000) hingegen konnte in einer Untersuchung mit sieben Gymnastinnen herausarbeiten, dass zwar das Erleben des Übergangs mit Schwierigkeiten behaftet war; einen Unterschied zwischen freiwilligem bzw. unfreiwilligem Karriereende fanden die Autoren allerdings nicht. Eine weitere Untersuchung mit fünf ehemaligen Gymnastinnen (Lavallee & Robinson, 2007) wiederum zeigte auch hier das gewohnte Bild: Sie fühlten sich verloren und hilflos als sie aufhörten und ihr Missempfinden hätte durch die Durchführung einer „Vor-Karriereende-Planung“, einem langsam ausschleichendem Aufhören mit den Wettkämpfen und dem Auffinden eines sinnvollen Ersatzes vermindert werden können.

Eine häufige Ursache für das Karriereende stellt das verletzungsbedingte Ausscheiden dar (Ford, Eklund & Gordon, 2000). Die Athleten mit Verletzungen können sich gewöhnlicherweise schlechter anpassen, als andere Athleten (Baillie, 1993). Nach Drawer und Fuller (2002) waren Athleten der englischen Fußball-Liga, die unfallbedingt aufgehört haben, unzufriedener mit dem zur Verfügung gestellten Gesundheitsdienst. Perna, Ahlgren und Zaichkowsky (1999) beschreiben hingegen, dass der Bedeutung der Verletzung für die spätere Lebenszufriedenheit zu viel Beachtung geschenkt wird. Sie fanden keinen Unterschied in der Lebenszufriedenheit von sehr stark und nur leicht verletzten Athleten.

### 6.5.3.2 *Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit*

In der sportpsychologischen Literatur wird dem Selbstkonzept eine große Bedeutung beigemessen. Doch das Primat der dortigen Betrachtung liegt vor allem auf der Erforschung der Beeinflussung des Selbstkonzepts bzw. der Selbstkonzeptentwicklung durch das Sporttreiben und wenig auf der Bedeutung des Selbstkonzepts für das Bewältigungsverhalten in sportbezogenen Transitionen (Alfermann, Stiller & Würth, 2003; Conzelmann & Müller, 2005; Heim & Brettschneider, 2002; Stiller & Alfermann, 2005; Tietjens & Möller, 2003; Tietjens, Möller & Pohlmann, 2005).

Wenig ist über den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept und dem Übergangsgeschehen bekannt. Werthner und Orlick (1986) konnten bei geringem Selbstvertrauen im Übergang eine verminderte Lebenszufriedenheit feststellen. Ford, Eklund und Gordon (2000) konnten an 121 Athleten unterschiedlicher Sportarten zeigen, dass Athleten mit mehr Optimismus, „Hardiness“ oder globalem Selbstwertgefühl besser mit lebensveränderndem Stress umgehen können. Dies führte in ihrer Untersuchung zu einem geringeren Verletzungsrisiko und einer besseren Erholungszeit der Athleten.

### 6.5.3.3 *Soziale Unterstützung*

Seiler, Schmid und Schilling (1998) konnten in halbstrukturierten Interviews mit ehemaligen Top-Athleten (Weltmeisterschafts- und Olympiateilnehmern) festhalten, dass die erlebte soziale Unterstützung für den Transitionsprozess als relevant erachtet wurde. Dabei war vor allem die emotionale Unterstützung wichtig, die die Athleten von Familie und Lebenspartnern erfuhren. Die Größe des Netzwerkes war nicht ausschlaggebend, eher die Intensität der Unterstützung. Enttäuscht zeigten sich die Athleten von der Unterstützung, die von Verband- und Trainerseite kam. Die Autoren resümieren, dass ein soziales Netz, das emotionalen Rückhalt ebenso wie instrumentelle Hilfe vermittelt, um die beanspruchende Situation besser zu bewältigen, den Übergang besser glücken lassen kann. In einer Studie an ehemaligen Leistungsträgern des Deutschen Skiverbandes (Wippert, 2002) wurden die Folgen negativer Familienstrukturen auf unterschiedliche Personmerkmale untersucht. So zeigten sich signifikant positive Korrelationen zu der Wahl des Bewältigungsverhaltens „Verdrängung“ und zum Erleben von Selbstkonzeptverlusten des Athleten. An Fußballspielern konnten Blæsild und Stelter (2003) zeigen, dass die soziale Unterstützung sehr wichtig für die Qualität des Übergangs war.

Bianco (2001) hat eine Gruppe von zehn Top-Skiabfahrtsläufern, die sich von einer schweren Verletzung erholt hatten, bezüglich der Probleme und der Rolle sozialer Unterstützung in der Erholungsphase interviewt. Betrachtet man Verletzungen als temporären Verlust der Mannschaftszugehörigkeit mit der Gefahr, den Sport später nicht mehr ausführen zu können, lassen sich diese Ergebnisse durchaus auf den Übergangsprozess übertragen. Die Autorin hielt fest, dass die Art der instrumentellen und emotionalen Unterstützung, der die Athleten vom Eintreten der Verletzung bis zur Rückkehr in den Leistungssport bedurften, sich über die Zeit veränderte. Die Unterstützung kam vom medizinischen Behandlungsteam, den Skikollegen und dem häuslichen Unterstützungsnetzwerk. Die Athleten waren mit der erhaltenen Unterstützung zufrieden und konnten dadurch den Stress reduzieren und sich weiterhin motivieren. Zusammenhänge mit der Zeit der Rehabilitation oder der besseren bzw. schnelleren Heilung wurden nicht untersucht. Ford und Gordon (1999) führten vier Tiefeninterviews mit knieoperierten Athleten durch. Dabei stellten sie fest, dass während der Verletzungszeit Ressourcen wie körperliche Gesundheit, Finanzen, Unabhängigkeit, Selbstwahrnehmung, Leistungen und Rollen verloren gingen oder bedroht waren. Unterstützungsleistungen wie anhaltendes Involvement und persönlicher Beistand können den Verlust oder die Reduktion der Ressourcen ausgleichen. Es wurde nicht weiter beschrieben, ob es bedeutsam war, wer diese Unterstützung zur Verfügung stellte. Welche Auswirkungen das Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein sozialer Unterstützung auf psychologische Symptome hat, zeigt eine Untersuchung an jugendlichen männlichen Fußballprofis (van Yperen, 1998). Athleten mit einem geringen Ausmaß an wahrgenommener Unterstützung von den Eltern neigten mehr dazu, psychologische Symptome zu entwickeln, wenn ihre sportlichen Leistungen schlecht waren. Eine Untersuchung von 48 verletzten Athleten zeigte einen Zusammenhang zwischen einer gesteigerten sozialen Unterstützung und einer geringeren anfänglichen Depressions-symptomatik (Manuel et al., 2002).

#### *6.5.3.4 Physische Outcomes und psychologische Folgen*

Wie im Kapitel 6.5.2.3 bereits erwähnt, sind die erlebten psychologischen Folgen des Karriereendes zumeist negativ behaftet. In diesem Abschnitt soll versucht werden, einen Überblick über Veränderungen des Körpers und die psychologischen Folgen zu geben. Da für den Sportler der trainierte Körper und die körperlichen Fähigkeiten zentral für seine Selbstwahrnehmung und sein Selbstwertgefühl sind, können diese körperorientierten Erklärungsmuster einen ersten Einblick in die Mechanismen des

Prozesses der Transition geben. Stephan, Bilard, Ninot und Delignières (2003a) untersuchten 16 Olympioniken aus sieben Sportarten, die nach der Teilnahme an den Olympischen Spielen in Sydney im Jahr 2000 freiwillig ihre Karriere beendeten. Sie stellten fest, dass in den ersten sechs Monaten nach dem Karriereende die wahrgenommene körperliche Verfassung, der Selbstwert und das globale Selbstwertgefühl der Athleten absinken. Danach steigen diese Werte sowie auch die Werte für die Sportkompetenz und die körperliche Kraft wieder an. Im Vergleich zu aktiven Athleten erleben die Zurückgetretenen ein reduziertes globales und körperliches Selbstwertgefühl, eine schlechtere wahrgenommene körperliche Verfassung, eine verminderte Sportkompetenz und eine geringere körperliche Attraktivität auf Grund des verminderten Trainings und der verminderten sozialen Wahrnehmung des "trainierten Körpers". Ein ebenfalls an dieser Stichprobe erhobener Verlauf des persönlichen Wohlbefindens zeigt einen ähnlichen Verlauf (Stephan, Bilard, Ninot & Delignières, 2003b). Nach einem initialen Absinken, steigt die „Wohlfühlkurve“ wieder an, stabilisiert sich und steigert sich weiter mit zunehmendem Abstand vom Karriereende. Zu ähnlichen Ergebnissen kommen auch Stephan, Torregrosa und Sanchez (2007), die zeigen konnten, dass sowohl der Übergang als auch die damit einhergehende körperliche Veränderung in negativem Zusammenhang mit der Veränderung des Selbstvertrauens stehen. Es zeigt sich, dass der Athlet durch den Verlust des Sportlerstatus' körperliche Einbußen verzeichnet, die sich wiederum negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken. Wie oben gesehen, ist ein schlechtes oder vermindertes Selbstwertgefühl eher mit schlecht angepasstem Bewältigungsverhalten wie auch mit negativen psychologischen Outcomes verbunden.

#### *6.5.3.5 Bedeutung der Wahl der Bewältigungsstrategie für den Outcome*

Bewältigungsversuche können in unterschiedliche Funktionen bzw. Formen unterteilt werden (siehe Kap. 6.3.2). Grundsätzlich ist festzuhalten, dass vor allem problemzentriertes und emotionszentriertes Bewältigungsverhalten unterschieden werden. Diese Kategorien, die dem transaktionalen Bewältigungskonzept zu Grunde liegen und in dieser Studie zur Anwendung kommen, werden auch in der „Ways of Coping Checklist“ (Folkman & Lazarus, 1980) herausgearbeitet und finden immer wieder Anwendung. Aus diesem Grund soll die Aufmerksamkeit auf diese beiden Elemente fokussiert werden, wenn im Weiteren der Zusammenhang zwischen Bewältigungsverhalten und Outcome behandelt wird.



Trotz unterschiedlicher Messmethoden der Bewältigungsstrategien sind die Ergebnisse dahingehend konsistent, dass sie zeigen, dass problemorientiertes Bewältigen mit effektiverem und gesünderem Handeln und emotionsorientiertes Bewältigen mit größeren empfindensmäßigen und verhaltensmäßigen Problemen einhergeht (Ben-Zur, 2005; Chang et al., 2007; Chang et al., in Druck; Compas, Malcarne & Fondacaro, 1988; Endler & Parker, 1990; Glyshaw, Cohen & Towbes, 1989; Rafnsson, Jonsson & Windle, 2006).

Bei Untersuchungen an aktiven Athleten sagt problemzentrierte Bewältigung positive Gefühlsstimmung vorher, während emotionszentriertes Bewältigen negative Gefühlsstimmung vorhersagt (Ntoumanis & Biddle, 1998). In einer anderen Studie wurden 404 weibliche High School Athleten auf ihre Stressbelastbarkeit und ihr Krankheits- sowie Copingverhalten untersucht (Yi, Smith & Vitaliano, 2005). Es zeigte sich zwischen den gebildeten Gruppen „Belastbarer Athlet“ versus „Nicht-Belastbarer Athlet“ (Mediansplit), dass die „Belastbaren“ problemzentriertes Coping und das Aufsuchen sozialer Unterstützung favorisieren, während die „Nicht-Belastbaren“ von mehr Vermeidung und Schuldzuweisung berichteten.

Im Bereich des Sports sind Untersuchungen zu den Zusammenhängen der Wahl der Bewältigungsart und dem Outcome am Karriereende selten. Im Übergangsprozess sind nach Grove, Lavalley und Gordon (1997) Akzeptanz, positive Uminterpretation, Planung und aktives Coping die am meisten verwendeten Bewältigungsmechanismen. Ganz allgemein lässt sich festhalten, dass problemzentriertes Bewältigungsverhalten durch positive Verhaltensweisen charakterisiert ist, während emotionszentriertes Bewältigungsverhalten von weniger effektivem und teilweise negativem Handeln gekennzeichnet ist. Die Zusammenhänge mit den gesundheitlichen Outcomes scheinen dabei größtenteils in dieselbe Richtung zu zeigen.

## 7 Bisheriger Erkenntnisstand, offene Fragen und Konsequenzen für die vorliegende Studie II

Der Prozess des Ausscheidens aus dem aktiven Spitzensport hat sich in den letzten 25 Jahren großen Interesses erfreut. Dabei sind für die Erfassung unterschiedliche Ansätze gewählt und unterschiedliche Ergebnisse gefunden worden. Diese reichen von der Erfahrung des Ausscheidens als negativ behaftet (Ogilvie & Taylor, 1993a; Rosenberg, 1984) bis zur Erfahrung, im Ende der Sportkarriere eine positive Chance für eine persönliche Entwicklung zu sehen (Blinde & Greendorfer, 1985; Greendorfer & Blinde, 1985) oder das Ende als Befreiung vom Druck zu erleben (Allison & Meyer, 1988). Alle Autoren sind sich jedoch darüber einig, dass das Erleben des Ausscheidens nicht zwangsweise für alle Athleten in einer bestimmten Reaktion oder einem bestimmten Verhalten endet. Der Prozess des Ausscheidens wird vielmehr von den Einflussfaktoren des Ereignisses abhängig sein. Dazu zählen neben dem Erleben des Ausscheidens an sich vor allem der Grund des Ausscheidens, die Personeigenschaften sowie das soziale Umfeld des Athleten.

Die Differenzierung der Art des Ausscheidens findet in der Literatur nur oberflächlich Beachtung. Wie bereits erwähnt, sind Ergebnisse zu Karriereenden, die fremdbestimmt durch andere hervorgerufen wurden, nicht beschrieben. Es ist vereinzelt von *Deselection*, also von Auswahl die Rede. Hierbei ist auch eine klare Zielvorgabe bezüglich der zu erbringenden Leistung gegeben. Dies betrifft zumeist klar beschriebene Ereignisse z.B. die Qualifikation für die Olympischen Spiele, was jedoch zumeist nicht zwangsläufig das Ende der Karriere zur Folge hat (Grove, Fish & Eklund, 2004). Das fremdbestimmte Ausscheiden aus dem Hochleistungssport, das endgültige Ende der sportlichen Karriere, dessen Zeitpunkt nicht vom Athleten bestimmt bzw. verursacht wird, sondern von Verbandseite festgelegt wird, ist durchaus in den Bereich der kritischen Lebensereignisse einzuordnen. Damit ist es einem Ereignis gleichzusetzen, das einer Anpassung der betroffenen Person an die neuen in weiten Bereichen veränderten Lebensgegebenheiten bedarf.

Wenn Auswirkungen von Persönlichkeitseigenschaften auf den Übergangsprozess untersucht wurden, stand vor allem die Identifikation mit dem Sport im Vordergrund (Baillie & Danish, 1992; Brewer, Van Raalte & Linder, 1993; Grove, Lavalley, Gordon & Harvey, 1998). Das Selbstkonzept bzw. die Selbstwirksamkeit wurde weitest-

gehend als Ergebnis des Sporttreibens untersucht (Alfermann, Stiller & Würth, 2003; Conzelmann & Müller, 2005). Erste Ansätze zeigen jedoch, dass ein positiver Einfluss des Selbstkonzepts auf den Übergangsprozess besteht (Ford, Eklund & Gordon, 2000). Auch Ansätze zur Bedeutsamkeit der Identifikation über den eigenen Körper und einem reduzierten Selbstvertrauen bei ehemaligen Athleten in der ersten Übergangszeit (Stephan & Bilard, 2003; Stephan & Brewer, 2007) geben einen Hinweis auf die Bedeutung des Selbstkonzepts für den Verlauf des Übergangsprozesses. Aus nicht sportspezifischen Betrachtungen des Selbstkonzepts ist der positive Zusammenhang für den Bewältigungsprozess (Rector & Roger, 1997; Schwarzer, Boehmer, Luszczynska, Mohamed & Knoll, 2005) sowie für das gesundheitliche Ergebnis (Boehmer, Luszczynska & Schwarzer, 2007) weitestgehend belegt. Die Untersuchung der Bedeutung des bestehenden Selbstkonzepts bzw. der eigenen Kontrollüberzeugung als persönliche Ressource bei Eintritt des Karriereendes erscheint somit lohnenswert, um den Bewältigungsprozess besser zu verstehen.

Eine weitere in vielen Studien über den Transitionsprozess mit viel Beachtung bedachte Variable ist die soziale Unterstützung als soziale Ressource (Cohen & Wills, 1985; Lazarus & Folkman, 1984; Sarason & Sarason, 1986). Dies gilt auch für die Wirkung der sozialen Unterstützung während des Karriereendes (Blæsild & Stelter, 2003; Seiler, Schmid & Schilling, 1998). In den meisten Fällen wird jedoch die soziale Unterstützung erhoben, die der Athleten nach dem Ereignis wahrnimmt. Es sind keine Untersuchungen im Sportbereich gemacht worden, die die soziale Unterstützung zur aktiven Zeit - also vor dem Karriereende - erheben konnten. Inwieweit es hier Abhängigkeiten oder Zusammenhänge mit der Wahl des Bewältigungsverhaltens gibt, erscheint vor dem Hintergrund der Netzwerkveränderung durch das Krisenerleben (Filipp, 1995a; Wippert, 2002) bedeutsam und blieb bis jetzt unbeantwortet.

In der Übersicht der vorhandenen Literatur zu Transitionsprozessen im Sport sind auch einige Limitationen - teils methodischer und teils inhaltlicher Art - näher zu beleuchten. So sind die meisten Studien retrospektiv angelegt. Dies verwundert nicht, ist ein Karriereende im engeren Sinne doch nicht etwas, was permanent beobachtbar und somit der Untersuchung leicht zugänglich ist. Bei retrospektiven Befragungen stehen das Problem der Zuverlässigkeit der Antworten und das Validitätsproblem aufgrund von Vergessen oder Verdrängen von Ereignissen zur Debatte. Mit zunehmendem zeitlichen Abstand vom Ereignis wird dessen Bewertung variieren. Weiter ist die retrospektive Erfassung problematisch, da sich die Situation des Athleten und seine Res-

sourcen durch den Übergang verändert haben. Des Weiteren ist die rückblickende Betrachtung abhängig vom Gelingen des Übergangs. Ein Athlet, der einen gelungenen Übergang erlebt hat, beurteilt den Prozess sicher positiver, als ein Athlet mit einem schlechter erlebten Übergang. Ob der Erfolg oder Misserfolg von diesem Prozess abhängig war oder nicht, bleibt dabei ungeklärt. Stephan, Bilard, Ninot und Delignières (2003a; 2003b) fordern zusätzlich longitudinale Studien, um Veränderungen in den ersten Jahren besser verfolgen zu können. Prospektive Studien in diesem Bereich würden zumindest verlässlichere Antworten auf die Fragen geben.

Als inhaltlicher Mängel ist an erster Stelle die Vermischung unterschiedlicher Arten des Ausscheidens zu nennen. Es muss eine klare Unterscheidung in der Art des Ausscheidens gemacht werden. Es muss unterschieden werden zwischen Athleten, die schon im Vorfeld ihren Rücktritt zu einem bestimmten Zeitpunkt (zumeist nach einem Großereignis oder am Ende der Saison) ohne Zusammenhang mit dem Erreichen einer bestimmten Leistung bekannt gegeben haben; Athleten, die aufgrund fehlender Motivation oder Frustrationserlebnissen den Leistungssport beenden; Athleten, die nicht weiter die Möglichkeit haben, den Sport zu betreiben (z.B. keine finanzielle Unterstützung mehr vom Elternhaus); Athleten, die verletzungsbedingt sofort oder nach einer bestimmten Zeit aufhören und Athleten, die vom System oder Verband für zu schlecht eingestuft werden und denen keine Chance mehr im Hochleistungsbereich eingeräumt wird. Die persönlichen und sozialen Eingangsvoraussetzungen der erwähnten „Ausscheidertypen“ für den Übergangsprozess dürften unterschiedlich sein und entsprechend differenzierte Veränderungsprozesse mit sich bringen.

