

**Philipp Eich**

Der Berner Fussballer Philipp Eich spielte für YB, Mannheim, Winterthur und alle Junioren-Nationalteams. In Bern war er mit 17 Stammspieler und Publikumsbeliebter. Überall verdiente er viel Geld, so dass er das Lehrerseminar vorzeitig abbrach. Manche sahen in ihm ein «Jahrhunderttalent». Er trat 2001 vom Spitzensport zurück, als er 23 Jahre alt war und obgleich sein Können weiter gereicht hätte. Darauf spielte er u. a. für den FC Biel (1. Liga), heute ist er beim FC Esperia (3. Liga). Mit seiner Freundin und deren Sohn wohnt er in Bern, seit März lässt er sich zum Pflegefachmann ausbilden. (cag.)

KEYSTONE



«Wenn ich die Karriere fortgesetzt hätte, wäre Johann Vogel vielleicht schon lange kein Thema mehr»: Philipp Eich. (Fotos: Franca Pedrazzetti)

Irrtum unterliegen, wenn sie meinen, die Athleten schuldeten ihnen etwas.

Für den deutschen Psychologen Michael Schmitz hängt die Art, wie ein Sportler auf Druck von aussen reagiert, mit seiner Identität zusammen: «Wer Wertschätzung und Selbstbewusstsein nur auf den Erfolg in einer Sache begründet, dem fällt es schwer, Niederlagen zu verarbeiten.» Je mehr der Sportler das Verlieren sich selber zuschreibt, je mehr er es als persönliches Scheitern beurteilt, desto eher sinkt die Motivation. Und damit steigt die Verlockung, dem Leistungsstreben zu entsagen. «Mit sportlichem Erfolg kommt nicht automatisch die persönliche Entwicklung», sagt Schmitz. Umso wichtiger sei es für Familie und Trainer, der Reifung junger Sportler Zeit zu geben.

Der Berner Sportpsychologe Jörg Wetzel spricht von «Freiraum lassen». Frühe Rücktritte seien nicht nur die Folge von Zukunftsangst und der Konkurrenz von Spitzensport und Ausbildung. Es sei, sagt Wetzel, nicht die Aufgabe von Kindern, Erfolg zu haben. Im Gegenteil: «Im Trainingslager, dies als Beispiel, sollen Jungs und Mädchen das Flirten entdecken dürfen.» Entwickelt sich die Persönlichkeit eines jungen Sportlers nicht genügend, ist die Gefahr gross, dass es von der Übersättigung mit Häme in den Medien nicht weit ist bis zum vorzeitigen Rücktritt.

**Ungenügende Zielsetzung**

Für das Phänomen dieses frühzeitigen Rücktritts, auch Drop-out genannt, gibt es viele Ursachen. Eine, die regelmässig genannt wird, ist der ungenügende Umgang mit einer aktiven, realistischen und messbaren Zielsetzung. Der Psychologe Jörg Wetzel sieht darin die Hauptproblematik für das Scheitern von Sportlern. Zu hohe und zu niedrige Ziele, sagt er, wirkten sich negativ auf die Motivation aus. Das sei wissenschaftlich erwiesen. Nur die «mittlere Zielsetzung» erweise sich als förderlich. In seiner Arbeit mit Sportlern stösst er oft auf falsche oder gar keine Ziele. Wer einen Schritt vorwärts macht, sich diesen aber nie als Ziel definiert hat, lernt wenig daraus. Das gilt ebenso für jenen, der einen Rückschlag erleidet, sich darüber aber nicht klar ist, weil er nicht bewusst mit Zielen arbeitet. Hingegen kann der, der bewusst ein Ziel erreicht, merken, dass er die Kontrolle über sich hat.

Sportler und Trainer zeichnen sich durch die Tendenz zu grossem Ehrgeiz aus. Das hat negative Folgen, wenn sie in der Niederlage nicht bereit sind, das Positive zu sehen. «Es tönt platt, aber ist essenziell», sagt Thomas Richard, Leiter Athletenförderung bei Swiss

**Wer grossen Aufwand betreibt, obwohl das Ziel fern der Möglichkeiten ist, kann in eine tiefe Existenzkrise stürzen.**

Olympic, «man lernt nie so viel wie in der Niederlage.» Das ist wohl wahr, wenn auch oft gehört. Ebenso wie: Athleten, die in ihrer Jugend kaum Hürden zu bewältigen haben, scheitern beim Sprung auf ein internationales Level eher als jene, die schon gegen nationale Konkurrenz kämpfen lernten.

Adrian Bürgi, Leiter Trainerbildung bei Swiss Olympic am Bundesamt für Sport in Mäglingen, weiss um die Herausforderung, mit dem heranwachsenden Sportler sinnvolle Ziele zu erarbeiten. Denn das Überspringen von Hürden muss gelernt werden. Dieser Zielsetzungsprozess ist eine schwierige Aufgabe und nimmt in der Trainerbildung viel Platz ein. «Aber wir beobachten oft, wie die Trainer das Gelernte ausblenden, wenn sie zurück in ihrem Tätigkeitsbereich sind», sagt Bürgi. Der Athlet ist ja auch eine Referenz für den Trainer. So liegt es nahe, dass beide ein Auge zudrücken bei der Beurteilung des Leistungsvermögens. Dabei geht es darum, Herz und Verstand einzusetzen bei der Zielsetzung.

