

**Title:**

Die Rolle des Benefit-Finding für die Qualität der Anpassung an das Leben nach dem Spitzensport.

**Authors:** Adler Zwahlen J, Seiler, R, Engel R, Schmid J.

Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern, Schweiz

**Abstract:****Introduction:**

Die Lebensereignisforschung postuliert, dass die Anpassung an eine durch ein kritisches Ereignis veränderte Situation durch *Benefit-Finding* gefördert wird, indem Menschen Gewinnbringendes für ihr Leben erkennen (Filipp & Aymanns, 2010). Während in der frühen Forschung zum oft als kritisches Lebensereignis beschriebenen Karriereende im Spitzensport Benefit-Finding mitbedacht wurde, wird es in der aktuellen Forschung nur punktuell berücksichtigt (z.B. Curtis & Ennis, 1988, Wippert, 2011). Basierend auf dem Konzept *Kritisches Lebensereignis* (Filipp, 1995) untersucht die vorliegende Studie die Rolle des Benefit-Finding für die kurz-, mittel- und langfristige Qualität der Anpassung an das Karriereende.

**Methods:**

290 Schweizer Spitzenathleten (Frauenanteil: 32.8%) aus 64 Sportarten wurden etwa 7.46 Jahre nach ihrem Karriereende mittels Fragebogen zum Benefit-Finding, Erleben des Karriereendes, zur Dauer und subjektiven Qualität der Anpassung an das Karriereende sowie zum psychischen Wohlbefinden befragt. Die Datenauswertung erfolgte mittels Strukturgleichungsmodellierung.

**Results:**

Das Modell zur Vorhersage der langfristigen Anpassungsqualität (psychische Wohlbefinden) an das Karriereende mit einer Varianzaufklärung von  $R^2 = .26$  passt recht gut zu den Daten ( $\chi^2 = 114.764$ ,  $p \leq .001$ ,  $df = 56$ , CFI = .93, SRMR = .06, RMSEA = .06; AGFI = .91). Wie postuliert, hat das Ausmass von Benefit-Finding einen – über die kurz- und mittelfristige Anpassungsqualität (positive Emotionen, Anpassungsdauer und subjektive Anpassungsqualität) – vermittelten Effekt auf das psychische Wohlbefinden im Leben nach dem Spitzensport.

**Discussion/Conclusion:**

Das Konzept *Kritisches Lebensereignis* kristallisierte sich als zielführender Ansatz für die Analyse von zusammenwirkenden Faktoren hinsichtlich Qualität der Anpassung an das Leben nach dem Spitzensport heraus. Die Befunde indizieren, dass sportpsychologische Interventionen mit Fokus auf Benefit-Finding, zusammen mit anderen Elementen der gängigen Career-Assistance-Programme, kurzfristig für eine gelingende Transition und langfristig ein günstiges psychisches Wohlbefinden sinnvoll sind.

**References:**

- 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.
- Filipp, S.-H. (Hrsg.) (1995). *Kritische Lebensereignisse* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Filipp, S.-H. & Aymanns, P. (2010). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wippert, P.-M. (2011). *Kritische Lebensereignisse in Hochleistungsbiografien. Untersuchungen an Spitzensportlern, Tänzern und Musikern*. Lengerich: Pabst.