Die Wahl der Stichproben ist ein weiterer Kritikpunkt. Hier wurde zu oft die geringere Generalisierbarkeit, die durch die Wahl der Athleten aus nur einer Sportart bedingt ist, für eine entsprechend größere Stichprobe geopfert (Cecic Erpic, Wylleman & Zupnacic, 2004). Die Schwierigkeiten mit der Auswahl der Stichprobe aus unterschiedlichen Sportarten wurden bereits im Kapitel 4 genauer erläutert. Das Problem der Vermischung unterschiedlicher Sportarten besteht auch, wenn die Stichprobe aus Athleten einer bestimmten Leistungskategorie gezogen wurde (z.B. Olympioniken, Ungerleider, 1997) bzw. wenn internationale Studien durchgeführt wurden (Alfermann, Stambulova & Zemaityte, 2004; Stambulova, Stephan & Japhag, 2007).

Ein weiteres eher die gesamte Krisenforschung betreffendes Problem, das auch hier immanent wird, ist die Frage nach der adäquaten und erfolgreichen Anpassung nach einer Krise. Die outcome-bezogene Beurteilung der Bewältigung spiegelt nicht grund-

sätzlich die Qualität des Prozesses wider. Die große Schwierigkeit bei der Untersuchung von Unterstützungsprozessen bei Opfern von Lebenskrisen ist, dass das erfolgreiche Anpassen an die Krise das größte Interesse genießt. Es gibt jedoch keine Einigkeit darüber, wie erfolgreiche Anpassung zu definieren ist (Kessler, Price & Wortman, 1985). Aus diesem Grund wäre es interessant, die Wahl der Bewältigungsstrategie, deren unterschiedliche Wirkungen bekannt sind, als Kriterium für die Beurteilung des Übergangsprozesses heranzuziehen. Die Auswahl einer effektiven Copingstrategie ist hilfreich für den gelungenen Anpassungsprozess an die neue Situation.

Aus diesen Erkenntnissen werden die Konsequenzen für die folgende Studie formuliert.

In der empirischen Studie II werden erneut nur Athleten aus einer Sportart untersucht, die sich am Ende der Saison nicht erneut für die Nationalmannschaft qualifiziert haben. Die Entscheidung wurde von Seiten des Verbands festgelegt. Ihr Karriereende kann somit als unfreiwillig und fremdbestimmt eingestuft werden. Die Athleten wurden vor der Bekanntgabe der Entscheidung - noch in ihrer aktiven Zeit - zu sozialen und persönlichen Ressourcen befragt, um unbeeinflusste und bis dahin unveränderte Werte zu erhalten. Um den Prozess der Bewältigung zu betrachten, wurde entsprechend später das Bewältigungsverhalten erhoben.

Der bisherige Forschungsstand zur Bewältigungsforschung im Hochleistungssport und die formulierten offenen Fragen bilden die Grundlage für die Fragestellungen der zweiten Untersuchung, die im folgenden Kapitel dargestellt werden.

## 8 Empirische Studie II

### 8.1 Fragestellung und Ableitung der Hypothesen

In der empirischen Studie II steht die Frage im Mittelpunkt, inwieweit bestimmte persönliche und soziale Ressourcen mit dem Bewältigungsprozess der Athleten in Verbindung stehen. Diese übergeordnete Fragestellung lässt sich in zwei Forschungsfragen mit unterschiedlicher Akzentuierung differenzieren: Fragen zum Unterschied in den persönlichen und sozialen Ressourcen zwischen Gruppen mit unterschiedlicher Copingpräferenz (Kapitel 8.1.1) und Fragen zum Zusammenhang zwischen den persönlichen und sozialen Ressourcen und der jeweiligen Ausprägung der beiden Bewältigungsarten (Kapitel 8.1.2).

#### 8.1.1 Frage 2.1

Existiert zwischen Athleten, die eher emotionszentriert bewältigen (Gruppe EZ) und den Athleten, die eher problemzentriert bewältigen (Gruppe PZ) ein Unterschied in der Ausprägung persönlicher und sozialer Ressourcen?

Aus den oben zitierten Befunden (z.B. Soares & Grossi, 2000) ist abzuleiten, dass die Präferenz für das problemzentrierte Bewältigen durch hohe Werte in selbstwirksamkeitsabbildenden und selbstkompetenzbezogenen Skalen und geringen Werten in Externalitätsskalen gekennzeichnet ist. Von Athleten, die geneigt sind, eher auf emotionszentriertes Bewältigen zurückzugreifen, ist das Gegenteil zu erwarten (z.B. Gurnakova, 2000), also dass sie ein geringeres Selbstwirksamkeitsgefühl und ein schlechteres Selbstkonzept besitzen sowie höhere Externalitätswerte aufweisen. Es zeigt sich ebenfalls in der Literatur, dass die soziale Unterstützung als soziale Ressource eher bei problemzentriertem als bei emotionszentriertem Coping zu finden ist. Es lassen sich folgende Hypothesen formulieren:

#### Hypothese 2.1

Die Gruppe PZ hat höhere Werte in den persönlichen Ressourcen (Selbstkonzept SK, höhere Internalität I, höhere Selbstwirksamkeit SKI, bessere Selbstakzeptanz und Akzeptanz Anderer SA-AA, geringere soziale P, fatalistische Externalität C und Gesam-

texternalität PC) und höhere Werte in den sozialen Ressourcen (Beziehungsmaße und soziale Unterstützung SU) als die Gruppe EZ.

$$H_1: \mu_{SK, I, SKI_{(jeweils\ PZ)}} > \mu_{SK, I, SKI_{(jeweils\ EZ)}}$$

$$H_0: \mu_{SK, I, SKI_{(jeweils\ PZ)}} \leq \mu_{SK, I, SKI_{(jeweils\ EZ)}}$$

$$H_1: \mu_{SA-AA_{(PZ)}} > \mu_{SA-AA_{(EZ)}}$$

$$H_0: \mu_{SA-AA_{(PZ)}} \leq \mu_{SA-AA_{(EZ)}}$$

$$H_1: \mu_{SU_{(PZ)}} > \mu_{SU_{(EZ)}}$$

$$H_0: \mu_{SU_{(PZ)}} \leq \mu_{SU_{(EZ)}} \text{ für Beziehungsmaße}$$

$$H_1: z_{SU_{(PZ)}} > z_{SU_{(EZ)}}$$

$$H_0: z_{SU_{(PZ)}} \leq z_{SU_{(EZ)}} \text{ für Unterstützung}$$

$$H_1: \mu_{P,C,PC_{(jeweils\ PZ)}} < \mu_{P,C,PC_{(jeweils\ EZ)}}$$

$$H_0: \mu_{P,C,PC_{(jeweils\ PZ)}} \geq \mu_{P,C,PC_{(jeweils\ EZ)}}$$

### 8.1.2 Frage 2.2

Existiert ein Zusammenhang zwischen den persönlichen und sozialen Ressourcen und der Ausprägung der problem- als auch der emotionszentrierten Bewältigungsform?

Dass ein Zusammenhang zwischen Ressourcen und Copingart existiert, steht außer Frage. Interessant ist hier die Betrachtung der Ausprägung und der Richtung des Zusammenhangs. Zu erwarten ist, dass positive Ausprägungen persönlicher und sozialer Ressourcen positiv mit problemzentriertem Bewältigen und negative Ausprägungen persönlicher und sozialer Ressourcen negativ mit problemzentriertem Bewältigen assoziiert sind. Des Weiteren ist zu erwarten, dass dasselbe in umgekehrter Form für das emotionszentrierte Bewältigen gilt (negative Ausprägungen persönlicher und sozialer Ressourcen sind positiv, positive Ausprägungen persönlicher und sozialer Ressourcen sind negativ mit emotionszentriertem Bewältigen assoziiert). Es werden diesbezüglich folgende Hypothesen formuliert:

#### Hypothese 2.2.1

Zwischen der Höhe der Selbstkompetenz, der Internalität und der Selbstwirksamkeit, der Selbstakzeptanz sowie der sozialen Unterstützung und dem Ausmaß des problemzentrierten Bewältigens existiert ein positiver Zusammenhang.

$$H_1: \rho_{SK, I, SKI_{(jeweils\ PZ)}} > 0$$

$$H_0: \rho_{SK, I, SKI_{(jeweils\ PZ)}} \leq 0$$

$$H_1: \rho_{SA-AA_{(PZ)}} > 0$$

$$H_0: \rho_{SA-AA_{(PZ)}} \leq 0$$

$$H_1: \rho_{SU_{(PZ)}} > 0$$

$$H_0: \rho_{SU_{(PZ)}} \leq 0 \text{ f\u00fcr Beziehungsma\u00dfe}$$

### Hypothese 2.2.2

Zwischen der H\u00f6he der externalen Orientierung und dem Ausma\u00df des problemzentrierten Bew\u00e4ltigens existiert ein negativer Zusammenhang.

$$H_1: \rho_{P,C,PC_{(jeweils\ PZ)}} < 0$$

$$H_0: \rho_{P,C,PC_{(jeweils\ PZ)}} \geq 0$$

### Hypothese 2.2.3

Zwischen der H\u00f6he der Selbstkompetenz und der Selbstwirksamkeit, der Selbstakzeptanz sowie der sozialen Unterst\u00fctzung und dem Ausma\u00df des emotionszentrierten Bew\u00e4ltigens existiert ein negativer Zusammenhang.

$$H_1: \rho_{SK, I, SKI_{(jeweils\ EZ)}} < 0$$

$$H_0: \rho_{SK, I, SKI_{(jeweils\ EZ)}} \geq 0$$

$$H_1: \rho_{SA-AA_{(EZ)}} < 0$$

$$H_0: \rho_{SA-AA_{(EZ)}} \geq 0$$

$$H_1: \rho_{SU_{(EZ)}} < 0$$

$$H_0: \rho_{SU_{(EZ)}} \geq 0 \text{ f\u00fcr Beziehungsma\u00dfe}$$

### Hypothese 2.2.4

Zwischen der H\u00f6he der externalen Orientierung und dem Ausma\u00df des emotionszentrierten Bew\u00e4ltigens existiert ein positiver Zusammenhang.

$$H_1: \rho_{P,C,PC_{(jeweils\ EZ)}} > 0$$

$$H_0: \rho_{P,C,PC_{(jeweils\ EZ)}} \leq 0$$

## 8.2 Methode

### 8.2.1 Empirische Studie II

#### 8.2.1.1 Teilnehmer

F\u00fcr Studie II wurden wiederum Athleten der Deutschen Ski-Nationalmannschaft untersucht. Von den insgesamt an der Studie beteiligten 45 Athleten sind insgesamt 21 Athleten am Ende der Saison 2003/04 aus verschiedenen Gr\u00fcnden ausgeschieden. In Studie II wurden aus der Gruppe der „Ausgeschiedenen“ wiederum nur die Athleten untersucht, die sich - f\u00fcr sie unerwartet - nicht erneut f\u00fcr die Nationalmannschaft qua-



lifiziert haben und somit ein unfreiwilliges fremdbestimmtes Karriereende erlebt haben. Die Mitteilung darüber erhielten sie von Verbandsseite Mitte April 2004. Für die  $N=10$  in der Studie verbleibenden Sportler ergab sich zum Zeitpunkt der ersten Datenerhebung folgende Geschlechts- und Altersstruktur: Es nahmen neun weibliche und ein männlicher Athlet an der Untersuchung teil. Das Alter der Athleten variierte zu diesem Zeitpunkt zwischen 17 und 23 Jahren, das Durchschnittsalter lag bei rund 19 Jahren (SD 2.4). Die Athleten verteilten sich in der Saison 2003/04 wie folgt auf die unterschiedlichen Mannschaftskader: B-Kader: 3 Athleten, C-Kader: 1 Athlet und C/D-Kader: 6 Athleten.

### 8.2.1.2 Ablauf

Für die Studie wurden Erhebungen zum ersten MZP (März 2004) und zum sechsten MZP (November 2005) der Gesamtuntersuchung durchgeführt (siehe Kap. 5.2.1). Zur klareren Darstellung werden die für die empirische Studie II berücksichtigten MZP im Weiteren als MZP C und MZP D geführt (vgl. Abb. 8.1).

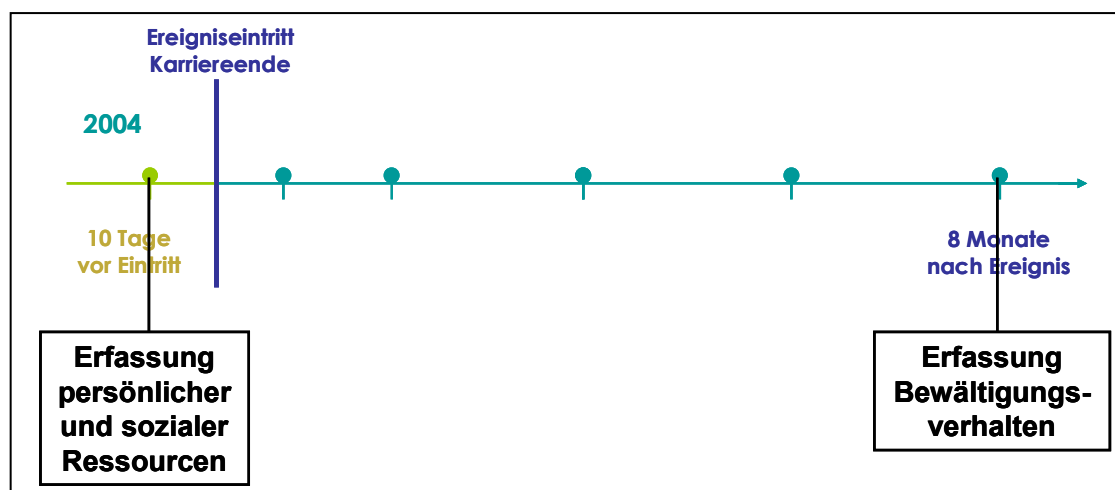


Abbildung 8.1: Überblick über den Ablauf der empirischen Studie II

### 8.2.1.3 Materialien

MZP C - die Messung **VOR** dem Ereignis des Mannschaftsverlustes - war sehr wichtig, da damit einerseits die aktuellen Netzwerkstrukturen und andererseits auch die gegebenen Umweltfaktoren der Athleten erfasst werden konnten, d.h. die Erfassung der Vorbedingungen, mit denen die Athleten in die Verarbeitung des Karriereendes starteten (vgl. Filipp, 1995a). Dabei wurden die im Folgenden vorgestellten persönlichen und sozialen Ressourcen erfasst. Das Copingverhalten mit den Kennwerten für problem- und emotionszentriertes Verhalten wurde zu MZP D - 8 Monate nach dem

Ereignis - erfasst. Tabelle 8.1 gibt einen Überblick über die verwendeten standardisierten Testverfahren.

### Persönliche Ressourcen

#### *Selbstkonzept/Selbstwirksamkeit*

Zur Erfassung des Selbstkonzepts und der Selbstwirksamkeit wurde der „Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugung“ (FKK, Krampen, 1991) eingesetzt. Beim FKK handelt es sich um ein in zahlreichen Studien eingesetztes Untersuchungsinstrument, dessen Reliabilität und Validität als gut belegt angesehen werden kann. Er besteht aus 32 Items, die auf einer 6-er Skala zu beantworten sind (1 = „sehr falsch“, 2 = „falsch“, 3 = „eher falsch“, 4 = „eher richtig“, 5 = „richtig“, 6 = „sehr richtig“). Es werden folgende Skalen gebildet:

#### ❖ 4 Primärskalen

- FKK-SK Selbstkonzept eigener Fähigkeiten (als generalisierte situative Kompetenzerwartung), 8 Items, z.B. „Ich kenne viele Möglichkeiten, mich vor Krankheiten zu schützen“.
- FKK-I Internalität, 8 Items, z.B. „Ob ich einen Unfall habe oder nicht, hängt alleine von mir und meinem Verhalten ab“.
- FKK-P Soziale Externalität, 8 Items, z.B. „Andere Menschen verhindern oft die Verwirklichung meiner Pläne“.
- FKK-C Fatalistische Externalität, 8 Items, z.B. „Zufällige Geschehnisse bestimmen einen großen Teil meines Lebens und Alltags“.

#### ❖ 2 Sekundärskalen

- Selbstwirksamkeit, FKK-SKI, Summe aus FKK-SK und FKK-I
- Externalität, FKK-PC, Summe aus FKK-P und FKK-C

#### ❖ 1 Tertiärskala (alle Items)

- Internalität versus Externalität, FKK-SKI-PC

Die addierten Summenwerte werden anschließend anhand der Normtabellen altersabhängig *T*-normiert (Mittelwert 50, Standardabweichung +/- 10). Aufgrund der zu geringen Reliabilität der Skala FKK-P (Soziale Externalität) wurde diese aus der Berechnung ausgeschlossen (Beckmann, Szymanski & Elbe, 2004).

### *Selbstakzeptanz und Akzeptanz Anderer*

Zur Erfassung der Selbstakzeptanz wurde eine Kurzform (Haf, 1989) der Selbstakzeptanzskala nach Berger (SA-AA, 1952) eingesetzt. Diese besteht aus 14 Items (z.B. „In der Gruppe sage ich gewöhnlich nicht viel, aus Furcht, etwas Falsches zu sagen“), die auf einer 5-stufigen Likertskala (von 1 = „Ich stimme sehr zu“ bis 5 = „Ich lehne ganz entschieden ab“) zu beantworten war. Es wird der Gesamtsummenscore SA-AA (theor. Min: 14, Max: 70) gebildet.

### Soziale Ressourcen

#### *Soziale Unterstützung/Beziehung*

Hierbei kam einerseits ein bereits in anderen Studien der Forschergruppe (Wippert, 2002; 2003a; 2003b) eingesetzter schneesportspezifischer Fragebogen zur Erfassung verschiedener Aspekte sozialer Beziehungen zum Einsatz. Dieser Test bildet über Bewertungsschema auf einer 5-stufigen Likert-Skala drei Grundskalen: „positive Beziehung zu Eltern“ (3 Items, z.B. „Ich habe eine sehr enge Beziehung zu meinen Eltern“,  $\alpha = .83$ ), „positive Beziehung zu Geschwistern“ (3 Items, z.B. „Ich habe eine sehr gute Beziehung zu meinen Geschwistern“) sowie eine Skala „Trainerunterstützung“ (4 Items, z.B. „Ich werde von meinem Trainer in meiner sportlichen Laufbahn unterstützt“).

#### *Aspekte der sozialen Unterstützung*

Zusätzlich wurde eine Liste mit schneesportspezifischen instrumentellen („z.B. Skiservice“), informationellen („z.B. Beratung bezüglich Training“) als auch emotionalen („z.B. psychische und moralische Unterstützung“) Unterstützungsleistungen (vorhanden = 1, nicht vorhanden = 0) eingesetzt, die sowohl für die wahrgenommene Unterstützungsleistung der Eltern als auch der Geschwister auszufüllen war. Hier wurde für jede Unterstützungsform eine Summenskala berechnet.

### Bewältigung/Coping

Das Bewältigungsverhalten wurde mit der deutschsprachigen Version der „Ways of Coping Checklist“ (WCCL, Folkman & Lazarus, 1980), der „Skala zur Erfassung des Bewältigungsverhaltens“ (SEBV, Ferring & Philipp, 1989) zum MZP D erhoben. Der SEBV stellt einen Itempool aus insgesamt 69 Items (Range von 1 = „nie“ bis 6 = „sehr häufig“) dar, der für die Analyse der Auseinandersetzung mit belastenden Ereignissen geeignet ist. Er differenziert die faktorenanalytisch ermittelten Konstrukte

emotionsorientierte (SEBV-E, 17 Items z.B. „Sie wandten sich der Arbeit oder anderen Aktivitäten zu, um sich davon abzulenken“) und problemorientierte (SEBV-P, 18 Items z. B: „Sie konzentrierten sich darauf, was als nächstes zu tun war - auf den nächsten Schritt, den Sie tun wollten“) Bewältigung. Das zu bewertende Ereignis (in der WCCL-Originalversion frei von dem Probanden bestimmbar) wurde hier festgelegt als „Verlust der Mannschaftszugehörigkeit“. Somit war sowohl das zu bewertende Ereignis als auch der zeitliche Abstand der Betrachtung für alle Teilnehmer identisch.