«Es fehlt in solchen Fällen an Kenntnissen darüber, was für den Erfolg nötig ist», sagt Bürgi. Dann legt das Trainer-Athleten-Gespann munter los, investiert viel Zeit – und gerät irgendwann in die Sackgasse. Dabei wäre der Trainer verpflichtet, dem Athleten die Wahrheit über sein Potenzial zu sagen. Wer lange grossen Aufwand betreibt, obwohl das Ziel fern seiner Möglichkeiten ist, kann in eine tiefe Existenzkrise stürzen. Michael Schmitz sagt: «Und wer seine Identität nur über den Erfolg im Sport definiert, wird sich im Fall des Misserfolgs als identitätslos empfinden, als Versager.»

Das Leistungsvermögen Barbara Ernis wurde nicht zu hoch eingeschätzt. Sie war vielfache Landesmeisterin im Siebenkampf und im Weitsprung, als sie 1997 im Alter von 25 Jahren zurücktrat. Den Entscheid, sagt sie, habe sie von einem Tag auf den anderen gefällt. «Ich hatte Lust, etwas anderes zu machen», Lust auf eine Familie und eine berufliche Karriere. «Ich war gross, blond, die Leute hielten mich für schön», sagt sie. Sie war ein Thema, nicht nur bei Sportjournalisten, auch in der «Schweizer Illustrierten». Ihr Rücktritt wurde vielerorts, wohl aus

Enttäuschung, als Scheitern interpretiert. Doch sie ist überzeugt, richtig gehandelt zu haben. Sie ist dem Herzen gefolgt. Grosse Talente, die mehr hätten erreichen können und die ohne Druck und aus freien Stücken zurücktreten, empfinden sich nicht als Gescheiterte. Sie sagen sich: «Ich habe es genau so gewollt.»

Philipp Eich, der Fussballer, hätte es schon anders gewollt. Jetzt, sechs Jahre nach seinem Rücktritt, sitzt er in einem Café in Bern, und er muss die Brille aus der Tasche hervorkramen, weil die Sonne ihm mitten ins Gesicht scheint. Er sieht aus, wie Fussballer aussahen (strähmig geliertes Haar, kräftige Oberschenkel, schelmisches Lachen). Er ist gekleidet, wie sich Fussballer kleiden (modisches T-Shirt, modische Jeans). Er ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, nicht mit schicken Autos.

**Zu viel Aufmerksamkeit**

Eichs Vater starb, als der Bub zwölfjährig war. Seine persönliche Entwicklung lag weit hinter der sportlichen zurück, als er mit 17 bei YB Stammspieler wurde. «Ruhm und Stolz», sagt der Psychologe Jörg Wetzel, «können dem Weg nach oben sehr im Wege stehen, wenn man nicht damit umzugehen weiss.» Eich wusste es nicht. Die sogenannte extrinsische Motivation, die Begeisterung, das Schulterklopfen, wurde zur Störquelle. Er hob ab, und niemand holte ihn herunter. Als er erstmals Hürden in seinem Weg sah, hatte er keine Ahnung, wie er sie würde meistern können. Er stürzte ab. Und irgendwie ist er noch jetzt, eine so lange Zeit danach, auf der Suche nach ein bisschen Halt. Sein Rücktritt liegt eine halbe Fussballerkarriere zurück. Seither hat Eich versucht, Fuss zu fassen. Er hat gegen die Angsttacken gekämpft, sich irgendwie durchgeschlagen.

Die Kollegen von früher sind weg, die Vereinsverantwortlichen sowieso. Geholfen hat ihm keiner. Plötzlich war Eich von einer grossen Leere umgeben, von einem Gefühl der Orientierungs- und der Hilflosigkeit. Es ist, als wäre er nach einem langen Aufenthalt im Gefängnis wieder ins Leben eingetaucht, mit seiner Mutter als einziger Bezugsperson. Vielleicht war er tatsächlich so etwas wie ein Gefangener des Systems Sport. Kürzlich trat er im Stade de Suisse in einem Match ehemaliger YB-Spieler an. Er sagt: «Es kostete mich viel Überwindung, hinzugehen. Aber es war gut.» Erst diesen Frühling hat er zum ersten Mal das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein. Aber da ist es im normalen Leben wie im Sport: Ob der Weg richtig war, weiss man immer erst, wenn man ihn bereits gegangen ist.



«Die Entbehrungen, Anstrengungen und Niederschläge sah keiner»: Hanna Miluska.

**Hanna Miluska**

2002 wurde die 22-jährige Baslerin Hanna Miluska überraschend EM-Zweite über die 5 km im offenen Gewässer. 2004 nahm sie im Becken an Olympia in Athen teil und zog danach in die USA, um an einem College im Gliedstaat Alabama zu studieren und zu trainieren. Obwohl der Open-Water-Wettkampf 2008 erstmals olympisch ist, entschied sie sich im Winter 2006 zum Rücktritt. Seither lebt sie wieder in Basel, wo sie sich den Osteuropa-Studien widmet. Sie bezeichnet sich als klassische Aussteigerin, weil sie die Entbehrungen nicht mehr in Kauf nehmen mochte, die der Spitzensport verlangt. (cag.)



KEYSTONE