

Samstag, 24. April 2021

Nach der Sportkarriere die grosse Leere

Synchronschwimmerin Maria Piffaretti stürzte in ein mentales Loch. Nationalrätin Greta Gysin packt das Problem auf politischer Ebene an.

Kari Källin

Sie ist mehrfache Schweizer Meisterin, nahm an Weltmeisterschaften und anderen internationalen Grossanlässen teil: Jahrelang zeichnete die Bernerin Maria Piffaretti Kunstfiguren ins Wasser, war eine der besten Synchronschwimmerinnen des Landes. Im März 2019 stand fest, dass sie die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Japan verpassen würde. Piffaretti, damals 21-jährig, trat zurück. Das Schwimmbecken war seit früher Kindheit ihr zweites Zuhause. Ab 12 Jahren trainierte sie wöchentlich 20 bis 25 Stunden lang. Mit 15 Jahren pendelte sie viermal wöchentlich zu den Übungseinheiten nach Genf, während sie in Bern das Sportgymnasium besuchte. Piffarettis Tage? Durchgetaktet von morgens früh bis abends spät. Ihre Schulnoten? Gut, trotz wenig Zeit zum Lernen. Ihr Ehrgeiz? Gross. Das Leben neben Sport und Schule? Praktisch inexistent. «Gewöhnliche Dinge wie ausgehen oder Geburtstage feiern hatten keinen Platz», erinnert sich Piffaretti. Sie lebte in einer Blase.

Anfänglich fand sie sich nach ihrem Rücktritt gut zurecht im «zivilen» Leben. Bei den SBB absolvierte sie ein Praktikum. Die Probleme tauchten später auf. Wie aus dem Nichts brach Piffaretti plötzlich fast wöchentlich in Tränen aus. Anfang dieses Jahres, als Piffaretti für die Prüfungen ihres im letzten Herbst an der Hochschule Luzern begonnenen Betriebswirtschaftsstudiums lernte, verschärfte sich die Lage. Während Jahren rief sie in Stresssituationen, bei Wettkämpfen, ihr Können ab. Aber dann, etwa zwei Wochen vor den Prüfungen, die totale Blockade: Schlafstörungen, kein Hunger, Gewichtsverlust. Die Fachbücher, die hätten gelesen sollen, blieben zugeklappt.

Viele Spitzensportler fallen in ein mentales Loch, wenn plötzlich fast das ganze gewohnte Leben wegbricht. Kunstturnerin Ariella Kaeslin berichtete öffentlich über ihre Erschöpfungsdepression. Piffaretti wusste Bescheid, dass der Übergang von Sportlerinnen-



Maria Piffaretti (hinten) mit ihrer Partnerin Maxence Bellina bei den European Games in Baku.

Bild: Vassil Donev/EPA (15. Juni 2015)

ins Alltagsleben Tücken birgt. Doch als sie der Hammer traf, war sie ratlos. «Was ist los mit mir?», fragte sie sich. Sie konnte manchmal nichts mehr essen. Eine Schwimm-Weggefährtin landete wegen Magersucht im Spital. Piffaretti bekam Angst. Sie, aber auch Eltern und Freunde realisierten: Es stimmt etwas nicht mehr.

Bei einem Psychologen fand Piffaretti, die bald ihren 23. Geburtstag feiert, Hilfe. Sie blockierte sich selber, weil sie einige Verhaltensmuster als Spitzensportlerin wie eine Folie auf ihr Studentenleben legte: das Streben nach Perfektion. Nur ein Topresultat ist gut genug. Dazu gesellte sich die Angst, dass der Sportlerkörper langsam verlo-

ren geht, sich ein Teil ihrer Identität buchstäblich langsam verflüchtigt.

Die Problematik wird ein Fall für den Bundesrat

Piffaretti spricht von einem strukturellen Problem. Es fehle in der Schweiz eine geeignete Betreuung und Beratung für die Zeit nach dem Karriereende. «Ich war jahrelang in ein Korsett gezwängt. Dann wurde ich quasi ohne Bewährungshilfe in die Freiheit entlassen.» Piffaretti wagt den Schritt an die Öffentlichkeit, weil sie etwas verändern will, weil anderen Athleten nicht das gleiche Schicksal widerfahren soll. Sie verlangt, dass Spitzensportler besser und systematisch unterstützt werden,

um nach der Karriere im Alltag besser Fuss zu fassen zu können, auch mit psychologische Hilfe.

Nationalrätin Greta Gysin (Grüne, TI) trägt das Anliegen ins Bundeshaus. Sie fordert in einem kürzlich eingereichten Vorstoss, dass der Bundesrat Strukturen schafft zu Gunsten von Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern, die am Ende ihrer Karriere unter körperlichen oder psychischen Problemen leiden. Der Schritt in ein «neues» Leben bedeute eine riesige Umstellung, und viele Betroffene würden den Grund für ihre Probleme gar nicht erkennen. Gysin schwebt vor, dass die Sportler bereits während ihrer Aktivzeit auf das Danach vorbereitet werden.

Der Dachverband Swiss Olympic unterstützt Athleten schon jetzt bei der Planung von Sport und Berufskarriere. Er bietet auch individuelle Laufbahnberatung an und verweist auf Sportpsychologen. Für Greta Gysin muss sich aber auch der Bund noch stärker engagieren, um Leid von betroffenen Athleten und Athletinnen zu mindern.