Tabelle 8.1: Überblick Testverfahren empirische Studie II

Name	Codierung	Skalen	Items	$\alpha$	
Kompetenz und Kontrollüberzeugung, FKK (Krampen, 1991)	1 = sehr falsch				
	2 = falsch				
	3 = eher falsch				
	4 = eher richtig				
	5 = richtig				
	6 = sehr richtig				
			Selbstkonzept eigener Fähigkeiten	8	.71
			Internalität	8	.50
		Soziale Externalität	8	.29	
		Fatalistische Externalität	8	.50	
		Selbstwirksamkeit	16	.67	
		Externalität	16	.60	
		Internalität versus Externalität	32	1	
Selbstakzeptanz und Akzeptanz anderer, SA-AA (Bergemann & Johann, 1985; Haf, 1989)	1 = Ich stimme sehr zu				
	2 = Ich stimme ein wenig zu				
	3 = Ich stimme weder zu noch lehne ich ab				
	4 = Ich lehne ein wenig ab				
	5 = Ich lehne ganz entschieden ab				
		Selbstakzeptanz	14	.85	
Soziale Unterstützung (Wippert, 2002; 2003a)	1 = Nein/Trifft überhaupt nicht zu				
	2 = Trifft nicht zu				
	3 = Trifft teilweise zu				
	4 = Trifft voll zu				
	5 = Ja/Trifft voll und ganz zu				
		Positive Beziehung zu den Eltern	3	.83	
		Positive Beziehung zu den Geschwistern	3	.90	
		Trainerunterstützung	4	.69	

Name	Codierung	Skalen	Items	$\alpha$
Skisportspezifische Unterstützung (Wippert, 2002; 2003a)	0 = nein			
	1 = ja			
		Instrumentelle Unterstützung	3	k.a. <sup>2</sup>
		Informationelle Unterstützung	2	k.a.
		Emotionale Unterstützung	3	k.a.
Bewältigung, SEBV (Ferring & Filipp, 1989)	1 = nie			
	2 = sehr selten			
	3 = selten			
	4 = manchmal			
	5 = häufig			
	6 = sehr häufig			
		SEBV- Emotionszentriert	17	.76
		SEBV- Problemzentriert	18	.72

Anmerkung: <sup>1</sup> Cronbachs Alpha kann für diese Skala nicht dargestellt werden, da es sich um eine Differenz zweier Skalen handelt, <sup>2</sup> Cronbachs Alpha nicht dargestellt, da Nominalskalierung

#### 8.2.1.4 Auswertung

Die Auswertung der Daten wurde in zwei Schritten durchgeführt.

##### Schritt 1

Zuerst wurde die Höhe der Ausprägung beider Bewältigungspräferenzen (problem- und emotionszentriert) verglichen. Der Athlet wurde dabei der Gruppe der Bewältigungspräferenz zugeordnet, in der er die höhere Ausprägung aufwies; d.h. zur Gruppe PZ bei höherer Ausprägung im problemzentrierten Bewältigungsverhalten oder entsprechend zur Gruppe EZ bei höherer Ausprägung im emotionszentrierten Bewältigungsverhalten. Die so gebildeten Gruppen (UV) bildeten die Grundlage für die Unterschiedstestung der beschriebenen persönlichen und sozialen Ressourcen (AV).

##### Schritt 2

Für die korrelationsstatistischen Betrachtungen wurde jeweils die Ausprägung der beiden Bewältigungspräferenzen (problem- und emotionszentriert) mit den entsprechenden persönlichen und sozialen Ressourcen in Zusammenhang gebracht.

### 8.3 Ergebnisse

Von den  $N=10$  in die Analyse eingeschlossenen Athleten wurden nach dem oben beschriebenen Verfahren sieben Athleten der Gruppe PZ (Präferenz für problemzentriertes Bewältigen) und drei Athleten der Gruppe EZ (Präferenz für emotionszentriertes Bewältigen) zugeordnet. Für den ersten Teil der Auswertung wurde auf Vergleiche mittels Kreuztabellen und  $\chi^2$ -Tests sowie auf nichtparametrische Unterschiedstests (Mann-Whitney-U-Test für unabhängige Stichproben) zurückgegriffen. Dies ist zum einen mit der kleinen Stichprobe ( $N = 10$ ) als auch mit der Ungleichverteilung der Athleten auf die beiden Gruppen ( $N_{(PZ)} = 7$ ;  $N_{(EZ)} = 3$ ) und der damit nicht mehr gegebenen Normalverteilung der Merkmale zu begründen (Bortz & Lienert, 1998).

#### 8.3.1 Unterschiede zwischen den gebildeten Gruppen primär problem- bzw. emotionszentriertes Bewältigen

##### 8.3.1.1 Personmerkmale

Tabelle 8.2 gibt einen Überblick über die erhobenen Personmerkmale. Es wurden insgesamt  $N=10$  Athleten (neun weibliche, ein männlicher) befragt, die im Durchschnitt 19 Jahre (SD 2.4) alt waren. Sie verteilten sich wie folgt auf die unterschiedlichen Nationalkader: vier B-Kader-Athleten, ein C-Kader-Athlet und fünf C/D-Kader-Athleten.

Tabelle 8.2: Übersicht Merkmale Untersuchungsgruppe

		Alle	PZ	EZ
<b>Anzahl</b>		10	7	3
<b>Alter in Jahren M (SD)</b>		19 (2.4)	19 (1.9)	19 (3.5)
<b>Geschlecht</b>				
	Weiblich	9	7	2
	Männlich	1	0	1
<b>Kaderzugehörigkeit</b>				
	B-Kader	4	3	1
	C-Kader	1	1	0
	C/D-Kader	5	3	2

Die Athleten beider Gruppen unterschieden sich weder im Alter ( $\chi^2(5) = 4.4$ , *n.s.*), im Geschlecht ( $\chi^2(1) = 2.6$ , *n.s.*) noch in ihrer Kaderzugehörigkeit in der vorangegangenen Saison ( $\chi^2(3) < 1$ , *n.s.*). Somit kann gesagt werden, dass weder eine geschlechts- noch altersspezifische Unterschiede in den Gruppen vorliegen. Ebenso we-

nig unterscheiden sich die Athleten der gefundenen Gruppen bezüglich ihrer vergangenen sportlichen Leistungsfähigkeit.

### 8.3.1.2 Persönliche Ressourcen

Unter den persönlichen Ressourcen sind die Personeneigenschaften zu verstehen, mit denen die Person dem Ereignis gegenübertritt (Filipp, 1995a). Aus der Gesamtheit der Merkmale wurde hier die Bereiche des Selbst untersucht, das Selbstkonzept, die Selbstwirksamkeit, Externalitäts- und Internalitätsmerkmale und die Selbstakzeptanz. Tabelle 8.3 gibt einen Überblick über alle untersuchten Merkmale.

Tabelle 8.3: Übersicht Variablen persönliche Ressourcen

Test	Skalen	Alle	PZ	EZ	z-Wert
		N=10	N=7	N=3	
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	
<b>FKK</b>					
	Selbstkonzept	51.60 (8.03)	53.71 (3.73)	46.67 (14.01)	-.57
	Internalität	54.20 (7.50)	53.00 (4.9)	57.00 (12.77)	-.12
	Fatalistische Externalität	48.10 (7.06)	48.43 (5.35)	47.33 (11.72)	-.23
	Selbstwirksamkeit	53.80 (7.35)	54.00 (5.48)	53.33 (12.34)	-.57
	Externalität	45.30 (6.26)	46.71 (2.93)	42.00 (11.27)	.01
	Internalität versus Externalität	57.60 (8.77)	58.43 (7.12)	55.67 (13.65)	-.57
<b>SA-AA</b>					
	Selbstakzeptanz und Akzeptanz Anderer	57.80 (9.30)	59.43 (5.19)	54.00 (16.64)	-.12

Anmerkung: Werte des FKK sind T-normiert, Mittelwert: 50, Standardabweichung: +/- 10

Ein Blick auf die Werte aller Athleten zeigt, dass diese in allen erhobenen Werten gut im Mittel liegen. Sie liegen um den T-normierten Mittelwert von 50 innerhalb einer Standardabweichung. Die größte Differenz zeigt sich in der Variablen Selbstkonzept, bei der Athleten der Gruppe PZ knapp über 7 Punkte mehr erreichen als Athleten der Gruppe EZ. Bezüglich der Kompetenz- und Kontrollüberzeugung zeigt sich zwischen den beiden Gruppen statistisch kein Unterschied. Dies gilt sowohl für die auf Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit und Internalität abzielenden Subskalen (SK, I, SKI), als auch für die auf Externalität ausgerichteten Subskalen (C, PC).

Die Ausprägung mit knapp 58 Punkten im Mittel (theor. Min: 14, Max: 70) für alle Athleten auf der Akzeptanzskala spricht für ein insgesamt gut ausgeprägtes Selbstakzeptanzverhalten der Athleten. In der Gruppenunterscheidung sind die Werte der Gruppe PZ mit 59 und die Werte der Gruppe EZ mit 54 Punkten nur 5 Punkte auseinander. Entsprechend zeigt sich der Unterschied zwischen den Gruppen nicht signifikant ( $z = -.12, n.s.$ ).

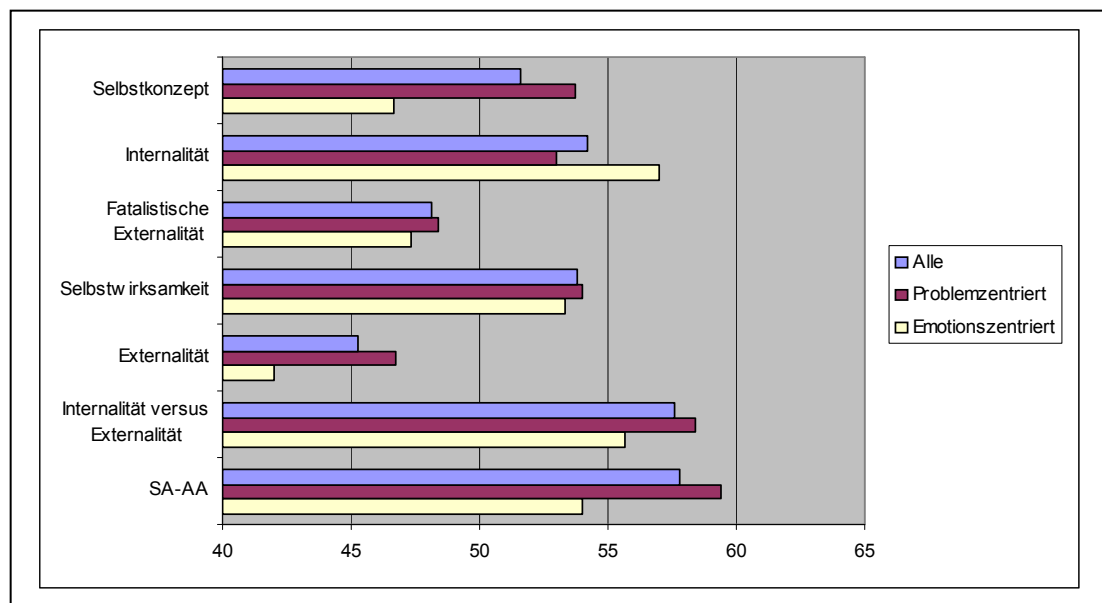


Abbildung 8.2: Mittelwerte persönliche Ressourcen alle Athleten, Gruppe PZ und Gruppe EZ

### 8.3.1.3 Soziale Ressourcen

Bei den sozialen Ressourcen standen die soziale Unterstützung und die Beziehungsmaße im Blickpunkt der Untersuchung (vgl. Tab. 8.4). Werden alle Athleten betrachtet, ist sowohl die Beziehung zu den Eltern als auch zu den Geschwistern mit Werten von 4.30 und 4.07 sehr gut (theor. Min: 1, Max: 5). Die von den Athleten wahrgenommene Unterstützung von Seiten des Trainers ist mit 2.90 nur als mittel einzustufen. Während die Athleten der Gruppe PZ sowohl zu ihren Eltern als auch zu ihren Geschwistern eine bessere Beziehung haben, nehmen Athleten der Gruppe EZ mehr Unterstützung durch den Trainer wahr (vgl. Abb. 8.3). Die Unterschiede werden jedoch nur für die positive Beziehung zu den Geschwistern signifikant, und das auch nur auf niedrigem Niveau ( $z = -1.74, p < .10$ ).



Tabelle 8.4: Übersicht Variablen soziale Ressourcen

Test	Skalen	Alle	PZ	EZ	z-Wert
		N=10	N=7	N=3	
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	
<b>Beziehung</b>	Positive zu Eltern	4.30 (.73)	4.43 (.63)	4.00 (1.00)	-.59
	Positive zu Geschwister	4.07 (.76)	4.33 (.58)	3.17 (.71)	-1.74#
<b>Trainer</b>					
	Soziale Unterstützung	2.90 (.77)	2.82 (.83)	3.10 (.72)	-.35
<b>Eltern</b>					
		Median	Median	Median	
	Instrumentelle Unterstützung	1.50	2.00	1.00	-.47
	Informationelle Unterstützung	2.00	2.00	1.00	-2.10*
	Emotionale Unterstützung	3.00	3.00	3.00	-.42
<b>Geschwister</b>					
		N=9	N=7	N=2	
	Instrumentelle Unterstützung	.00	.00	.00	-.54
	Informationelle Unterstützung	.00	2.00	.00	-1.35
	Emotionale Unterstützung	3.00	3.00	.50	-1.31

Anmerkung: \*  $p < .05$ ; #  $p < .10$  (einseitige Signifikanzprüfung)

Bei der Betrachtung der Dimensionen sozialer Unterstützung zeigt sich, dass mehr Unterstützung von den Eltern als von den Geschwistern wahrgenommen wird. Die Athleten fühlen sich sowohl von den Eltern als auch von den Geschwistern vor allem emotional gut unterstützt. Während die Gruppe PZ auch von Seiten der Eltern instrumentell und informationell unterstützt ist, wird diese Hilfe von der Gruppe EZ nur gering wahrgenommen. Noch stärker ist die Differenz bei der geschwisterlichen Unterstützung, die von der Gruppe EZ ausschließlich auf der emotionalen Ebene und dort auch nur in geringem Ausmaß wahrgenommen wird. Hingegen wird von der Gruppe PZ auch ein hoher Teil informationeller Unterstützung durch die Geschwister wahrgenommen. Unterschiedstest zeigen jedoch nur für die informationelle Unterstützung durch die Eltern einen statistisch bedeutsamen Unterschied zwischen den Gruppen ( $z = -2.10, p < .05$ ).

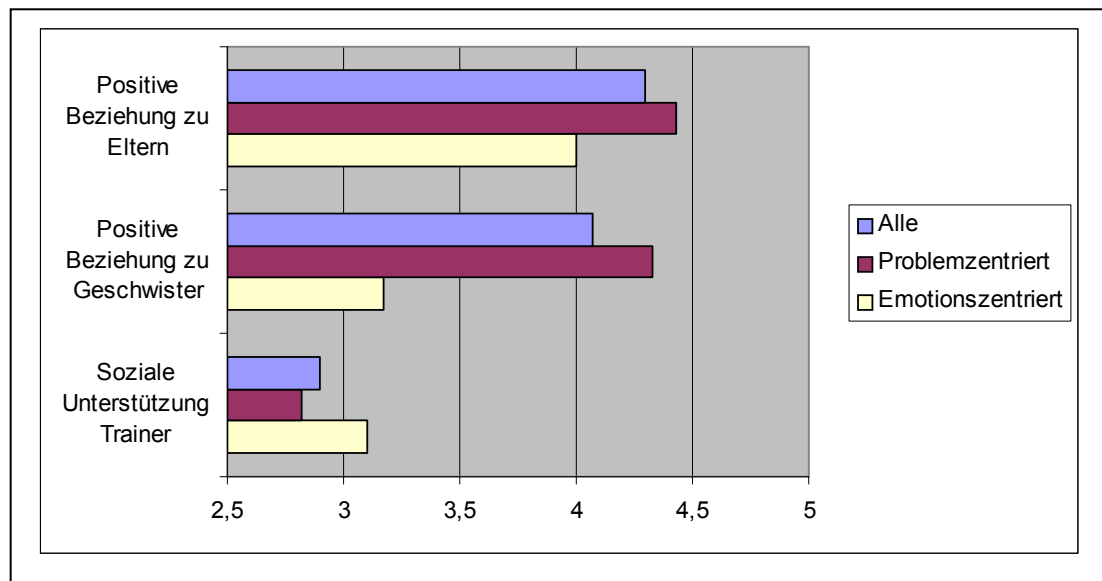


Abbildung 8.3: Mittelwerte sozialer Ressourcen aller Athleten, Gruppe PZ und EZ

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Athleten der Gruppe PZ eine positivere Beziehung zu ihren Geschwistern haben und mehr informationelle Unterstützung von ihren Eltern erhalten haben. In den anderen untersuchten Subskalen waren keine signifikanten Unterschiede festzustellen.

### 8.3.2 Korrelationsstatistische Betrachtung (Frage 2.2)

Für die statistische Testung der Zusammenhangsmaße wurde wegen der oben aufgeführten Gründe (kleine Stichprobe, fehlende Normalverteilung) auf die Methode der Rangkorrelation nach Spearman ( $r_s$ ) zurückgegriffen (Bortz & Lienert, 1998). Dabei lässt sich auf der Basis von Rangreihen eine Rangkorrelation zweier Merkmale messen und gegen die Nullhypothese einer fehlenden Rangkorrelation prüfen. In dem hier gewählten Setting soll der Zusammenhang der **VOR** dem Verlusterleben erhobenen Werte der persönlichen und sozialen Ressourcen und die jeweilige Ausprägung des später zum Einsatz kommenden Bewältigungsverhaltens (emotionszentriert und problemzentriert) untersucht werden. Tabelle 8.5 gibt einen Gesamtüberblick über die Korrelationen.

#### 8.3.2.1 Zusammenhänge mit der Ausprägung des problemzentrierten Bewältigungsverhaltens

Es wurde angenommen, dass ein positiver Zusammenhang zwischen positiven persönlichen (FKK-Skalen Selbstkonzept, Internalität, Selbstwirksamkeit sowie Selbstakzeptanz) als auch zwischen positiven sozialen Ressourcen (Beziehungsmaße und soziale

Unterstützung) und der Ausprägung des problemzentrierten Bewältigungsverhaltens besteht (Hypothese 2.2.1), während die FKK-Skalen fatalistische Externalität und Externalität negativ mit problemzentriertem Bewältigungsverhalten korreliert sind (Hypothese 2.2.2).

Tabelle 8.5: Korrelation zwischen persönlichen und sozialen Ressourcen und Ausprägung problem- und emotionszentrierten Bewältigungsverhaltens

Tests	Skalen	problemzentriertes Bewältigungsverhalten	emotionszentriertes Bewältigungsverhalten
		$r_s$	$r_s$
<b>Personmerkmale</b>	Alter	.42	.05
	Geschlecht	.41	.29
	Mannschaftszugehörigkeit	-.42	-.17
<b>Persönliche Ressourcen FKK</b>	Selbstkonzept	.63*	.08
	Internalität	-.03	-.09
	Fatalistische Externalität	.23	.48#
	Selbstwirksamkeit	.46#	-.11
	Externalität	.34	.65*
	Internalität versus Externalität	.37	-.24
<b>Selbstakzeptanz</b>	SA-AA	-.15	-.67*
<b>Soziale Ressourcen Soziale Unterstützung</b>	Positive Beziehung Eltern	-.35	-.34
	Positive Beziehung Geschwister	.35	-.24
	Trainer	-.25	.02

Anmerkung: #  $p < .10$ ; \*  $p < .05$  (einseitige Signifikanzprüfung),  $r_s$ : Spearman-Korrelationskoeffizient

Von den Skalen des FKK zeigte die Subskala „Selbstkonzept“ einen signifikanten Zusammenhang. Sie korreliert positiv mit der Höhe der Ausprägung des problemzentrierten Bewältigungsverhaltens. Das bedeutet, dass eine hohe Ausprägung des eigenen Selbstkonzeptes im Sinne der Hypothese mit der ausgeprägten Anwendung problemzentrierten Bewältigens einhergeht. Die Subskala „Selbstwirksamkeit“, ein mit hohem

Selbstbewusstsein, Aktivität, Handlungsfähigkeit und Ideenreichtum gekennzeichnetes Verhalten, korreliert zwar hypothesenkonform ebenso positiv mit der problemzentrierten Strategie, kann aber die Signifikanzgrenze nicht erreichen. Die Selbstakzeptanz und die Akzeptanz Anderer waren hingegen nicht mit der problemzentrierten Bewältigung assoziiert.

