

Persönliche Ziele von Spitzensportler/innen in verschiedenen Lebensbereichen: Inhalte, Konflikte und Prioritäten.

Jeffrey Sallen, Katrin Albert, Karen Hoffmann & Alfred Richartz

Universität Leipzig

Schlüsselwörter: Leistungssport, persönliche Ziele, duale Karriere

Einleitung

Für Spitzensportler/innen fallen Bildungs- und Leistungssportkarriere häufig in ein gemeinsames Zeitfenster. Daraus entstehende Belastungspotentiale werden durch Maßnahmen der strukturellen Kopplung auf institutioneller Ebene zu minimieren versucht. Diesen Maßnahmen möchten wir einen personenzentrierten Ansatz zur Seite stellen, in dem wir persönliche Ziele (PZ) von Spitzensportler/innen fokussieren. PZ drücken das Bestreben von Menschen aus, ihr Leben gemäß eigener Absichten zu gestalten und ihre Alltagsaktivitäten mit persönlicher Bedeutung zu füllen. Sie sind in stresstheoretischer Sicht als subjektive Anforderungen zu verstehen. Das Verwirklichen von PZ kann mitunter als hoch belastend erlebt werden. Interventionen im Bereich PZ versprechen in diesem Zusammenhang mehr Effektivität bei der Zielverwirklichung und ein höheres subjektives Wohlbefinden (Brunstein, Maier & Dargel 2007). Wir stellen erste Ergebnisse zu PZ von Spitzensportler/innen aus einem laufenden Forschungsprojekt vor (BISp: IIA1-071102/07-09). Im Zentrum steht dabei die Beschreibung von Zielinhalten, Zielkonflikten und Zielprioritäten.

Methodik

Die Erhebung der PZ und ihrer Merkmale erfolgte multimodal. 16 Spitzensportler/innen wurden mit Leitfadeninterviews befragt. 250 Sportler/innen aus 17 Olympiastützpunkten (ø 20,9 Jahre; 50 % männlich) beteiligten sich an einer Fragebogenerhebung. Sowohl im Interview als auch im Fragebogen explorierten wir die mittelfristigen Ziele (6 Monate) in den Lebensbereichen Leistungssport, Bildung/Beruf und Privates unter Berücksichtigung idiographischer und nomothetischer Aspekte. Die Erhebungsinstrumente sind teils selbst entwickelt und teils aus bewährten Instrumenten der Zielforschung übernommen.

Ergebnisse

Die offen erfragten PZ differieren inhaltlich und in ihrer Konkretheit inter- und intraindividuell erheblich über die verschiedenen Lebensbereiche hinweg. Während in den Bereichen Sport und Bildung/Beruf Ziele nahezu ausschließlich auf Leistungen und Platzierungen sowie Qualifikationen ausgerichtet sind, dominieren im Privatleben eher soziale Ziele. Das häufig generalisierte Problem der Unvereinbarkeit von Leistungssport, Bildung/Beruf und Privatleben (Zielkonflikte) scheint in der subjektiven Wahrnehmung der Spitzensportler/innen eher gering belastend zu sein. Knapp 15% der Befragten verweisen auf schwerwiegende Konflikte zwischen ihren PZ. Systematische Unterschiede hinsichtlich Alter und Geschlecht sind nicht auszumachen. PZ im Sport erhalten mehrheitlich oberste Priorität (55%). Immerhin 29% präferieren Bildungsziele vor allen anderen. Bei weiteren 16 % steht das Privatleben an erster Stelle. Dabei fällt den Spitzensportler/innen die Entscheidung zwischen Sport- und Bildungszielen schwerer als zwischen Zielen im Sport und Privatleben.

Literatur

Brunstein, J.C., Maier, G.W. & Dargel, A. (2007). Persönliche Ziele und Lebenspläne: Subjektives Wohlbefinden und proaktive Entwicklung im Lebenslauf. In J. Brandtstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Ein Lehrbuch* (S. 270-304). Stuttgart: Kohlhammer.