Piffaretti hat trotz Lernblockade fünf von sieben Prüfungen bestanden. Ihr Studium wird sie in leicht abge-speckter Form an der höheren Fachhochschule Olten fortsetzen. Dank externer Hilfe, Unterstützung von Familie und Freunden befindet sich Piffaretti, sportlich immer noch sehr aktiv, «auf gutem Weg» aus dem Tunnel.

Das Netzwerk Sportlifeone hilft Athleten im Leben nach dem Sport

Ein Sportlerleben ist ebenso organisiert wie zeitlich begrenzt. Was aber passiert nach der Karriere, wenn man aus dem gewohnten Raster fällt? Wenn kein Trainer oder Betreuer mehr sagt, was man wie tun soll? Oft sind Sportler nach dem Rücktritt erstmals so richtig auf sich allein gestellt. Nicht wenige haben, einige sind von der Situation überfordert und fallen in ein Loch. Ein kompetentes Netzwerk schon während der Karriere aufzubauen, um die Fallhöhe zu reduzieren, das ist das Ziel des neuartigen Angebots von Sportlifeone.

In kurzer Zeit viel Geld zu verdienen war nie der Antrieb oder das Hauptziel, sagt Martin Zinser. Darauf könne er als Geschäftsführer von Sportlifeone vielleicht noch Jahre warten. Und wenn es so weit ist, wollen er und Kompagnon Roger Bigger in weitere Projekte rund um die Lebensplanung und die soziale Sicherheit von Sportlern investieren.

Seit einem Jahr existiert ihr professionelles Netzwerk. Rund 150 Sportlerinnen und Sportler aus dem Profibereich sind inzwischen Mitglied. Darunter bekannte Namen wie Fussballer

Michael Lang, Eishockeyspieler Mirco Müller, Handballer Marvin Lier, Veloprofi Stefan Küng oder Bobfahrer Simon Friedli.

Sie profitieren vom exklusiven Zugang zu insgesamt acht Partnern, die ein umfassendes Angebot rund um Themen bieten, welche für Athleten im Verlauf ihrer Karriere Wichtigkeit erlangen und weit über die Profizeit hinaus bedeutend bleiben. Und die ein normales Management in dieser vernetzten Form nicht abdeckt – zumindest nicht für Sportler ohne den Status eines Stars. Das Mitmachen in der Community ist kostenlos. Nur wer eine konkrete Leistung in Anspruch nimmt, bezahlt diese.

Von Vorsorge über Jobvermittlung bis zur mentalen Gesundheit

Das Thema Vorsorge war der ursprüngliche Antrieb für die Idee. Zinser und Bigger suchten weitere Partner, bei denen nicht Vermögensvermehrung, sondern die Philosophie der Idee und die Kompetenz in der Sache im Vordergrund standen. Zusammengekommen ist ein Konglomerat von Firmen, die

einerseits das Rundherum der privaten Bedürfnisse neben der Aktivkarriere umfassend abdecken, andererseits einen direkten Bezug zum Spitzensport

«Die wenigsten Talente im Fussball schaffen es ganz nach oben.»



Martin Zinser
Geschäftsführer von Sportlifeone

haben. Zumeist, weil sie selbst in der Vergangenheit ein Teil davon waren.

Neben Vermögensberatung geht es um Themen wie Steuern, Versicherungen, Marketing, Medien, mentale Gesundheit, Rechtsbeistand und Karriereplanung. So ist der 57-jährige Zinser, ein früherer WM-Teilnehmer im Radball, stolz darauf, dass seit Dezember der Jobvermittler von Rundstedt mit seinen zehn Abligern in der Schweiz mit an Bord ist und spezifisch für das Projekt eine Sportkompetenz aufbaut – mit Fokus auf den beruflichen Neubeginn nach dem Karriereende.

In Zeiten von Corona mit dem zwischenzeitlichen Lockdown in der Sportwelt hat sich die Sensibilität von Athleten für Themen rund um die Zukunftssicherung oder gar einen Plan B verstärkt. Vor allem Sportler im Herbst ihrer Karriere fragen sich, was danach auf sie zukommt. «Unser Angebot entspricht einer Marktlücke», sagt Zinser. Die Bekanntmachung verläuft über verschiedene Wege. Die zwei Botschafter von Sportlifeone – Ex-Fussballer Pascal Zuberbühler und Diego Benaglio – öff-

nen Türen. Auch verschiedenen Klubs im Eishockey und Fussball durfte Zinser seine Ideen präsentieren. Erst vor wenigen Tagen war er bei GC. Dort liegt der Fokus darauf, den jungen Talenten mögliche Wege aufzuzeigen. «Im Sinne einer ehrlichen Voranalyse», sagt Zinser, «denn die wenigsten Fussballtalente schaffen es ganz nach oben.»

Gleich sechs neue Mitglieder aus dem HC Lugano

Das grösste Potenzial hat die Mund-zu-Mund-Propaganda. Man kennt sich unter den rund 6000 Schweizer Profisportlern. Positive Erfahrungen machen die Runde, selbst wenn gerade im Teamsport mancher Spieleragent Zinser nicht gerade mit Frohlocken begrüsst. Dafür aber die Spieler selbst. So organisierte kürzlich Luganos Eishockeyspieler Julian Walker für neun Teamkollegen eine Präsentation des Angebots. Mit der Konsequenz, dass Sportlifeone sechs neue Mitglieder hat, so auch Nationalspieler Reto Suri.

Rainer Sommerhalder