Auf Seiten der sozialen Ressourcen ergab sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen sozialen Unterstützungsleistungen von Eltern, Geschwistern oder Trainern. Die positive Beziehung zu den Geschwistern korrelierte zwar erwartungsgemäß positiv mit problemzentriertem Bewältigen, der Zusammenhang verfehlte jedoch knapp die Signifikanzgrenze. Zwischen der positiven Beziehung zu den Eltern sowie der Unterstützung durch den Trainer und dem positiv zu bewertenden problemzentrierten Bewältigen waren ebenfalls keine Zusammenhänge festzustellen.

Zusammenfassend kann die Hypothese 2.2.1 - positive Korrelation internal orientierter persönlicher und sozialer Ressourcen mit der Höhe der problemzentrierten Bewältigung - nur für die Skalen „Selbstkonzept“ und „Selbstwirksamkeit“ angenommen werden. Die Hypothese 2.2.2 - negative Korrelation external orientierter persönlicher und sozialer Ressourcen mit der Höhe der problemzentrierten Bewältigung - kann nicht bestätigt werden.

#### *8.3.2.2 Zusammenhänge mit der Ausprägung des emotionszentrierten Bewältigungsverhaltens*

Es wird untersucht, wie persönliche und soziale Ressourcen der Athleten mit dem emotionszentrierten Bewältigungsverhalten in Beziehung stehen (Hypothesen 2.2.3 und 2.2.4).

Aus dem Datenset des FKK bestand nur für die Subskala „Externalität“ ein signifikant positiver Zusammenhang mit der Ausprägung des emotionszentrierten Verhaltens. Dabei zeigt sich der Zusammenhang in der Art, dass mit größerer Ausprägung der Subskala „Externalität“ eine höhere Ausprägung des emotionszentrierten Bewältigungsverhaltens verbunden ist. Damit ist hypothesenkonform festzustellen, dass mit zunehmender „Externalität“, die durch gesteigerte Sozialkonformität, Hilflosigkeit und Fatalismus geprägt ist, auch das Rückgreifen auf bedürfnisbefriedigende, kurzfristige und kurzsichtige Bewältigungsstrategien ansteigt. Die „Fatalistische Externalität“ eine wenig rationale, vom Glauben an das Schicksal und die eigene Abhängigkeit vom Zufall geprägte Einstellung, steht zwar ebenfalls in einem positiven Zusammenhang mit der emotionszentrierten Bewältigungshandlung, die Signifikanzgrenze wurde aber

hier knapp verfehlt. Die Selbstakzeptanz und die Akzeptanz Anderer korrelierten signifikant mit der emotionszentrierten Copingstrategie. Dabei ist festzuhalten, dass die Selbstakzeptanz in negativem Zusammenhang mit der Ausprägung des emotionszentrierten Bewältigungsverhaltens stand: Je höher die Ausprägung der Selbstakzeptanz, desto geringer die Tendenz für emotionszentrierte Bewältigungsmechanismen. Der Anteil gemeinsamer Varianz zwischen dem SA-AA und der emotionszentrierten Bewältigung betrug fast 45 %.

Soziale Unterstützungsleistungen in Form von positiver Beziehung zu Eltern, Geschwistern und der Unterstützung durch den Trainer standen nicht im Zusammenhang mit dem emotionszentrierten Bewältigen.

Zusammenfassend kann ein negativer Zusammenhang zwischen der Selbstakzeptanz und dem Ausmaß emotionszentrierter Bewältigung (Hypothese 2.2.3) und ein positiver Zusammenhang zwischen Externalität und emotionszentrierter Bewältigung (Hypothese 2.2.4) festgehalten werden.

## 8.4 Diskussion

Ziel der empirischen Studie II war es, das Bewältigungsverhalten von unfreiwillig ausgeschiedenen Athleten zu beleuchten und die beeinflussenden Faktoren für die Wahl des Verhaltens im Übergangsprozess zu identifizieren. In dieser Studie ist es im Bereich der sportlichen Transitionsforschung gelungen, Athleten vor ihrem unfreiwilligen und fremdbestimmten Karriereende zu persönlichen und sozialen Ressourcen zu befragen. Damit konnten Daten vor Eintritt des Ereignisses gewonnen werden, die Aufschluss über den späteren Bewältigungsprozess geben können und in Zusammenhang stehen mit dem späteren Bewältigungsergebnis.

Dafür wurde zum einen untersucht, ob sich Athleten mit unterschiedlicher Bewältigungspräferenz bezüglich ihrer persönlichen und sozialen Ressourcen unterscheiden. Zum anderen sollte die Frage des Zusammenhangs zwischen dem Ausmaß der Ressourcen und der Ausprägung der unterschiedlichen Verhaltensmöglichkeiten geklärt werden.

Zwischen den Gruppen problem- bzw. emotionszentrierter Bewältigungspräferenz (PZ/EZ) zeigten sich keine Unterschiede in den persönlichen Ressourcen - wohl aber in den sozialen Ressourcen. Die Athleten der problemzentrierten Gruppe erhalten dabei mehr informationelle Unterstützung durch ihre Eltern und haben eine stärker posi-

tive Beziehung zu ihren Geschwistern. Unterschiede in den demographischen Merkmalen wie Alter, Geschlecht und Kaderzugehörigkeit wurden nicht gefunden.

Geschlechtsunterschiede sind bei der kleinen und extrem ungleich verteilten Stichprobe nicht zu erwarten gewesen. Somit kann die empirisch belegte Tendenz, dass Mädchen eher zur Suche nach sozialer Unterstützung und zur Wahl von Problemlösestrategien neigen - also problemzentriert Bewältigen - und Jungen eher zu Vermeidung tendieren - also emotionszentriert Bewältigen (Eschenbeck, Kohlmann & Lohaus, 2007) - in diesem Setting nicht bestätigt werden. Auch Unterschiede im Alter waren nicht erwartet, da die untersuchte Gruppe als fast altershomogen zu bezeichnen ist. Unterschiede bezüglich der Kaderzugehörigkeit wären nach den angestellten Überlegungen möglich gewesen. Athleten, die in einem höheren Kader waren, haben bereits mehr erreicht und mögen eventuell zufriedener mit ihrer Karriere sein. Junge aufstrebende Athleten, die noch vor dem großen Sprung in die Weltspitze stehen, könnten eher frustriert und von der Ungerechtigkeit enttäuscht sein. So zeigten Sinclair und Orlick (1993) an 199 international erfahrenen Sportlern, dass diejenigen, die retrospektiv einen problemlosen Übergang beschrieben haben, dazu neigten nach der Erreichung ihrer sportlichen Ziele in größerer Zufriedenheit ihre Karriere zu beenden.

Im Bereich der persönlichen Ressourcen lassen sich weder in den Kompetenz- noch in den Selbstakzeptanzskalen Unterschiede zwischen den Gruppen feststellen. Einen möglichen Grund stellen die in der Stichprobe generell guten Werte in den angesprochenen Variablen (FKK und SA-AA) dar. Es sind zwar keine Deckeneffekte vorhanden, jedoch liegen die Werte beider Gruppen mit geringer Streuung um den *T*-transformierten Mittelwert. Unterschiede zwischen den Gruppen in den sozialen Ressourcen zeigen sich in der informationellen Unterstützung der Eltern und in der verstärkt positiven Beziehung zu den Geschwistern für Athleten, die problemzentriertes Verhalten präferierten. Der Rückgriff auf elterliche Ratschläge und das Suchen hilfreicher und lösungsrelevanter Informationen stellt im Grunde schon eine problemzentrierte Bewältigungsstrategie dar. Es ist davon auszugehen, dass die Erwartungen, die Hoffnungen und die Träume der Eltern zur aktiven Zeit für alle untersuchten Athleten gleich groß waren und die Beziehung von ihren Kindern somit als sehr gut wahrgenommen wurde. Dies zeigt sich daran, dass die Werte der Athleten alle über dem Wert vier angesiedelt waren, der die Aussage „Trifft voll zu“ charakterisiert. Die Beziehung zu den Eltern während der aktiven Zeit lässt somit keinen Zusammenhang mit der später gewählten Bewältigungsstrategie erkennen. Bezogen auf die Beziehung zu an-

deren Familienmitgliedern zeigt sich, dass die Beziehung zu den Geschwistern für die problemzentrierte Gruppe positiver erlebt wird. Es ist anzunehmen, dass Geschwister entgegen elterlichem Verhalten keinerlei Ansprüche formulieren oder Druck erzeugen. Eher gleichen sie die fehlende Unterstützung oder den als negativ empfundenen Druck aus. Dieses Ergebnis untermauert Befunde von Milevsky und Lewitt (2005), die feststellten, dass Jugendliche mit geringer mütterlicher Unterstützung mehr brüderliche Unterstützung erfahren. Weitere Befunde zur Bedeutung der Geschwisterbeziehung im sportlichen Übergangsgeschehen oder der Leistungsentwicklung im Sport können nicht angeführt werden, da Geschwister und die Beziehung zu ihnen bisher kaum Gegenstand von Untersuchungen waren.

Generell ist anzumerken, dass die Athleten der gebildeten Gruppe nicht ausschließlich die präferierte Bewältigungsstrategie einsetzen. Die Dichotomisierung des Bewältigungsverhaltens stellt grundsätzlich eine Vereinfachung dar. Im Bemühen einer Person, sich einer neuen Situation anzupassen bzw. auf ein stressbehaftetes Ereignis zu reagieren, werden immer Mischformen der Bewältigungsversuche vorhanden sein (Folkman & Lazarus, 1980; 1985). Somit kann man bei den gebildeten Gruppen nicht von Extremgruppen sprechen. Würden Gruppen mit deutlicheren Unterschieden in den vorhandenen Ressourcen untersucht, könnten eindeutiger Ergebnisse produziert werden.

Die korrelationsanalytische Betrachtung zeigt das in den Hypothesen formulierte Bild. Selbstkonzeptwerte und Selbstwirksamkeitswerte stehen in positivem Zusammenhang mit problemzentriertem Bewältigen, fatalistische und generelle Externalität stehen positiv und Selbstakzeptanzwerte negativ mit emotionszentriertem Bewältigen in Zusammenhang. Es konnte gezeigt werden, dass die persönlichen Ressourcen, die in dieser Studie sozusagen direkt vor dem Ereignis gemessen wurden, mit der Ausprägung des jeweiligen Bewältigungsverhaltens assoziiert sind. Die Ergebnisse sind konsistent und decken sich mit den Befunden anderer Studien.

So konnte an einer Untersuchungen mit Heranwachsenden gezeigt werden, dass aktive Bewältigungsstrategien in Zusammenhang stehen mit dem Selbstwert (Winkler Metzke & Steinhausen, 2002). Ebenso werden Befunde von Rector und Roger (1996) bestätigt, die einen indirekten Einfluss der Selbstüberzeugung über den Bewältigungsmechanismus auf das physische Wohlbefinden feststellten. Direkte Einflüsse auf das Wohlbefinden, wie sie in der erwähnten Studie ebenfalls beschrieben wurden, waren

in der vorliegenden Studie nicht Untersuchungsgegenstand. Auch Ergebnisse, die emotionszentriertes Bewältigen durch vermindertes Selbstwertgefühl vorhersagen (Dysvik, Natvig, Eikeland & Lindstrom, 2005), passen gut zu den hier gefundenen Ergebnissen. Damit wird die Bedeutsamkeit persönlicher Ressourcen für den Bewältigungsprozess verdeutlicht. Diese helfen, vermehrt positive Mechanismen einzusetzen, die dann wiederum einen besseren Outcome produzieren. So zeigten Yi, Smith und Vitaliano (2005) an 404 weiblichen High School Athleten, dass es einen Zusammenhang zwischen der vorhandenen Resilienz gegenüber Krankheiten nach negativen Lebensereignissen und der Präferenz für problemzentriertes Bewältigen und dem Aufsuchen sozialer Unterstützung gibt. Zu einem ähnlichen Schluss - aber von anderer Seite betrachtet - kommen Jeavons, Horne und Greenwood (2000); sie fanden heraus, dass negativ besetzte Bewältigungsmechanismen wie emotionszentriertes Coping und Vermeidung stark mit der Höhe der Traumascores assoziiert sind. Aus den Resultaten wird augenscheinlich, dass eine gewisse Notwendigkeit besteht, den Athleten zu einem selbstkompetenten und von sich überzeugten Menschen zu erziehen. Diese Verantwortung kann nicht nur den Eltern zukommen, sondern muss auch innerhalb eines Sportsystems, in dem der Athlet sich bewegt und viel Zeit verbringt, verantwortungsbewusst miteinbezogen werden.

Bei der Untersuchung der Zusammenhänge der sozialen Ressourcen und dem Bewältigungsverhalten zeigen sich in der positiven Beziehung zu den Eltern, zu den Geschwistern und in der Unterstützung durch den Trainer keine Ergebnisse. Dies verwundert einerseits, sind die Eltern doch „Mentoren“ und „Protektoren“ und haben ihre Kinder mit ihrer Unterstützung bis in die Nationalmannschaft begleitet. Wenn man davon ausgeht, dass das elterliche Involvement der aktiven Zeit in den Übergangsprozess mitgenommen wird, verwundert es, dass sie nicht in Zusammenhang mit ergebnisorientiertem und positivem Bewältigungsverhalten stehen. So konnten Zimmer-Gembeck und Locke (2007) bei Heranwachsenden zeigen, dass diese bei guter Beziehung zu ihrer Familie mehr aktive Copingstrategien anwenden. In dieser Studie ist anzunehmen, dass das Ereignis einen so hohen Einfluss auf das soziale Umfeld hat, dass die noch in der aktiven Zeit zur Verfügung stehenden Ressourcen keinen Einfluss auf das weitere Bewältigungsgeschehen haben oder mit der Wahl des Bewältigungsverhaltens zusammenhängen. Und dies obgleich bekannt ist, dass das Vorhandensein von sozialer Unterstützung einen Schutzfaktor vor negativen Folgen von Lebensstress darstellt (Holahan & Moos, 1986). Das Erleben des Karriereendes in dieser Art



scheint das Unterstützungssystem des Athleten zu zerstören. So führen die nicht erfüllten Leistungsanforderungen an die Kinder oft zu einer Enttäuschung der Eltern (Lafferty & Dorrell, 2006). Diese ziehen sich durch die Enttäuschung zurück und sind nicht weiter Quelle der Unterstützung für ihre Kinder in dem schwierigen Prozess des Übergangs. So konnte Wippert (2002) in einer retrospektiven Untersuchung mit Skisportlern festhalten, dass es nach dem Karriereende zu einer Verschlechterung der Beziehung zu den Eltern kommt, die mit gesteigerter Beziehungskälte und gesteigerten Auseinandersetzungen einhergeht; bestehenden Partnerschaften gehen sogar in mehr als 50 % der Fälle auseinander.

Rosenberg (1984) bemerkt in Bezug auf die sportinternen Netzwerkmitglieder, dass der Verlust der Mannschaftszugehörigkeit dem „sozialen Tod“ gleich kommt, der auch mit der Isolierung von ehemaligen Teamkollegen und der Trennung vom Trainer einhergeht. Seiler, Schmid und Schilling (1998) konnten bei ehemaligen Athleten sogar eine große Enttäuschung über die inadäquate Unterstützung durch den Trainer im Übergangsprozess feststellen. Es ist anzunehmen, dass der Trainer seine Aufgabe rein in der Verbesserung der sportlichen Leistung sieht. Somit beschränkt sich die Unterstützung des Athleten auf die aktive Zeit. Eine nachsportliche Betreuung ist in der Traineraufgabe nicht vorgesehen und auch nicht realisierbar. Somit ist begründbar, warum die vor dem Karriereende wahrgenommene Unterstützung keinen Zusammenhang zu dem später gezeigten Verhalten zeigt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ergebnisse zur Bedeutung der persönlichen Ressourcen, die vor dem Eintritt des Ereignisses fremdbestimmtes Karriereende erfasst worden sind, bestehende Befunde bestätigen. Ein positives Selbstkonzept und eine hohe Selbstwirksamkeit sowie eine ausgeprägte Selbstakzeptanz stehen in Zusammenhang mit als positiv zu bewertendem Bewältigungsverhalten. Die Struktur der sozialen Ressourcen vor dem Ereignis ist nicht mit dem Verhalten nach dem Karriereende assoziiert. Es hat den Anschein, als ob der „Impact“ des Ereignisses die sozialen Ressourcen des Athleten deutlich stärker beeinflusst bzw. verändert als die persönlichen Ressourcen.

# GESAMTBETRACHTUNG STUDIE I UND II

## 9 Diskussion und Konsequenzen

Ziel dieser Studie ist es, das Wissen über die Bedeutung der sozialen Unterstützung für den Hochleistungssportler - sowohl zur aktiven Zeit als auch am Karriereende - zu vergrößern. Zu diesem Zweck wurde einerseits bei aktiven Athleten untersucht, ob es leistungsabhängige bzw. saisonale Unterschiede oder Veränderungen in der Wahrnehmung der Unterstützung aus dem sozialen Netzwerk der Athleten gibt. Andererseits wurden Athleten vor und während ihres Karriereendes sowie im Übergang in das nachsportliche Leben begleitet, um Beiträge der sozialen Unterstützung als soziale Ressource - neben persönlichen Ressourcen - im Übergangsprozess zu erfassen. Die Gesamtuntersuchung wurde mit 45 deutschen Kaderathleten der Sportart Ski alpin durchgeführt, die über ein Jahr begleitet und zu unterschiedlichen Zeitpunkten befragt wurden.

Im Folgenden werden zentrale Befunde der Studien I und II zusammengefasst und diskutiert (Kap. 9.1). Anschließend wird der Forschungszugang diskutiert (Kap. 9.2). Es folgen Konsequenzen für die Forschung (Kap. 9.3) und für die Praxis (Kap. 9.4).

### 9.1 Zusammenfassung und Diskussion zentraler Befunde der Studien I und II

Ziel von Studie I war es herauszufinden, ob es einen Unterschied in der wahrgenommenen sozialen Unterstützung in Gruppen unterschiedlicher Leistung gibt; weiterhin sollte untersucht werden, ob sich das Netzwerk und die daraus resultierende soziale Unterstützung über den Zeitraum einer Saisonvorbereitung (2 Messzeitpunkte) verändert und ob es einen von der Saisonleistung abhängigen Unterschied in dieser Veränderung gibt.

Auffallend ist, dass Athleten mit niedriger Leistung zu beiden MZP signifikant weniger Kontakt zu Mitgliedern ihres sozialen Netzwerkes haben als Athleten mit mittlerer und hoher Leistung. Daneben erhalten die Athleten mit niedriger Leistung zu MZP A auch signifikant weniger Unterstützung von ihren Skikollegen. Ansonsten unterschei-

den sich die Athleten der Leistungsgruppen im Querschnitt nicht. Betrachtet man die Entwicklung des sozialen Netzwerks über den Verlauf der Saisonvorbereitung, zeigt sich, dass für alle Athleten - unabhängig von der Leistung - sowohl die Unterstützung des Trainers und der Mutter als auch die Qualität der Unterstützung aller Mitglieder steigt. Der Unterschied zwischen den Gruppen bleibt nur in der Kontakthäufigkeit zu den Netzwerkmitgliedern bestehen. Die generell steigende Unterstützung vom Trainer und respektive den Eltern ist zu erwarten gewesen. Die fehlenden Unterschiede zwischen den Gruppen erstaunen; immerhin gehen die meisten Arbeiten davon aus, dass sowohl die elterliche Unterstützung als auch die Trainerunterstützung für die Motivation und Persistenz im Sport von großer Bedeutung ist (z.B. Alfermann, Würth & Saborowski, 2002; Heim & Brettschneider, 2002; Okonek, 1997; Würth & Alfermann, 2003; Würth, Lee & Alfermann, 2004). Dass die steigende Belastung durch das Näherrücken der Wettkampfphase von dem sozialen Umfeld aller Athleten anscheinend aufgenommen und in Form vermehrter Hilfestellung reflektiert wird, ist als positiv zu bewerten. Hervorzuheben ist die Kontakthäufigkeit als zeitstabile aber leistungsabhängige Variable; sowohl zu MZP A als auch zu MZP B bestanden Gruppenunterschiede dergestalt, dass leistungsschwache Athleten im Vergleich zu den anderen Gruppen den wenigsten Kontakt zu Mitgliedern ihres Netzwerkes hatten. Die gefundenen Ergebnisse lassen sich im Zusammenhang mit Befunden von Röhrle (1994) sehen, der beschreibt, dass die Kontakthäufigkeit als ganz wesentlich für die Entwicklung von Selbstwert und sozialer Kompetenz von Kindern gilt, was wiederum mit einer besseren Leistungsfähigkeit in Beziehung steht (Beauchamp, Bray, Fielding & Eys, 2005).

In Studie II, die das unfreiwillige Karriereende junger Leistungssportler untersuchte, sollte die Bedeutung der sozialen Unterstützung als soziale Ressourcen erfasst werden. Dabei stand der Prozess des Übergangsgeschehens, also die Wahl der Bewältigungsstrategie oder der -form im Fokus der Betrachtung. Es konnte gezeigt werden, dass Athleten, die vermehrt das mit positiven Attributen in Verbindung stehende problemzentrierte Coping anwenden, sich von ihren Eltern informationell und von ihren Geschwistern emotional besser unterstützt sehen. Unterschiede in weiteren sozialen oder persönlichen Ressourcen sowie demographischen Merkmalen konnten nicht festgestellt werden. Eine korrelationsanalytische Betrachtung zeigte im Bereich sozialer Ressourcen nur einen schwachen Zusammenhang zwischen der positiven Beziehung

zu den Geschwistern und dem problemzentrierten Coping. Positive persönliche Ressourcen korrelierten überwiegend positiv (Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit) mit problemzentriertem und negativ (Selbstakzeptanz) mit emotionszentriertem Coping. Die eher als weniger positiv für den Bewältigungsprozess eingeschätzten Variablen (Fatalistische Externalität, Gesamtexternalität) waren dagegen positiv mit emotionszentriertem Coping assoziiert.

Die wenigen gefundenen Unterschiede zwischen den gebildeten Gruppen verweisen auf das gleichzeitige Auftreten der verschiedenen Bewältigungsarten. Stressbehaftete Ereignisse werden selten versucht nur mit problem- oder nur mit emotionszentriertem Verhalten zu lösen. Es lassen sich aufgrund der vorgenommenen Einteilung keine Ressourcen-Profile aufzeigen. Anders die Ergebnisse zum Ausmaß des jeweiligen Bewältigungsverhaltens, hier zeigt sich klar der positive Zusammenhang zwischen dem Vorhandensein von persönlichen Ressourcen und der Ausprägung des jeweiligen Bewältigungsverhaltens. Dieser Zusammenhang zeigt sich nicht für die sozialen Ressourcen, was einen Hinweis auf die Homogenität der wahrgenommenen Unterstützung im Vorfeld des Transitionsgeschehens gibt.

## 9.2 Konsequenzen für die weitere Forschung

### 9.2.1 Diskussion des Forschungszugangs

In der vorliegenden Untersuchung sind einige Einschränkungen zu beachten. Zuerst ist die für empirische Studien jeweils relativ geringe Stichprobengröße zu nennen. Dies ist in der Begrenztheit der Gesamtpopulation der deutschen Nationalmannschaftsmitglieder begründet. Noch deutlicher wird diese Tatsache in der Gruppe der unfreiwillig ausgeschiedenen Athleten. Die für unsere Untersuchungsfrage relevante Population, Athleten, die ihre Karriere unfreiwillig beenden mussten, war noch deutlich geringer. Dieses Problem ist der Forschung in der Sportwissenschaft immanent; es stehen generell keine großen Stichproben zur Verfügung, wenn spezifische Gruppen untersucht werden. Das Dilemma wurde von Letzelter und Letzelter (1986) wie folgt beschrieben: „Prüft man homogene Gruppen, sind diese recht klein, weitert man sie aus, wird das Leistungsgefälle entsprechend groß, dass die Befunde für die Praxis wertlos sind“ (S. 107). In den hier vorgestellten Studien wurde die Gefahr der kleinen Stichprobe und geringere Generalisierbarkeit in Kauf genommen, da die Vorteile ei-

nes solchen Zugangs in diesem Untersuchungsfeld überwiegen, wie im Folgenden aufgezeigt werden kann.

Verbandsystem und sportspezifische Rahmenbedingungen werden konstant gehalten, womit eine immense Störgröße kontrolliert wird. Die Auswahl von Athleten nur einer Sportart ermöglicht es erst, erbrachte Leistungen zu vergleichen. Nur durch die Vergleichbarkeit der Leistung können auch entsprechende Gruppen mit unterschiedlicher Leistung gebildet werden. Mit einer „gemischten“ Stichprobe mit Athleten unterschiedlicher Sportarten treten große Schwierigkeiten bei der Operationalisierung der entsprechenden Leistungsvariablen auf. Weiterhin ist auch der Rahmen für die benötigten oder angeforderten Unterstützungsleistungen klar abgesteckt. Dies ermöglicht Vergleiche anzustellen. Es liegt auf der Hand, dass ein Skifahrer einer anderen instrumentellen und auch finanziellen Unterstützung bedarf als z.B. ein Schwimmer oder ein Kugelstoßer.

Für Studie II gilt, dass die Athleten aus einem Sportsystem mit für alle gleichen sportartspezifischen Rahmenbedingungen ausscheiden. Sie haben gleiche sportbezogene Erlebenshintergründe und haben ähnliche Sozialisationsprozesse durchlebt. Die generelle Reaktion des Verbands mit seinen festgelegten Abläufen und Verhaltensmustern stellt sich für alle Athleten gleich dar. Auch hier wird somit die Störgröße „unterschiedliche Sportart“ kontrolliert.

Die sich aus der Selektion und der damit folgenden kleinen Stichprobe ergebenden Nachteile müssen jedoch ebenfalls erwähnt werden. Die scheinbare Eingeschränktheit der Generalisierbarkeit gilt eher für den weiten Transfer auf grundsätzlich anders organisierte Sportarten wie z.B. Mannschaftssportarten. Nahe Transfers der Ergebnisse auf ähnlich organisierte und strukturierte Sportarten wie Rodeln oder Skilanglauf scheinen jedoch machbar und vertretbar zu sein. Der grundsätzlich vorhandene Verlust von Teilnehmern in Längsschnittstudien wirkt sich bei geringer Probandenzahl deutlicher aus. Weiterhin sind auch die ungleiche Verteilung der Probanden innerhalb der Variablen (z.B. Geschlecht, Alter, Kader) zu beachten. Diese Limitierungen können die Vorteile der selektiven kontrollierten Stichprobe - zumindest was die Konsequenzen aus der Theorie angeht - nicht aufwiegen.

Von Seiten der methodischen Auswertung wurde versucht, mögliche Fehlerquellen zu eliminieren oder zu minimieren. In Studie I könnte angemerkt werden, dass bei der hohen Anzahl an Unterschiedstests, eine so genannte Alphafehler-Inflationierung in Kauf genommen wurde. Um eine angemessene Teststärke zu realisieren, wurde je-

doch von der Adjustierung des Signifikanzniveaus abgesehen. Vor der Analyse einzelner Kontraste wurde nach den Empfehlungen von Stelzl (1982) jeweils zunächst untersucht, ob sich bei einem globalen Gruppenvergleich signifikante Unterschiede ergeben. In den Längsschnittbetrachtungen wurde dem Problem mit der Anwendung des Allgemeinen Linearen Modells mit Messwiederholung begegnet.

### 9.2.2 Methodische Konsequenzen für die Erfassung von sozialer Unterstützung

In der vorliegenden Studie konnten einige Fragen zur Bedeutung der sozialen Unterstützung sowohl im Zusammenhang mit dem aktiven Leistungssport als auch mit dem Übergangsgeschehen nach der Karriere beantwortet werden. Es blieb aber auch eine Vielzahl von inhaltlichen Fragen unbeantwortet, die in weiteren Studien zu klären sind.

Es ist zu überlegen, ob die Erfassung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung besser auf Sportler unterschiedlicher Sportarten zugeschnitten werden muss. Es scheint notwendig, einen den Bedürfnissen des jeweiligen Sportlers noch besser angepassten Fragebogen zu entwickeln und einzusetzen, um die leistungsbeeinflussenden Faktoren sozialer Ressourcen zu identifizieren und deren Effekte bewerten zu können. Dabei sind sowohl die Bedürfnisse der Athleten als auch die Empfindungen und Meinungen vor allem der Eltern und Trainer zu beachten. Ein weiterer Aspekt ist die Frage nach der Passung der einerseits gegebenen und andererseits empfangenen Unterstützung zu klären. „Kommt die Unterstützung an und kommt sie als das an, als das sie gedacht war?“ ist eine der Fragen, die in diesem Zusammenhang interessant wäre. Bezogen auf die zweite Studie ist aus den Ergebnissen deutlich zu erkennen, dass die Fragen zum direkten Verarbeitungsgeschehen noch bei weitem nicht beantwortet sind. Hier könnte die zeitnahe Erfassung des SEBV ein probates Mittel sein, den Prozess besser zu begleiten und differenzierter zu verstehen.

Um die mediativen Prozesse bei der Auswahl des Bewältigungsverhaltens aufdecken zu können, sollte in weiteren Studien generell auf begleitende qualitative Methoden zurückgegriffen werden, um anhand von Interviews mehr Einblick in die Erlebenswelt des Athleten im Übergang vom aktiven Leistungssport zum Alltag zu gewinnen. Zusätzlich ist auch darüber nachzudenken, das Bewältigungsverhaltens „extern“, einschätzen bzw. beurteilen zu lassen. Hierbei können Eltern, Geschwister oder enge Freunde als Beobachter herangezogen werden. Ein anderes ebenfalls angezeigtes Mittel ist, ein Tagebuch führen zu lassen, das ähnlich einem Schmerztagebuch, Befin-

denszustände und Begleitumstände abfragt. Dies könnte in Verbindung mit der Wahl der Copingart weitere Aufschlüsse über Abhängigkeiten und Zusammenhänge ermöglichen. Es erscheint sinnvoll zu klären, ob sich die Ergebnisse auch in Untersuchungen an Athleten anderer Sportarten replizieren lassen. Daraus ließe sich ein besseres Bild über die generelle Bedeutung der sozialen Unterstützung im Hochleistungssport sowohl für die Leistungssteigerung als auch die unterstützende Komponente im Übergangsgeschehen zeichnen.

### 9.2.3 Methodische Konsequenzen für die Erhebung der Daten

Ein weiterer nicht zu unterschätzender Einfluss ging auch von der Protektion der Untersuchung durch den Deutschen Skiverband aus. Dies ist für Studie I positiv zu bewerten, da die Befragung damit gegenüber den Athleten legitimiert wurde und als Möglichkeit der Leistungssteigerung in den Saisonablauf integriert war. Somit war die Mitarbeit der Athleten und der Trainer gewährleistet. Dieser Effekt war in der zweiten Studie so nicht zu erwarten. Vielmehr war die Bereitschaft zur aktiven Teilnahme an der Untersuchung durch die Enttäuschung über den eigenen Verband stark minimiert. Eine probate Lösung vor allem für dieses Problem stand jedoch nicht zur Verfügung, da der Weg zu den Athleten immer über den Verband oder die institutionelle Organisation erfolgen wird. Eine mögliche Lösung stellt die langfristige Zusammenarbeit mit dem Verband und die daraus erwachsende Vertrautheit der Athleten mit den Untersuchern dar. Sie würden nicht zusätzlich als „Neulinge“ in einer schwierigen Situation gelten, sondern die Athleten wüssten um deren Auftrag. Über die Kommunikation der Verantwortlichen in den Verbandsstrukturen mit den Athleten während der aktiven Zeit kann dadurch eine gute Compliance des Athleten erwartet werden.

Um deutlichere Ergebnisse zu erzielen, könnten Vergleiche mit noch unterschiedlicheren Gruppen oder sogar Vergleiche von Extremgruppen - im Sinne Einsteiger und Experten - abgestellt werden. Damit könnte das Problem der Varianzeinschränkung durch die große Gruppenähnlichkeit umgangen werden.

## 9.3 Konsequenzen für die Praxis

Lassen sich die dargestellten Ergebnisse einerseits leistungsfördernd und andererseits krisenhemmend bzw. protektiv im Sinne eines geglückten Übergangs nutzen?

Ein erster Ansatzpunkt für Verbesserungen könnte die Teamkultur und das teaminterne Gefüge sein. Die Sportart Ski alpin ist geprägt von einem primär individuellen Leistungsgedanken, jeder Athlet kämpft für sich und seinen Erfolg. Trotzdem ist es in der Regel nicht möglich - ein paar wenige Spitzenathleten ausgenommen - das Training alleine zu organisieren und durchzuführen. Der hohe Personal- und Materialaufwand macht es notwendig, als Team zu trainieren und sich gemeinsam auf die Saison vorzubereiten.

Eine Umgestaltung in die Richtung, dass es zusätzlich zu den optimalen Trainingsbedingungen auch Raum und Zeit gibt für teambildende Maßnahmen, wie sie aus betrieblichen Veranstaltungen bekannt sind, wäre ein erster möglicher Schritt. Der gelebte Teamgedanke hilft dabei nicht nur den Effekt des Trainings zu steigern, indem ein besserer Ablauf gewährleistet wird, sondern bindet alle Teammitglieder ein, gibt ihnen ein Zugehörigkeitsgefühl (Belonging), stellt einen Schutzfaktor dar und wäre somit den leistungssteigernden Maßnahmen zuzuordnen. Ein grundsätzlich einschränkender Faktor ist dabei jedoch die negative Zielinterdependenz, die ein Gewinnen aller nicht möglich macht und durch das Bestehen von Konkurrenz den Erfolg dieses Vorgehens limitiert. Athleten können durch die Schulung ihres Sozialverhaltens neben der sportlichen Entwicklung, die zur Selbstkonzept- und Selbstwirksamkeitsentwicklung beiträgt, weitere Erfahrungen im Bereich Sozialkompetenz sammeln. Sicher ist es utopisch, in einer Einzelsportart vom „Aufgehen im Team“ zu sprechen, doch kann es von Vorteil sein, ein homogenes Team zu haben, in dem der Trainer durch richtiges fordern, fördern und führen die gesetzten Ziele erreichen und den Ansprüchen der Athleten gerecht werden kann.

Der gefundene positive Einfluss der Eltern sollte über ihre Einbindung in den Trainingsprozess genutzt und auch noch verstärkt werden. Ein im Hintergrund vorhandener, unterstützender und helfender Rückhalt kann das Potential elterlicher Unterstützung sicherlich besser ausschöpfen und somit einen leistungsfördernden Beitrag leisten. Im Moment ist die Beziehung zwischen Trainer und Eltern jedoch eher durch ein starkes Wissensgefälle geprägt, das teilweise bewusst aufrechterhalten wird. Wenn der Trainer die Eltern als potenten Partner im Prozess der Leistungsverbesserung des Athleten akzeptiert, könnten positive Einflüsse nutzbar gemacht und negative Tendenzen eventuell besser abgepuffert werden. Die bereits erwähnte Untersuchung mit Tennistrainern (Gould, Lauer, Rolo, Jannes & Pennisi, 2006) zeigt, dass das Wissen um die Bedeutung der Eltern vorhanden ist. Es wäre sicher einen Versuch wert, entsprechen-



de Schulungsprogramme für Eltern und Trainer zu entwickeln, um ihre Zusammenarbeit zu verbessern, damit die Erfolgsbilanz der Athleten weiter vorangetrieben werden kann. Vor allem in Zusammenhang mit den gefundenen Veränderungen über die Saison erscheint eine enge Zusammenarbeit zwischen Eltern und Trainer sinnvoll, damit eine möglichst optimale Anpassung der Unterstützung an die Athleten gewährleistet werden kann. Klare Abgrenzung von Kompetenzbereichen, gemeinsam geplante Aktivitäten, Integration aller Akteure und eine verstärkte Kontakthäufigkeit sollten die wesentlichen Pfeiler dieser Maßnahme darstellen. Vor allem aus dem nachgewiesenen saisonkonstanten Unterschied in der Kontakthäufigkeit von Athleten unterschiedlicher Leistung lässt sich die Forderung formulieren, dass das nahe soziale Umfeld der Athleten - Familie und Trainer - sich intensiver um den Kontakt zu dem Athleten bemühen sollte.

Welchen praktischen Nutzen haben die Ergebnisse für die zukünftigen Ausscheider? Was sind die praktischen Hilfen für die Athleten, die sich ein neues Leben aufbauen müssen?

Die zuvor für die aktiven Athleten vorgeschlagenen Maßnahmen - Erfahrung von Selbstkompetenz, Selbstwirksamkeit und Sozialkompetenz - wappnen den Athleten für einen anstehenden Übergangsprozess. Der Athlet, der sein Selbstkonzept über seine sportliche Leistung aufgebaut hat und sich nun dem unerwarteten Mannschaftsverlust gegenüber sieht, verliert die Möglichkeit der Fortführung dieses Aufbaus. Somit erscheint es umso notwendiger, dass der Athlet in seiner aktiven Zeit auch selbstbild- und selbstkonzeptfördernde Erfahrungen machen kann, die nicht mit seiner sportlichen Leistung in Verbindung stehen. Daraus kann er nach dem Karriereende sein Selbst- und seine Sozialkompetenz verbessert aufrechterhalten.

Des Weiteren erscheint es sinnvoll, dem Verband seine Verantwortlichkeit für den Athleten bewusst zu machen. Der Verband hat über viele Jahre viel Geld in den Athleten investiert, um ihm die bestmöglichen Trainingsbedingungen zu bieten, um ihn auf die Wettkämpfe zu schicken und um den Erfolg für den Athleten und den Verband zu ermöglichen. In dem Moment, in dem der Athlet keine erkennbaren Erfolge mehr für den Verband einfahren kann, beendet dieser seine Unterstützungsleistungen abrupt. Es erscheint notwendig, über eine Veränderung in der Trennungskultur der Sportverbände nachzudenken, um für den Athleten ausreichend gute Voraussetzungen zu schaffen, den Start in ein nachsportives Leben positiv anzugehen. Maßnahmen wie

offizielle Verabschiedungen mit medialer Beteiligung bei erfolgreichen Athleten, Jahresabschlussveranstaltungen mit allen Athleten der letzten Saison, interne Ehrung oder auch nur ehrlich geführte Einzelgespräche zwischen Trainer und Athlet zur Klärung der Gründe stellen hier erste Möglichkeiten und Ansätze dar. Erfahrungen mit der persönlich überbrachten Nachricht bzw. Diskussion über die Gründe des Ausscheidens wurden bereits gemacht und sind von den Athleten sehr positiv aufgenommen worden (Wippert, 2005; 2007). In diesen Prozess sollten auch die Eltern unbedingt einbezogen werden, da sie oftmals über die Tragweite und Bedeutsamkeit der Situation nicht umfassend in Kenntnis gesetzt wurden oder sich selber erst mit ihrer neuen Situation auseinandersetzen müssen. Ihre Einsicht und ihr Verständnis für die Probleme des Athleten sind notwendig, um die Voraussetzung für einen gelungenen Verarbeitungsprozess zu schaffen. Die Bereitstellung eines Mentorenrings, aus dem sich der Athlet für den Übergang eine passende Person auswählen kann bzw. auf Wunsch zugewiesen bekommt, ist eine weitere ebenfalls schon teilweise realisierte Konsequenz. Der Mentor begleitet den Athleten in das neue Leben und steht ihm mit Rat und Tat zur Seite (Wippert & Vogt, 2005).

Wünschenswert wäre, dass der Athlet als Mensch gestärkt und als Person gewachsen aus dem Leistungssport ausscheidet. Ein positiver Rückblick auf die sportliche Zeit und vor allem ein versöhnliches bzw. zumindest verträgliches Ende erleichtert den Übergangsprozess und vermindert das Missempfinden (Grove, Lavalley & Gordon, 1997; Sinclair & Orlick, 1993). Zusätzlich stellen die ausgeschiedenen Athleten für jeden Verband ein Potential an späteren Helfern und ehrenamtlich tätigen Mitgliedern dar. Ein Athlet, der mit Groll und Zorn den Verband verlässt, wird einer solchen Aufgabe zumindest nicht spontan offen gegenüberstehen. Aus diesem Grund sollte es Aufgabe des jeweiligen Verbands sein, die harte Entscheidung über das unfreiwillige Karriereende fair zu kommunizieren, ehrlich und offen damit umzugehen und schon in dieser Phase den scheidenden Athleten als zukünftigen Partner zu verstehen.

## 10 Literatur

- Ajrouch, K. J., Blandon, A. Y. & Antonucci, T. C. (2005). Social networks among men and women: The effects of age and socioeconomic status. Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences and Social Sciences, 60 (6), 311-317.
- Alfermann, D. & Bussmann, G. (1993). Athlet/in und privates Umfeld. In E. Strähl & G. Anders (Hrsg.), Spitzensportler - Helden und Opfer (S. 195-206). Bericht zum 31. Magglinger Symposium: Schriftenreihe der Eidgenössischen Sport-schule Magglingen Nr. 53.
- Alfermann, D., Stambulova, N. & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of german, lithuanian, and russian athletes. Psychology of Sport and Exercise, 5 (1), 61-75.
- Alfermann, D., Stiller, J. & Würth, S. (2003). Das physische Selbstkonzept bei sportlich aktiven Jugendlichen in Abhängigkeit von sportlicher Leistungsentwicklung und Geschlecht. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 35 (3), 135-143.
- Alfermann, D., Würth, S. & Saborowski, C. (2002). Soziale Einflüsse auf die Karriereentwicklung im Jugendleistungssport: Die Bedeutung von Eltern und Trainern. psychologie und sport, 9 (2), 50-61.
- Allison, M. T. & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes; the female tennis professional. Sociology of Sport Journal, 5 (3), 212-222.
- Altpeter, W. (1995). Soziale Unterstützung in Sinnkrisen. In R. Nigel & W. Funke (Hrsg.), Soziale Netze in der Praxis (S. 152-165). Göttingen: Hogrefe.
- Amorose, A. J. (2003). Reflected appraisals and perceived importance of significant others' appraisals as predictors of college athletes' self-perceptions of competence. Research Quarterly for Exercise and Sport, 74 (1), 60-70.
- Andre-Petersson, L., Engstrom, G., Hedblad, B., Janzon, L. & Rosvall, M. (2007). Social support at work and the risk of myocardial infarction and stroke in women and men. Social Science & Medicine, 64 (4), 830-841.
- Angermeyer, M. C. & Klusmann, D. (1989). Soziales Netzwerk. Ein neues Konzept für die Psychiatrie. Berlin: Springer.
- Antonovsky, A. & Kats, R. (1967). The life crisis history as a tool in epidemiological research. Journal of Health and Social Behavior, 8 (1), 15-21.
- Babkes, M. L. & Weiss, M. R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. Pediatric Exercise Science, 11 (1), 44-62.
- Baillie, P. H. F. (1993). Understanding retirement from sports: Therapeutic ideas for helping athletes in transition. The Counseling Psychologist, 21 (3), 399-410.
- Baillie, P. H. F. & Danish, S. (1992). Understanding the career transition of athletes. The Sport Psychologist, 6 (1), 77-98.
- Baker, J., Cote, J. & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. Journal of Science and Medicine in Sport, 3 (2), 110-119.

- Bal, S., Crombez, G., Van Oost, P. & Debourdeaudhuij, I. (2003). The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. Child Abuse & Neglect, 27 (12), 1377-1395.
- Bankoff, E. A. (1983). Social support and adaptation to widowhood. Journal of Marriage and the Family, 45 (4), 827-839.
- Barbu, S. (2003). Stability and flexibility in preschoolers' social networks: A dynamic analysis of socially directed behavior allocation. Journal of Comparative Psychology, 117 (4), 429-439.
- Barnes, J. A. (1954). Class and committees in a norwegian island parish. Human Relations, 7 (1), 39-58.
- Barrera, M. J. (1986). Distinctions between social support concepts, measures and models. American Journal of Community Psychology, 14 (4), 413-437.
- Baur, J. (1998). Hochleistungssportliche Karrieren im Nachwuchsbereich. Zwischen gesellschaftlichen Erwartungen und individuellen Risiken. Sportwissenschaft, 28 (1), 9-26.
- Baxter-Jones, A. D. G. & Maffulli, N. (2003). Parental influence on sport participation in elite young athletes. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 43 (2), 250-255.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Fielding, A. & Eys, M. A. (2005). A multilevel investigation of the relationship between role ambiguity and role efficacy in sport. Psychology of Sport and Exercise, 6 (3), 289-302.
- Beckmann, J. (2002). Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen bei Nachwuchsathleten. In A. Hohmann, D. Wick & K. Carl (Hrsg.), Talent im Sport (S. 215-222). Schorndorf: Hofmann.
- Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2006). Motiv- und Motivationstheorien. In B. Strauß & M. Tietjens (Hrsg.), Handbuch Sportpsychologie (S. 136-145). Schorndorf: Hofmann.
- Beckmann, J., Seidel, I. & Elbe, A.-M. (2002). Talent und Talententwicklung aus psychologischer Sicht. In B. Strauß, M. Tietjens, D. Hagemann & A. Stachelhaus (Hrsg.), Expertise im Sport (S. 107-108). Köln: bps-Verlag.
- Beckmann, J., Szymanski, B. & Elbe, A.-M. (2004). Erziehen Verbundsysteme zur Unselbständigkeit? - Entwicklung von Sporttalenten an einer Eliteschule des Sports. Sportwissenschaft, 34 (1), 65-80.
- Bell, R. R. (1981). Worlds of friendship. Beverly Hills: Sage.
- Ben-Zur, H. (2002). Coping, affect and aging: The roles of mastery and self-esteem. Personality and Individual Differences, 32 (2), 357-372.
- Ben-Zur, H. (2005). Coping, distress, and life events in a community sample. International Journal of Stress Management, 12 (2), 188-196.
- Bengoechea, E. G. & Streat, W. B. (2007). On the interpersonal context of adolescents' sport motivation. Psychology of Sport and Exercise, 8 (2), 195-217.
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. Journal of Abnormal and Social Psychology, 47 (4), 778-782.
- Bette, K.-H., Schimank, U., Wahlig, D. & Weber, U. (2002). Biographische Dynamiken im Hochleistungssport. Möglichkeiten der Dopingprävention im Jugendalter. Köln: Sport und Buch Strauß.
- Bianco, T. (2001). Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. Research Quarterly for Exercise and Sport, 72 (4), 376-388.
- Blæsild, K. & Stelter, R. (2003, 22.-27.07.2003). Psychological and social consequences of career transition out of professional football – a multiple case

- study. Vortrag gehalten bei der XIth European Congress of Sport Psychology, Copemhagen.
- Blau, P. M. (1964). Exchange and power in social life. New York: Wiley.
- Blinde, E. M. & Greendorfer, S. L. (1985). A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. International Review for the Sociology of Sport, 20 (1-2), 87-94.
- Boehmer, S., Luszczynska, A. & Schwarzer, R. (2007). Coping and quality of life after tumor surgery: Personal and social resources promote different domains of quality of life. Anxiety, Stress, & Coping, 20 (1), 61-75.
- Boissevain, J. (1979). Network analysis: A reappraisal. Current Anthropology, 20 (2), 392-394.
- Bona, I. (1998). Soziale Netzwerke ehemaliger jugendlicher Leistungssportler. In R. Seiler, G. Anders & P. Irlinger (Hrsg.), Das Leben nach dem Spitzensport. 37. Magglinger Symposium (S. 221-231): Schriftenreihe des Bundesamtes für Sport Magglingen Nr. 77.
- Bona, I. (2001). Sehnsucht nach Anerkennung? Zur sozialen Entwicklung jugendlicher Leistungssportlerinnen und -sportler. (1. Aufl.). Köln: SPORT und BUCH Strauß.
- Bortz, J. & Lienert, G. A. (1998). Kurzgefaßte Statistik für die klinische Forschung. Berlin: Springer.
- Bott, E. (1957). Family and Social Networks. London: Tavistock.
- Boutin-Foster, C. (2005). Getting to the heart of social support: A qualitative analysis of the types of instrumental support that are most helpful in motivating cardiac risk factor modification. Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care, 34 (1), 22-29.
- Braukmann, W. & Filipp, S.-H. (1984). Strategien und Techniken der Lebensbewältigung. In U. Baumann, H. Berbalk & G. Seidenstücker (Hrsg.), Klinische Psychologie. Trends in Forschung und Praxis (S. 52-87). Bern: Huber.
- Branden, N. (1995). Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Piper Verlag: München.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles' heel? International Journal of Sport Psychology, 24, 237-254.
- Brinkhoff, K.-P. (1997). Sportliches Engagement und soziale Unterstützung im Jugendalter. In J. Baur (Hrsg.), Jugendsport. Sportengagements und Sportkarrieren (S. 9-39). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Brüderl, L., Halsig, N. & Schröder, A. (1988). Historischer Hintergrund, Theorien und Entwicklungstendenzen der Bewältigungsforschung. In L. Brüderl (Hrsg.), Theorien und Methoden der Bewältigungsforschung (S. 25-45). Weinheim: Juventa.
- Brustad, R. J. (1993). "Who will go out and play?" Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. Pediatric Exercise Science, 5, 210-223.
- Cannella, D. T. L., Lobel, M., Glass, P., Lokshina, I. & Graham, J. E. (2007). Factors associated with depressed mood in chronic pain patients: The role of intrapersonal coping resources. Journal of Pain, 8 (3), 256-262.
- Caplan, G. (1974). Support systems and community mental health: Lectures on concept development. New York: Behavioral Publications.
- Carron, A. V., Bray, S. R. & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. Journal of Sports Sciences, 20 (2), 119-126.

- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56 (2), 267-283.
- Cassel, J. (1974). An epidemiological perspective of psychosocial factors in disease etiology. American Journal of Public Health, 64 (11), 1040-1043.
- Cecic Erpic, S., Wylleman, P. & Zupnacic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. Psychology of Sport and Exercise, 5 (1), 45-59.
- Cervone, D. & Wood, R. (1995). Goals, feedback, and the differential influence of self-regulatory processes on cognitively complex performance. Cognitive Therapy and Research, 19 (5), 519-545.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Riley, M. M., Thornburg, A. M., Zumberg, K. M. & Edwards, M. C. (2007). Relations between problem-solving styles and psychological adjustment in young adults: Is stress a mediating variable? Personality and Individual Differences, 42 (1), 135-144.
- Chang, E. M. L., Bidewell, J. W., Huntington, A. D., Daly, J., Johnson, A., Wilson, H., et al. (in Druck). A survey of role stress, coping and health in Australian and New Zealand hospital nurses. International Journal of Nursing Studies, In Press, Corrected Proof.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine, 38 (5), 300-314.
- Cohen, S. (1992). Stress, social support, and disorder. In H. O. F. Veiel & U. Baumann (Hrsg.), The Meaning and Measurement of Social Support (S. 109-124). Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Cohen, S. & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. Journal of Applied Social Psychology, 13 (2), 99-125.
- Cohen, S. & McKay, G. (1984). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, S. E. Singer & J. E. Taylor (Hrsg.), Handbook of Psychology and Health (S. 253-267). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, S., Sherrod, D. R. & Clark, M. S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. Journal of Personality and Social Psychology, 50 (5), 963-973.
- Cohen, S. & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Hrsg.), Social support and health (S. 3-22). Orlando: Academic Press.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98, 310-357.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L. & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56 (3), 405-411.
- Compas, B. E., Orosan, P. G. & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. Journal of Adolescence, 16 (3), 331-349.
- Compas, B. E., Slavin, L. A., Wagner, B. M. & Vannatta, K. (1986). Relationship of life events and social support with psychological dysfunction among adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 15 (3), 205-221.
- Conzelmann, A. & Müller, M. (2005). Sport und Selbstkonzeptentwicklung. Ein Situationsbericht aus entwicklungstheoretischer Perspektive. Zeitschrift für Sportpsychologie, 12 (4), 108-118.

- Coyne, J. C., Wortman, C. B. & Lehman, D. R. (o.J.). The other side of support: Emotional overinvolvement and miscarried helping. Unveröff. Manuskript, Ann Arbor: University of Michigan.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). Das Flow-Erlebnis. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Curtis, J. & Ennis, R. (1988). Negative consequences of leaving competitive sport? Comparative findings for former elite-level hockey players. Sociology of Sport Journal, 5, 87-106.
- Cutrona, C. E. & Russel, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Hrsg.), Advances in personal relationships (1. Aufl., S. 37-67). Greenwich: JAI Press.
- Cutrona, C. E. & Russel, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason & G. R. Pierce (Hrsg.), Social Support: An Interactional View (S. 319-366). New York: John Wiley & Sons.
- DeLongis, A., Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. Journal of Personality and Social Psychology, 54 (3), 486-495.
- Digel, H. (1998). Lebensperspektiven nach dem Spitzensport oder: Bedarf der Spitzensport einer sozialen Absicherung? In R. Seiler, G. Anders & P. Irlinger (Hrsg.), Das Leben nach dem Spitzensport. 37. Magglinger Symposium (S. 8-28): Schriftenreihe des Bundesamtes für Sport Magglingen Nr. 77.
- Dirkzwager, A. E., Bramsen, I. & van der Ploeg, H. M. (2003). Social support, coping, life events, and posttraumatic stress symptoms among former peacekeepers: a prospective study. Personality and Individual Differences, 34 (8), 1545-1559.
- Drawer, S. & Fuller, C. W. (2002). Perceptions of retired professional soccer players about the provision of support services before and after retirement \* Commentary. British Journal of Sports Medicine, 36 (1), 33-38.
- Durand-Bush, N. & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14 (3), 154-171.
- Dysvik, E., Natvig, G. K., Eikeland, O. J. & Lindstrom, T. C. (2005). Coping with chronic pain. International Journal of Nursing Studies, 42 (3), 297-305.
- Eder-Debye, R. (1988). Social Support und medizinische Versorgung. Regensburg: Roderer.
- Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2006). Motivational and self-regulatory factors and sport performance in young elite athletes. In D. Hackfort & G. Tenenbaum (Hrsg.), Essential Processes for Attaining Peak Performance (S. 137-157). Aachen: Meyer & Meyer.
- Emrich, E., Papathanassiou, V. & Pitsch, W. (1996). Struktur und Funktion von Laufbahnberatung und Umfeldmanagement an Olympiastützpunkten aus der Innen- und Außenperspektive. Leistungssport, 26 (2), 35-41.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58 (5), 844-854.
- Escarti, A. & Guzman, J. F. (1999). Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice in an athletic task. Journal of Applied Sport Psychology, 11 (1), 83-96.
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W. & Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. Journal of Individual Differences, 28 (1), 18-26.

- Farrell, R. J., Crocker, P. R. E., McDonough, M. H. & Sedgwick, W. A. (2004). The driving force: Motivation in special Olympians. Adapted Physical Activity Quarterly, 21 (2), 153-166.
- Feiring, C. & Lewis, M. (1988). The child's social network from three to six years: The effect of age, sex, and socioeconomic status. In S. Salzinger, J. Antrobus & M. Hammer (Hrsg.), Social networks of children, adolescents, and college students (S. 93-112). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Fend, H. (1998). Eltern und Freunde. Soziale Entwicklung im Jugendalter. (1. Aufl.). Bern: Huber.
- Ferring, D. & Filipp, S.-H. (1989). Bewältigung kritischer Lebensereignisse: Erste Erfahrungen mit einer deutschsprachigen Version der "Ways of Coping Checklist". Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 10 (4), 189-199.
- Festinger, L. A. (1949). The analysis of sociograms using mMatrix algebra. Human Relations, 2 (2), 153-158.
- Festinger, L. A. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7 (2), 117-140.
- Filipp, S.-H. (1981). Kritische Lebensereignisse. (1. Aufl.). München: Urban & Schwarzenberg.
- Filipp, S.-H. (1995a). Ein allgemeines Modell für die Analyse kritischer Lebensereignisse. In S.-H. Filipp (Hrsg.), Kritische Lebensereignisse (3. Aufl., S. 3-52). Weinheim: Beltz.
- Filipp, S.-H. (1995b). Lebensereignisforschung - eine Bilanz. In S. H. Filipp (Hrsg.), Kritische Lebensereignisse (3. Aufl., S. 293-326). Weinheim: Beltz.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21 (3), 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotions and coping during stages of college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48 (1), 150-170.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). Coping is a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54 (3), 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50 (5), 992-1003.
- Ford, I. W., Eklund, R. C. & Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. Journal of Sports Sciences, 18 (5), 301-312.
- Ford, I. W. & Gordon, S. (1999). Coping with sport injury : Resource loss and the role of social support. Journal of Loss and Trauma, 4 (3), 243-256.
- Freud, A. (1936). Das Ich und die Abwehrmechanismen. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- Frey, K. (2004). Der Züricher Social Support Index. ZSSI in deutscher Fassung. Zug: Forschungszentrum Frey.
- Fydrich, T. & Sommer, G. (1991). Diagnostik sozialer Unterstützung. In M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), Psychologische Gesundheitsförderung - Diagnostik und Prävention. Göttingen: Hogrefe.
- Fydrich, T., Sommer, G. & Brähler, E. (1999). Fragebogen zur sozialen Unterstützung (F-Sozu). Göttingen: Hogrefe.
- Gasser-Steiner, P. & Freidl, W. (1995). Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung. In O. Frischenschlager, M. Hexel, W. Kantner-Rumplmair, M. Ringler, W.



- Söllner & U. V. Wisiak (Hrsg.), Lehrbuch der Psychosozialen Medizin (S. 69-76). Wien: Springer.
- Glyshaw, K., Cohen, L. H. & Towbes, L. C. (1989). Coping strategies and psychological distress: prospective analyses of early and middle adolescents. American Journal of Community Psychology, *17* (5), 607-623.
- Goffman, E. (1973). Interaktion: Spaß am Spiel Rollendistanz. München: Piper&Co.
- Gore, S. (1985). Social support and styles of coping with stress. In S. Cohen & S. L. Syme (Hrsg.), Social Support and Health (S. 263-278). Orlando: Academic Press.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, *14* (3), 172-204.
- Gould, D., Greenleaf, C., Chung, Y. & Guinan, D. (2002). A survey of US Atlanta and Nagano Olympians: Variables perceived to influence performance. Research Quarterly for Exercise and Sport, *73* (2), 175-186.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. The Sport Psychologist, *13* (4), 371-394.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C. & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. British Journal of Sports Medicine, *40* (7), 632-636.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., et al. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. Journal of Personality and Social Psychology, *63* (6), 913-922.
- Greendorfer, S. L. & Blinde, E. M. (1985). Retirement from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations. Sociology of Sport Journal, *2*, 101-110.
- Gross, A. (1996). Dropout und Retirement im Hochleistungssport - Das Karriereende von Sportlern als Anpassungs- und Bewältigungsprozess. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität, Leipzig.
- Grove, J. R., Fish, M. & Eklund, R. C. (2004). Changes in athletic identity following team selection: Self-protection versus self-enhancement. Journal of Applied Sport Psychology, *16* (1), 75-81.
- Grove, J. R., Lavallee, D., Gordon, S. & Harvey, J. H. (1998). Account-making: A model for understanding and resolving distressful reactions to retirement from sport. The Sport Psychologist, *12* (1), 52-67.
- Grove, R., Lavallee, D. & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. Journal of Applied Sport Psychology, *9* (2), 191-203.
- Gurnakova, J. (2000). Negative self-esteem and preferred coping strategies in slovak university students. Studia Psychologica, *42* (1-2), 75-86.
- Haan, N. (1977). Coping and defending. Process of self-environment organisation. New York: Academic Press.
- Haan, N. (1982). The assessment of coping, defence and stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Hrsg.), Handbook of stress (S. 254-269). New York: Free Press.
- Hackfort, D., Emrich, E. & Papathanassiou, V. (1997). Nachsportliche Karriereverläufe: Eine Untersuchung zu berufsbezogenen Karrieren ehemaliger Spitzensportler. Schorndorf: Hofmann.
- Haf, C.-M. (1989). Erfahrungen mit einer Kurzform der Selbstakzeptanzskala nach Berger im klinisch-psychologischen Bereich. Diagnostica, *35* (1), 73-80.

- Haines, V. A. & Hurlbert, J. S. (1992). Network range and health. Journal of Health and Social Behavior, 33 (3), 254-266.
- Heckhausen, H. (1989). Motivation und Handeln. Berlin: Springer.
- Heider, F. (1958). The psychology of interpersonal relations. New York: Wiley.
- Heider, F. (1979). On balance and attribution. In P. W. Holland & S. Leinhardt (Hrsg.), Perspectives on social network research (S. 11-24). New York: Academic Press.
- Heim, R. & Brettschneider, W. D. (2002). Sportliches Engagement und Selbstkonzeptentwicklung im Jugendalter. Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, 5 (1), 118-138.
- Hellstedt, J. (2005). Invisible players: A family systems model. Clinics in Sports Medicine, 24 (4), 899-928.
- Hellstedt, J. C. (1987). The coach/parent/athlet relationship. The Sport Psychologist, 1, 151-160.
- Heponiemi, T., Elovainio, M., Kivimaki, M., Pulkki, L., Puttonen, S. & Keltikangas-Jarvinen, L. (2006). The longitudinal effects of social support and hostility on depressive tendencies. Social Science & Medicine, 63 (5), 1374-1382.
- Hetzer, H. (1926). Der Einfluss der negativen Phase auf soziales Verhalten und literarische Produktion pubertierender Mädchen. Quellen und Studien zur Jugendkunde, 4, 1-44.
- Hoefer, W. R., McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Marshall, S. J. & Conway, T. L. (2001). Parental provision of transportation for adolescent physical activity. American Journal of Preventive Medicine, 21 (1), 48-51.
- Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1986). Personality, coping, and family resources in stress resistance: a longitudinal analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 51 (2), 389-395.
- Holahan, C. K., Moerbak, M. & Suzuki, R. (2006). Social support, coping, and depressive symptoms in cardiac illness among Hispanic and non-Hispanic white cardiac patients. Psychology and Health, 21 (5), 615-631.
- Höllinger, F. (1987). Familie und außerfamiliäre Netzwerke als Basis für soziale Beziehungen und Hilfeleistungen. In M. Haller & K. Holm (Hrsg.), Werterhaltung und Lebensformen in Österreich (S. 111-140). München: Oldenburg.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research, 11 (2), 213-218.
- Holroyd, K. A. & Lazarus, R. S. (1982). Stress, coping and somatic adaption. In L. Goldberger & S. Breznitz (Hrsg.), Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects (S. 21-35). New York: The Free Press.
- Holz, P. (1987). Spitzensportler: Rolle auf Zeit - und was kommt dann? In P. Becker (Hrsg.), Sport und Höchstleistung (S. 165-176). Reinbek: Rowohlt.
- Homans, G. (1961). Social behavior: Its elementary forms. New York: Harcourt, Brace.
- House, J. S. (1981). Work stress and social support. Reading: Addison-Wesley.
- Hultsch, D. F. & Cornelius, S. W. (1995). Kritische Lebensereignisse und lebenslange Entwicklung: Methodologische Aspekte. In S.-H. Filipp (Hrsg.), Kritische Lebensereignisse (3. Aufl., S. 72-90). Weinheim: Beltz.
- Hurrelmann, K. (1990). Parents, peers, teachers and other significant partners in adolescence. International Journal of Adolescence and Youth, 2, 211-236.
- Hurrelmann, K. (1994). Sozialisation und Gesundheit. Somatische, psychische und soziale Risikofaktoren im Lebenslauf. (3. Aufl.). Weinheim: Juventa-Verlag.

- Jeavons, S., Horne, D. J. D. L. & Greenwood, K. M. (2000). Coping style and psychological trauma after road accidents. Psychology, Health and Medicine, 5 (2), 213-221.
- Jerusalem, M. (1983). Selbstbezogene Kognitionen in schulischen Berufsgruppen (Dissertation). Berlin: Freie Universität, Institut für Psychologie.
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1989). Selbstkonzept und Ängstlichkeit als Einflußgrößen für Stresserleben und Bewältigungstendenzen. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie, 21 (4), 307-324.
- Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. Psychology of Sport and Exercise, 4 (4), 313-331.
- Kadushin, C. (1983). Mental health and the interpersonal environment: A reexamination of some effects of social structure on health. American Sociological Review, 48 (2), 188-198.
- Kahn, J. H., Hessling, R. M. & Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-being among the elderly: what is the role of negative affectivity? Personality and Individual Differences, 35 (1), 5-17.
- Kaluza, G. & Vögele, C. (1999). Stress und Stressbewältigung. In H. Flor, N. Birbaumer & K. Hahlweg (Hrsg.), Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D: Praxisgebiete, Serie II Klinische Psychologie (Band 3: Grundlagen der Verhaltensmedizin, S. 331-388). Göttingen: Hogrefe.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C. & Lazarus, R. S. (1981). Comparisons of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. Journal of Behavioral Medicine, 4 (1), 1-39.
- Kearns, J. N. & Leonard, K. E. (2004). Social networks, structural interdependence, and marital quality over the transition to marriage: A prospective analysis. Journal of Family Psychology, 18 (2), 383-395.
- Kerr, G. & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. Journal of Applied Sport Psychology, 12 (2), 115-133.
- Kessler, R. C., Price, R. H. & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: stress, social support, and coping processes. Annual Review of Psychology, 36, 531-572.
- Keul, A. G. (1993). Soziales Netzwerk - System ohne Theorie. In A. Laireiter (Hrsg.), Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung (S. 44-54). Bern: Huber.
- Keupp, H. (1987). Soziale Netzwerke - Eine Metapher des gesellschaftlichen Umbruchs? In H. Keupp & B. Röhrle (Hrsg.), Soziale Netzwerke (S. 11-53). Frankfurt: Campus-Verlag.
- Klusmann, D. (1989). Methoden zur Untersuchung sozialer Unterstützung und persönlicher Netzwerke. In M. C. Angermeyer & D. Klusmann (Hrsg.), Soziales Netzwerk. Ein neues Konzept für die Psychiatrie (S. 17-63). Berlin: Springer.
- Kobassa, S. C. O. & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. Journal of Personality and Social Psychology, 45 (4), 839-850.
- Krampen, G. (1991). Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK) (Testmappe mit Handanweisung, 5 Fragebögen und Schablone). Göttingen: Hogrefe.
- Krohne, H. W. (1985). Das Konzept der Angstbewältigung. In H. W. Krohne (Hrsg.), Angstbewältigung in Leistungssituationen (S. 1-13). Weinheim: edition psychologie.
- Kurz, D., Sack, H.-G. & Brinkhoff, K.-P. (1996). Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen. Der Sportverein und seine Leistungen. Eine repräsentative Befragung der nordrhein-westfälischen Jugend. Abschlussbericht. Düsseldorf: Moll.

- Lafferty, M. E. & Dorrell, K. (2006). Coping strategies and the influence of perceived parental support in junior national age swimmers. Journal of Sports Sciences, 24 (3), 253-259.
- Laireiter, A. (1993a). Ätiologiebezogene Funktionen Sozialer Netzwerke und Sozialer Unterstützung. In A. Laireiter (Hrsg.), Soziale Netzwerke und Soziale Unterstützung (S. 181-194). Bern: Huber.
- Laireiter, A. (1993b). Begriffe und Methoden der Netzwerk- und Unterstützungsforschung. In A. Laireiter (Hrsg.), Soziales Netzwerk und Soziale Unterstützung (S. 15-44). Bern: Huber.
- Laireiter, A. (1993c). SS-A The social support appraisal scale; Vaux. SS-A-d Fragebogen zur Erfassung wahrgenommener Sozialer Unterstützung, dt. autorisierte Version. In G. Westhoff (Hrsg.), Handbuch psychosozialer Messinstrumente. Ein Kompendium für epidemiologische und klinische Forschung zu chronischer Krankheit (S. 826-829). Göttingen: Hogrefe.
- Laireiter, A. (2003). Skalen Soziale Unterstützung (SSU) (Computerprogramm mit Manual. Version 22.00). Mödling: Schuhfried.
- Laireiter, A. & Lettner, K. (1993). Belastende Aspekte Sozialer Netzwerke und Sozialer Unterstützung. Ein Überblick über den Phänomenbereich und die Methodik. In A. Laireiter (Hrsg.), Soziales Netzwerk und Soziale Unterstützung (S. 101-114). Bern: Huber.
- Laux, L. & Weber, H. (1990). Bewältigung von Emotionen. In K. R. Scherer (Hrsg.), Enzyklopädie der Psychologie: Psychologie der Emotion. Göttingen: Hogrefe.
- Lavallee, D. & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. Psychology of Sport and Exercise, 8 (1), 119-141.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1998). Coping from the perspective of personality. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 19 (4), 213-231.
- Lazarus, R. S., Averill, J. R. & Opton, E. M. (1974). The psychology of coping. Issues of research and assessment. In G. V. Coelho, D. A. Hamburg & J. E. Adams (Hrsg.), Coping and Adaption. New York: Basic Books.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. European Journal of Personality, 1 (3), 141-170.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981). Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Hrsg.), Streß. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen (S. 213-259). Bern: Huber.
- Leff, S. S. & Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. Journal of Youth and Adolescence, 24 (2), 187-203.
- Letzelter, H. & Letzelter, M. (1986). Grenzen der Aussagekraft experimenteller Befunde für die Trainingspraxis. In H. Letzelter, W. Steinmann & W. Freitag (Hrsg.), Angewandte Sportwissenschaft. DVS-Protokoll Nr. 21 zum 7. Sportwissenschaftlichen Hochschultag 1985 in Mainz (S. 104-114). Clausthal-Zellerfeld: DVS.
- Litwin, H. & Landau, R. (2000). Social network type and social support among the old-old. Journal of Aging Studies, 14 (2), 213-228.
- Loughead, T. M. & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. Psychology of Sport and Exercise, 6 (3), 303-312.

- Lüsebrink, I. (1997). Lebenswelten von Kunstturnerinnen. "und trotzdem macht es Spaß": Sankt Augustin.
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. Journal of Sports Sciences, 21 (11), 883-904.
- Mallett, C. J. & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? Psychology of Sport and Exercise, 5 (2), 183-200.
- Manuel, J. C., Shilt, J. S., Curl, W. W., Smith, J. A., DuRant, R. H., Lester, L., et al. (2002). Coping with sports injuries: An examination of the adolescent athlete. Journal of Adolescent Health, 31 (5), 391-393.
- Martin, M., Dollman, J., Norton, K. & Robertson, I. (2005). A decrease in the association between the physical activity patterns of Australian parents and their children; 1985-1997. Journal of Science and Medicine in Sport, 8 (1), 71-76.
- Mayring, P. (1985). Zur subjektiven Bewältigung von Arbeitslosigkeit. Zeitschrift für Pädagogik, 19, 516-520.
- McCarthy, P. J., Jones, M. V. & Clark-Carter, D. (in Druck). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. Psychology of Sport and Exercise, In Press, Corrected Proof.
- McKenna, J. & Thomas, H. (2007). Enduring injustice: A case study of retirement from professional rugby union. Sport Education and Society, 12 (1), 19-35.
- McPherson, B. D. (1980). Retirement from professional sport: The process and problems of occupational and psychological adjustment. Sociology Symposium, 30, 126-143.
- Milevsky, A. & Levitt, M. J. (2005). Sibling support in early adolescence: Buffering and compensation across relationships. European Journal of Developmental Psychology, 2 (3), 299-320.
- Moreno, J. L. (1934). Who shall survive? A new approach to the problem of human relations. (Band 58). Washington DC: Nervous and Mental Disease Monograph.
- Moschner, B. (2001). Kontrollüberzeugungen. In D. H. Rost (Hrsg.), Handwörterbuch Pädagogische Psychologie (2. überarb. und erw. Aufl., S. 629-634). Weinheim: BeltzPVU.
- Mueller, D. P. (1980). Social networks: A promising direction for research on the relationship of the social environment to psychiatric disorder. Social Science & Medicine, 14 A (2), 147-161.
- Myers, J. L., Lindenthal, J. J. & Pepper, M. P. (1971). Life events and psychiatric impairment. Journal of Nervous and Mental Disease, 152, 149-157.
- Newcomb, M. D. (1990). Social support by many other names: Towards a unified conceptualization. Journal of Social and Personal Relationships, 7 (4), 479-494.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. Personality and Individual Differences, 24 (6), 773-788.
- Oerter, R. (1993). Psychologie des Spiels: ein handlungstheoretischer Ansatz. München: Quintessenz.
- Ogilvie, B. C. & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. In J. M. Williams (Hrsg.), Applied sport psychology (S. 365-382). Palo Alto: Mayfield.
- Ogilvie, B. C. & Taylor, J. (1993a). Career termination in sports: When the dream dies. In J. M. Williams (Hrsg.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (2. Aufl., S. 356-365). Palo Alto: Mayfield.

- Ogilvie, B. C. & Taylor, J. (1993b). Career termination issues among elite athletes. In R. N. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Hrsg.), Handbook of research on sport psychology (S. 761-775). New York: Macmillan.
- Okonek, C.-C. (1997). Sportliche Leistungsentwicklung über die Lebensspanne - Pfadmodelle und Residualanalyse der Einflussfaktoren. In D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann (Hrsg.), Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 8. bis 10. Mai in Jena (S. 341-345). Köln: bsp.
- Ommundsen, Y., Roberts, G., Lemyre, P.-N. & Miller, B. W. (2006). Parental and coach support or pressure on psychosocial outcomes of pediatric athletes in soccer. Clinical Journal of Sport Medicine, *16* (6), 522-526.
- Park, C. L., Fenster, J. R., Suresh, D. P. & Bliss, D. E. (2006). Social support, appraisals, and coping as predictors of depression in congestive heart failure patients. Psychology and Health, *21* (6), 773-789.
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. The Sport Psychologist, *14* (1), 63-80.
- Parker, K. B. (1994). 'Has-Beens' and 'Wanna-Bes': transition experiences of former major college football players. The Sport Psychologist, *8* (3), 287-304.
- Penninx, B. W. J. H., van Tilburg, T., Boeke, A. J. P., Deeg, D. J. H., Kriegsman, D. M. W. & van Eijk, J. T. M. (1998). Effects of social support and personal coping resources on depressive symptoms: Different for various chronic diseases? Health Psychology, *17* (6), 551-558.
- Penninx, B. W. J. H., Van Tilburg, T., Deeg, D. J. H., Kriegsman, D. M. W., Boeke, A. J. P. & Van Eijk, J. T. M. (1997). Direct and buffer effects of social support and personal coping resources in individuals with arthritis. Social Science & Medicine, *44* (3), 393-402.
- Pensgaard, A. M. & Roberts, G. C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. Journal of Sports Sciences, *18* (3), 191-200.
- Perna, F. M., Ahlgren, R. L. & Zaichkowsky, L. (1999). The influence of career planning, race, and athletic injury on life satisfaction among recently retired collegiate male athletes. The Sport Psychologist, *13* (2), 144-156.
- Perrez, M. (1988). Bewältigung von Alltagsbelastungen und seelische Gesundheit. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, *17* (4), 292-306.
- Pfaff, H. (1989). Streßbewältigung und soziale Unterstützung: Zur sozialen Regulierung individuellen Wohlbefindens. Weinheim: Deutscher Studien-Verlag.
- Pfeffer, I., Würth, S. & Alfermann, D. (2004). Die subjektive Wahrnehmung der Trainer-Athlet-Interaktion in Individualsportarten und Mannschaftsspielen. Zeitschrift für Sportpsychologie, *11* (1), 24-32.
- Philippe, R. A. & Seiler, R. (2006). Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches. Psychology of Sport and Exercise, *7* (2), 159-171.
- Pierce, G. R., Sarason, B. R. & Sarason, I. G. (1996). Handbook of social support and the family. New York: Plenum.
- Plaisier, I., de Bruijn, J. G. M., de Graaf, R., Have, M. t., Beekman, A. T. F. & Penninx, B. W. J. H. (2007). The contribution of working conditions and social support to the onset of depressive and anxiety disorders among male and female employees. Social Science & Medicine, *64* (2), 401-410.
- Power, T. G. & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming: a correlational study. Research Quarterly for Exercise and Sport, *65* (1), 59-66.

- Rafnsson, F. D., Jonsson, F. H. & Windle, M. (2006). Coping strategies, stressful life events, problem behaviors, and depressed affect. Anxiety, Stress, & Coping, 19 (3), 241-257.
- Raisch, M. (1996). Der soziale Netzwerkansatz als ein Modell der Gesundheitsförderung. In R. Grossmann (Hrsg.), Gesundheitsförderung und Public Health. Öffentliche Gesundheit durch Organisationen entwickeln (S. 296-309). Wien: Facultas-Universitäts-Verlag.
- Raisner, K. & Kellmann, M. (2002). Was machen die Ruder/innen nach ihrer sportlichen Juniorenkarriere? In A. Hohmann, D. Wick & K. Carl (Hrsg.), Talente im Sport (S. 233-242). Schondorf: Hofmann.
- Raudsepp, L. (2006). The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. Acta Paediatrica, 95 (1), 93-98.
- Raudsepp, L. & Viira, R. (2000). Influence of parents' and siblings' physical activity on activity levels of adolescents. Physical Education & Sport Pedagogy, 5 (2), 169-178.
- Rector, N. A. & Roger, D. (1996). Cognitive style and well-being: A prospective examination. Personality and Individual Differences, 21 (5), 663-674.
- Rector, N. A. & Roger, D. (1997). The stress buffering effects of self-esteem. Personality and Individual Differences, 23 (5), 799-808.
- Rees, T. & Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self-confidence. Journal of Sports Sciences, 25 (9), 1057-1065.
- Rees, T. & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. Psychology of Sport and Exercise, 5 (3), 319-337.
- Rees, T., Hardy, L. & Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. Journal of Sports Sciences, 25 (1), 33-42.
- Rees, T., Ingledeu, D. K. & Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. Journal of Sports Sciences, 17 (5), 421-429.
- Rhodes, G. L. & Lakey, B. (1999). Social support and psychological disorder: insights from social psychology. In R. M. Kowalski & M. R. Leary (Hrsg.), The social psychology of emotional and behavioral problems (S. 281-309). Washington DC.: American Psychological Association.
- Roberts, J. E. & Gotlib, I. H. (1997). Social support and personality in depression: Implications from quantitative genetics. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason & B. R. Sarason (Hrsg.), Sourcebook of social support and personality. (S. 187-214). New York: Plenum.
- Röhrle, B. (1994). Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung. Weinheim: Beltz-PVU.
- Rook, K. S. (1987). Social support versus companionship: effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. Journal of Personality and Social Psychology, 52 (6), 1132-1147.
- Rosenberg, E. (1984). Athletic retirement as social death. In N. Theberge & P. Donnelly (Hrsg.), Sport and the Sociological Imagination (S. 245-258). Fort Worth: TCU Press.
- Rutishauser, M. (1993). Bedeutung des privaten Umfelds. In E. Strähl & G. Anders (Hrsg.), Spitzensportler - Helden und Opfer (S. 207-210). Bericht zum 31. Magglinger Symposium: Schrifteneihe der Eidgenössischen Sportschule Magglingen Nr. 53.
- Ryska, T. A. & Yin, Z. (2000). Testing the buffering hypothesis: Perception of coach support and pre-competitive anxiety among male and female high school athletes. Current Psychology, 18 (4), 381-393.

- Salema, J. H. (1994). Phases and transitions across sport careers. In H. Hackfort (Hrsg.), Psycho-social issues and interventions in elite sports (S. 11-28). Frankfurt a.M.: Lang.
- Saltzman, K. M. & Holahan, C. J. (2002). Social support, self-efficacy, and depressive symptoms: An integrative model. Journal of Social and Clinical Psychology, 21 (3), 309-322.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (Hrsg.). (1990). Social support: an interactional view. New York: Wiley.
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1986). Experimentally provided social support. Journal of Personality and Social Psychology, 50 (6), 1222-1225.
- Schumacher, J. & Reschke, K. (1994). Theoretische Konzepte und empirische Methoden der Bewältigungsforschung. In V. d. Rentenversicherungsträger (Hrsg.), Die Norm des Gesundseins - Lebensqualität und Kranksein (S. 41-73). Frankfurt a.M.: VdR.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. Journal of Applied Sport Psychology, 7 (2), 112-137.
- Schwarzer, R. (1985). Social support and stress: Causal models. In R. Schwarzer (Hrsg.), Stress and social support (S. 227-238). Berlin: Freie Universität Berlin.
- Schwarzer, R. (2002). Soziale Integration, Gesundheit und Lebenserwartung: Akademievorlesung gehalten am 28. Mai 2002. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
- Schwarzer, R., Boehmer, S., Luszczynska, A., Mohamed, N. E. & Knoll, N. (2005). Dispositional self-efficacy as a personal resource factor in coping after surgery. Personality and Individual Differences, 39 (4), 807-818.
- Schwarzer, R. & Hahn, A. (1994). Gesundheitsbeschwerden: Wie Stress und Ressourcen die Symptombelastung verändern. In R. Schwarzer & M. Jerusalem (Hrsg.), Gesellschaftlicher Umbruch als kritisches Lebensereignis (S. 183-198). München: Juventa.
- Schwarzer, R. & Leppin, A. (1988). Social support: The many faces of helpful social interactions. International Journal of Education Research, 12 (3), 333-345.
- Schwarzer, R. & Leppin, A. (1989). Sozialer Rückhalt und Gesundheit. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. Journal of Social and Personal Relationships, 8 (1), 99-127.
- Schwarzer, R. & Walschburger, P. (1985). Streß, Angst und Hilflosigkeit. In R. Schwarzer (Hrsg.), Stress und social support, Research Report 4 (S. 1-28). Berlin: Freie Universität Berlin.
- Seiffge-Krenke, I. (1994). Gesundheitspsychologie des Jugendalters. Göttingen: Hogrefe.
- Seiler, R., Schmid, J. & Schilling, G. (1998). Nachsportliche Karrieren in der Schweiz. In R. Seiler, G. Anders & P. Irlinger (Hrsg.), Das Leben nach dem Spitzensport. 37. Magglinger Symposium (S. 103-112): Schriftenreihe des Bundesamtes für Sport Magglingen Nr. 77.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw Hill.
- Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept. In L. Goldberger & S. Breznitz (Hrsg.), Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects (S. 7-20). New York: Free Press.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46, 407-441.



- Sherman, A. M., Shumaker, S. A., Rejeski, W. J., Morgan, T., Applegate, W. B. & Ettinger, W. (2006). Social support, social integration, and health-related quality of life over time: Results from the Fitness and Arthritis in Seniors Trial (FAST). Psychology and Health, 21 (4), 463-480.
- Shih, S. S. & Alexander, J. M. (2000). Interacting effects of goal setting and self- or other-referenced feedback on children's development of self-efficacy and cognitive skill within the taiwanese classroom. Journal of Educational Psychology, 92 (3), 536-543.
- Short, S. E. & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. The Lancet, 366 (Supplement 1), S29-S30.
- Simmel, G. (1908). Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung. Berlin: Duncker & Humblot.
- Sinclair, D. A. & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. The Sport Psychologist, 7 (2), 138-150.
- Smith, A. L. (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. Journal of Sport & Exercise Psychology, 21 (4), 329-350.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P. & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. Journal of Applied Psychology, 78 (4), 602-610.
- Soares, J. J. F. & Grossi, G. (2000). The relationship between levels of self-esteem, clinical variables, anxiety/depression and coping among patients with musculoskeletal pain. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 7 (2), 87-95.
- Sommer, G. & Fydrich, T. (1989). Soziale Unterstützung: Diagnostik, Konzepte, F-Sozu. (Materialie Nr. 22). Tübingen: DGVT-Verlag.
- Stahura, K., Greenwood, M. & Jordan, J. S. (2004). Youth sport parents expectations of coaches relative to moral development: An introduction to a healthy lifestyle and continued sport involvement. Research Quarterly for Exercise and Sport, 75 (1), A37-A37.
- Stambulova, N., Stephan, Y. & Japhag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite french and swedish athletes. Psychology of Sport and Exercise, 8 (1), 101-118.
- Stelzl, I. (1982). Fehler und Fallen in der Statistik - für Psychologen, Pädagogen und Sozialwissenschaftler. Bern: Verlag Hans Huber.
- Stephan, Y. & Bilard, J. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on body image. Perceptual and Motor Skills, 96 (1), 95-104.
- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G. & Delignières, D. (2003a). Bodily transition out of elite sport: A one-year study of physical self and global self-esteem among transitional athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1 (2), 192-207.
- Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G. & Delignières, D. (2003b). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: A one-year study. Journal of Applied Sport Psychology, 15 (4), 354 - 371.
- Stephan, Y. & Brewer, B. W. (2007). Perceived determinants of identification with the athlete role among elite competitors. Journal of Applied Sport Psychology, 19 (1), 67 - 79.
- Stephan, Y., Torregrosa, M. & Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. Psychology of Sport and Exercise, 8 (1), 73-83.
- Stiller, J. & Alfermann, D. (2005). Selbstkonzept im Sport. Zeitschrift für Sportpsychologie, 12 (4), 119-126.

- Stone, A. A. & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. Journal of Personality and Social Psychology, 46 (4), 892-906.
- Thiebaut, J. W. & Kelley, H. H. (1959). The social psychology of groups. New York: Wiley.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54 (4), 416-423.
- Tietjens, M. (2001). Sportliches Engagement und sozialer Rückhalt. Lengerich: Pabst Science Publisher.
- Tietjens, M. & Möller, J. (2003). Selbstkonzept, Bezugsgrößen und Leistung. In B. Strauß, M. Tietjens, N. Hagemann & A. Stachelhaus (Hrsg.), Expertise im Sport. Lehren - lernen - leisten; Bericht über die 34. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 9. bis 11. Mai 2002 in Münster (S. 36-37). Köln: bps.
- Tietjens, M., Möller, J. & Pohlmann, B. (2005). Zum Zusammenhang von Leistungen und Selbstkonzepten in verschiedenen Sportarten. Zeitschrift für Sportpsychologie, 12 (4), 135-143.
- Torregrosa, M., Boixados, M., Valiente, L. & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. Psychology of Sport and Exercise, 5 (1), 35-43.
- Trautmann-Sponsel, R. D. (1988). Definition und Abgrenzung des Begriffs Bewältigung. In L. Brüderl (Hrsg.), Theorien und Methoden der Bewältigungsforschung (S. 14-24). Weinheim: Juventa.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T. & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. Psychological Bulletin, 119 (3), 488-531.
- Ueno, K. (2005). The effects of friendship networks on adolescent depressive symptoms. Social Science Research, 34 (3), 484-510.
- Ullrich-French, S. & Smith, A. L. (2006). Perception of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. Psychology of Sport and Exercise, 7 (2), 193-214.
- Ungerleider, S. (1997). Olympic athletes' transition from sport to workplace. Perceptual and Motor Skills, 84 (3), 1287-1295.
- Väänänen, A., Vahtera, J., Pentti, J. & Kivimäki, M. (2005). Sources of social support as determinants of psychiatric morbidity after severe life events: Prospective cohort study of female employees. Journal of Psychosomatic Research, 58 (5), 459-467.
- van Yperen, N. W. (1998). Being a sport parent: Buffering the effect of your talented child's poor performance on his or her subjective well-being. International Journal of Sport Psychology, 29 (1), 45-56.
- Vaux, A. & Harrison, D. (1985). Support network characteristics associated with support satisfaction and perceived support. American Journal of Community Psychology, 13 (3), 245-268.
- von Uexküll, J. & Kriszat, G. (1956). Streifzüge durch die Umwelten von Tieren und Menschen. Hamburg: Rowohlt.
- Wagner, A., Klein-Platat, C., Arveiler, D., Haan, M. C., Schlienger, J. L. & Simon, C. (2004). Parent-child physical activity relationships in 12-year old french students do not depend on family socioeconomic status. Diabetes & Metabolism, 30 (4), 359-366.

- Walster, E., Walster, G. W. & Berscheid, E. (1978). Equity: Theory and research. Boston: Allyn & Bacon.
- Waltz, E. M. (1981). Soziale Faktoren bei der Entstehung und Bewältigung von Krankheiten - ein Überblick über die empirische Literatur. In B. Badura (Hrsg.), Soziale Unterstützung und chronische Krankheit. Zum Stand sozial-epidemiologischer Forschung (S. 40-119). Frankfurt: Suhrkamp.
- Weber, H. & Knapp-Glatzel, B. (1988). Alltagsbelastungen. In L. Brüderl (Hrsg.), Belastende Lebenssituationen (S. 140-157). Weinheim: Juventa Verlag.
- Weiss, W. M. & Weiss, M. R. (2003). Attraction- and entrapment-based commitment among competitive female gymnasts. Journal of Sport & Exercise Psychology, 25 (2), 229-247.
- Weiss, W. M. & Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. Psychology of Sport and Exercise, 7 (3), 309-323.
- Weiss, W. M. & Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, 78 (2), 90-102.
- Wellmann, B. (1981). Applying network analysis to the study of support. In B. H. Gottlieb (Hrsg.), Social Networks and Social Support (S. 171-200). Beverly Hills: Sage.
- Wellmann, B. (1988). Structural analysis: From method and metaphor to theory and substance. In B. Wellmann & S. D. Berkowitz (Hrsg.), Social structures (S. 191-232). Cambridge: Cambridge University Press.
- Werthner, P. & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. International Journal of Sport Psychology, 17, 337-363.
- Wetherington, E. & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. Journal of Health and Social Behavior, 27, 78-89.
- Weyer, J., Kirchner, U., Riedl, L. & Schmidt, J. F. K. (1997). Technik, die Gesellschaft schafft: Soziale Netzwerke als Ort der Technikgenese. Berlin: Ed. sigma.
- Wilburn, V. R. & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. Adolescence, 40 (157), 33-45.
- Wilcox, B. L. (1981). Social support in adjusting to marital disruption: A network analysis. In B. H. Gottlieb (Hrsg.), Social networks and social support (S. 97-116). Beverly Hills: Sage.
- Wills, T. A. (1985). Supportive functions of interpersonal relationships. In S. Cohen & S. L. Syme (Hrsg.), Social support and health (S. 61-82). New York: Academic Press.
- Winkler Metzke, C. & Steinhausen, H.-C. (2002). Bewältigungsstrategien im Jugendalter. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 34 (4), 216-226.
- Wippert, P.-M. (2002). Karriereverlust und Krise. Bewältigungsstrategien ehemaliger Hochleistungssportler beim Übergang vom sportzentrierten zum alltags- und berufsorientierten Leben. Schorndorf: Hofmann.
- Wippert, P.-M. (2003a). Führung und Bewältigung. Leistungssport, 33 (2), 16-20.
- Wippert, P.-M. (2003b). Macht Krise krank? TUM Mitteilungen, 3 (2), 60-61.
- Wippert, P.-M. (2005). "Lebenslang dynamisch!" Interventionsprogramm für den Outplacementprozess von Spitzensportlern. Handbuch zum Projekt "Chancen nach dem Spitzensport" für Mentoren und Athleten 2005. München: Technische Universität.

- Wippert, P.-M. (2007). Entwicklung und Intervention in Krisensituationen bei Spitzensportlern: Aspekte zu Verlauf, Bewältigung und Gesundheit. Köln: Strauß.
- Wippert, P.-M., Mayer, J. & Wippert, J. (2005). Zur Wirksamkeit psychologischer Leistungsdiagnostik auf die Selbstregulation. Untersuchungen im Rahmen der Deutschen Ski-Nationalmannschaft. Vortrag gehalten bei der "37. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie", Freiburg.
- Wippert, P.-M. & Vogt, M. (2005). Chancen nach dem Spitzensport & Aufbau eines Mentorenprogramms. Strategien und Empfehlungen für den Outplacementprozess. Zwischendokumentation an den Deutschen und Bayerischen Skiverband. München: Technische Universität.
- Wolfenden, L. E. & Holt, N. L. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents, and coaches. Journal of Applied Sport Psychology, *17* (2), 108-126.
- Wortman, C. & Lehman, D. R. (1985). Reactions to victims of life crises: Support attempts that fail. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Hrsg.), Social Support: Theory, research and applications (S. 463-489). Dordrecht: Martinus Nijhoff.
- Würth, S. & Alfermann, D. (2003). Die Bedeutung der Athleten-Trainer-Interaktion für die Leistungsentwicklung im Jugendsport. In B. Strauß, M. Tietjens, N. Hagemann & A. Stachelhaus (Hrsg.), Expertise im Sport. Lehren - lernen - leisten; Bericht über die 34. Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 9. bis 11. Mai 2002 in Münster. (S. 96-97). Köln: bps.
- Würth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. Psychology of Sport and Exercise, *5* (1), 21-33.
- Wylleman, P., DeKnop, P., Ewing, M. E. & Cumming, S. (2000). Transition in youth sport: A developmental perspective on parental involvement. In D. Lavallee & P. Wylleman (Hrsg.), Career transition in sport: International perspectives (S. 144-160). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Yi, J. P., Smith, R. E. & Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: A person-focused investigation of young women athletes. Journal of Behavioral Medicine, *28* (3), 257-265.
- Young, J. A., Pearce, A. J., Kane, R. & Pain, M. (2006). Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. British Journal of Sports Medicine, *40* (5), 477-482.
- Young, M. & Willmott, P. (1962). Family and kinship in East London. Harmondsworth: Penguin.
- Zettel, L. A. & Rook, K. S. (2004). Substitution and compensation in the social networks of older widowed women. Psychology and Aging, *19* (3), 433-443.
- Zimmer-Gembeck, M. J. & Locke, E. M. (2007). The socialization of adolescent coping behaviours: Relationships with families and teachers. Journal of Adolescence, *30* (1), 1-16.

# 11 Verzeichnisse

## 11.1 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 2.1:	Das Haupteffektmodell (nach Schwarzer & Leppin, 1989, S. 33).....	36
Abbildung 2.2:	Das Puffereffektmodell (nach Schwarzer & Leppin, 1989, S. 33).....	37
Abbildung 2.3:	Kompensationsmodell, modifiziert nach Schwarzer & Leppin (1989, S. 41-46).....	38
Abbildung 2.4:	Präventionsmodelle, modifiziert nach Schwarzer & Leppin (1989, S. 41-46).....	39
Abbildung 2.5:	Mobilisierungsmodelle, modifiziert nach Schwarzer & Leppin (1989, S. 41-46).....	40
Abbildung 2.6:	Supportverringersmodell, modifiziert nach Schwarzer & Leppin (1989, S. 41-46).....	41
Abbildung 5.1:	Übersicht Gesamtstudie .....	66
Abbildung 5.2:	Zugangsseite Online-Portal .....	67
Abbildung 5.3:	Beispiel Online-Fragbogen.....	68
Abbildung 5.4:	Überblick über Ablauf Studie I.....	69
Abbildung 5.5:	Fragebogen ZSSI (Frey, 2004).....	71
Abbildung 5.6:	Screenshot FIS-LISTE I .....	73
Abbildung 5.7:	Screenshot FIS-LISTE II .....	74
Abbildung 5.8:	Arten der sozialen Unterstützung der drei Leistungseinstufungen zu MZP A .....	80
Abbildung 5.9:	Quellen der sozialen Unterstützung der drei Leistungseinstufungen zu MZP A .....	81
Abbildung 5.10:	Arten der sozialen Unterstützung der drei Leistungseinstufungen zu MZP B .....	84
Abbildung 5.11:	Quellen der sozialen Unterstützung der drei Leistungseinstufungen zu MZP B .....	85
Abbildung 5.12:	Arten der sozialen Unterstützung aller Athleten zu MZP A und B.....	86
Abbildung 5.13:	Veränderung der Variablen QUALITÄT der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B.....	86
Abbildung 5.14:	Veränderung der Variablen KONTAKT der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B.....	87
Abbildung 5.15:	Veränderung der Variablen Stärke, Vorhandensein der Unterstützung, instrumentelle und emotionale Unterstützung der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B .....	87
Abbildung 5.16:	Quellen der sozialen Unterstützung aller Athleten zu MZP A und B.....	88
Abbildung 5.17:	Veränderung der Variablen MUTTER der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B.....	89
Abbildung 5.18:	Veränderung der Variablen TRAINER der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B.....	89

Abbildung 5.19:	Veränderung der Quellen Vater, Geschwister, beste Freundin, bester Freund, Skikollegen, andere Freunde und nahe Bekannte der drei Leistungseinstufungen von MZP A zu B.....	90
Abbildung 6.1:	Vereinfachtes Modell der Stressentstehung nach Lazarus (Quelle: <a href="http://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus">http://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus</a> , Zugriff am 29.12.2006).....	103
Abbildung 6.2:	Schematische Darstellung von Formen und Funktionen der Bewältigung (Quelle Kaluza & Vögele, 1999) .....	106
Abbildung 6.3:	Hierarchisches Selbstkonzeptmodell nach Shavelson, Hubner und Stanton (1976) (Quelle Moschner, 2001, S. 631). .....	109
Abbildung 8.1:	Überblick über den Ablauf der empirischen Studie II.....	129
Abbildung 8.2:	Mittelwerte persönliche Ressourcen alle Athleten, Gruppe PZ und Gruppe EZ.....	136
Abbildung 8.3:	Mittelwerte sozialer Ressourcen aller Athleten, Gruppe PZ und EZ.....	138

## 11.2 Tabellenverzeichnis

Tabelle 2.1:	Einteilung sozialer Unterstützungsparameter .....	30
Tabelle 5.1:	Arten der sozialen Unterstützung und Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) im ZSSI .....	72
Tabelle 5.2:	Quellen der sozialen Unterstützung und Reliabilitäten (Cronbachs Alpha) im ZSSI .....	72
Tabelle 5.3:	Werte aller Athleten im ZSSI zu MZP A, Mittelwerte und Standardabweichung.....	77
Tabelle 5.4:	Werte der Leistungsgruppen im ZSSI zu MZP A, Mittelwerte und Standardabweichung, Anova .....	80
Tabelle 5.5:	Werte aller Athleten im ZSSI zu MZP B, Mittelwerte und Standardabweichung.....	82
Tabelle 5.6:	Werte der Leistungsgruppen im ZSSI zu MZP B, Mittelwerte und Standardabweichung, Anova .....	84
Tabelle 8.1:	Überblick Testverfahren empirische Studie II.....	132
Tabelle 8.2:	Übersicht Merkmale Untersuchungsgruppe .....	134
Tabelle 8.3:	Übersicht Variablen persönliche Ressourcen .....	135
Tabelle 8.4:	Übersicht Variablen soziale Ressourcen .....	137
Tabelle 8.5:	Korrelation zwischen persönlichen und sozialen Ressourcen und Ausprägung problem- und emotionszentrierten Bewältigungsverhaltens.....	139