

# **Drop-outs im Kunstturnen**

**Eine Untersuchung im  
Nachwuchsleistungssport zu  
Gründen, Ausstiegsprozess und Folgen**

**Maturitätsarbeit im Fach Sport**

Anna Sonderegger

Klasse 4b

Betreuende Lehrperson:

Silvia Zuberbühler

MNG Rämibühl

Eingereicht am 9. Januar 2023

## **Abstract**

Im Rahmen dieser Maturitätsarbeit werden die Gründe für den Drop-out im Kunstturnen der Frauen und Männer sowie der Ausstiegsprozess untersucht. Dazu wurde eine Umfrage durchgeführt. 157 ehemalige Leistungssportlerinnen und Leistungssportler im Kunstturnen aus allen Regionalen Leistungszentren der Schweiz haben mitgemacht. Die Umfrage ergibt, dass Verletzungen der häufigste Ausstiegsgrund sind. Die meisten Drop-outs geben zwar mehr als einen Ausstiegsgrund an, können sich aber trotzdem sehr häufig auf einen ausschlaggebenden Grund festlegen. Es wird gezeigt, dass der Ausstiegsprozess nur für wenige einfach ist, am Schluss aber die meisten zufrieden mit ihrer Entscheidung sind. Dabei stellt sich heraus, dass der Verband oftmals unbeteiligt ist am Ausstiegsprozess. Hier gäbe es Potenzial, das Wissen und die Erfahrung der Drop-outs zu nutzen und dem Schweizer Sport zu erhalten.

Die Magglingen-Protokolle haben die Missstände beim Spitzensport der Erwachsenen (Nationalkader) aufgedeckt. Diese Arbeit setzt bei der Basis an, beim Nachwuchsleistungssport, bei den Regionalen Leistungszentren. Auch dort gibt es Missstände, die oft mit ein Grund sind, warum ein Ausstieg erfolgt. Die Art, wie trainiert wird, sowie das Verhalten der Trainerinnen und Trainer müssen sich ändern. Ausserdem ist ein optimiertes Training nötig, um Verletzungen zu verhindern.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Abstract</b> .....	<b>I</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>II</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>2</b>
1.1 Problemstellung .....	2
1.2 Persönlicher Zugang zum Thema .....	3
1.3 Untersuchungen mit ähnlichem Thema.....	3
1.4 Eingrenzung der Arbeit.....	3
<b>2 Theorie, Vorgehen und Datenbasis</b> .....	<b>5</b>
2.1 Definition Drop-out.....	5
2.2 Drop-outs finden .....	5
2.2.1 Kaderlisten auswerten.....	7
2.2.2 Kontakt zu den Drop-outs herstellen .....	7
2.3 Online-Befragung .....	7
2.3.1 Auswahl Umfragetool .....	8
2.3.2 Die richtigen Fragen finden .....	8
2.3.3 Umfragetool aufsetzen .....	8
2.3.4 Rücklauf .....	9
2.3.5 Beschreibung der Auswertung der Ergebnisse .....	9
2.4 Datenbasis und Rahmenbedingungen der Umfrage .....	9
<b>3 Resultate und Diskussion</b> .....	<b>11</b>
3.1 Gründe für den Ausstieg.....	11
3.1.1 Übersicht .....	12
3.1.2 Was gab den Ausschlag für den Ausstieg.....	13
3.1.3 Unterschiede zwischen Kutu F und Kutu M .....	14
3.1.4 Ausstiegsgründe nach Leistungszentren .....	16
3.2 Gründe nach Relevanz.....	19
3.2.1 Verletzungen .....	19
3.2.2 Motivationsmangel .....	21
3.2.3 Schulische und berufliche Ausbildung.....	22

3.2.4	Trainingsumfeld / Trainerinnen und Trainer .....	23
3.2.5	Mentale Belastung.....	27
3.2.6	Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen .....	28
3.2.7	Sportliche Leistungen.....	29
3.2.8	Körperliche Entwicklung .....	29
3.2.9	Andere Ausstiegsgründe .....	30
3.2.10	Hilfe bei Problemen, die zum Ausstieg führen .....	31
3.3	Der Ausstiegsprozess.....	33
3.3.1	Was hätte den Ausstieg verhindert? .....	34
3.3.2	Wie schwierig war die Entscheidung? .....	35
3.3.3	Dauer des Prozesses .....	36
3.3.4	Hilfe beim Ausstiegsprozess .....	37
3.3.5	Die häufigste Frage danach: Ausstieg bereut oder nicht? .....	38
3.4	Positive und negative Folgen des Leistungssports .....	40
3.5	Nach dem Kunstturnen als Leistungssport.....	42
<b>4</b>	<b>Schlusswort .....</b>	<b>44</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>47</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>49</b>
	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>51</b>
	<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>52</b>
	<b>Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen.....</b>	<b>53</b>
	<b>Anhang 2: Fragebogen Umfrage Drop-outs im Kunstturnen.....</b>	<b>70</b>
	<b>Anhang 3: Einladungs- und Reminder-Kommunikation mit den     Umfrageteilnehmenden.....</b>	<b>85</b>
	<b>Anhang 4: Transkribierte Auszüge aus dem Interview mit Marcel Raas vom 22.     Dezember 2022.....</b>	<b>88</b>
	<b>Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen.....</b>	<b>90</b>
	<b>Eigenständigkeitserklärung .....</b>	<b>91</b>

## **Vorwort**

Allen 157 Kolleginnen und Kollegen aus dem Kunstturnen, die mitgemacht und sich Zeit genommen haben, meine Fragen zu beantworten, bin ich sehr dankbar. Jeder und jedem Einzelnen danke ich für Offenheit und Ehrlichkeit. Sie haben mir mit vielen eindrücklichen Schilderungen ermöglicht, das Phänomen Drop-out nicht nur in Daten und Zahlen zu fassen, sondern auch in Geschichten und Emotionen. Danke für die Wertschätzung, die in vielen ihrer Äusserungen meiner Arbeit entgegengebracht worden sind.

Mein Dank gilt auch dem Schweizerischen Turnverband, STV, insbesondere Chiara Torino, Sachbearbeiterin Rhythmische Gymnastik, Kunstturnen und Trampolin, für die Unterstützung beim Kontaktieren von ehemaligen Kunstturnerinnen und Kunstturnern und fürs Bereitstellen von Kaderlisten und weiteren Informationen.

Herzlichen Dank an Marcel Raas, Kinder- und Jugendpsychiater, für das spannende Gespräch, für die Auseinandersetzung mit eingegangenen Antworten und für die wertvollen Einschätzungen.

Ich danke Frau Zuberbühler, meiner Sportlehrerin und betreuenden Lehrperson, herzlich fürs Beraten und Unterstützen dieser Maturitätsarbeit.

Ausserdem möchte ich meinen Eltern danken, die sich Zeit fürs Korrekturlesen dieser Arbeit genommen haben.

# 1 Einleitung

## 1.1 Problemstellung

In dieser Maturitätsarbeit geht es um Athletinnen und Athleten im Nachwuchsleistungssport, die ihre sportliche Karriere frühzeitig beenden, sogenannte «Drop-outs». Die Arbeit untersucht dieses Thema in den Sportarten Kunstturnen Frauen und Kunstturnen Männer in der Schweiz.

Für den Untersuchungszeitraum 2012-2022 wurden in den beiden genannten Sportarten insgesamt 388 Drop-outs eruiert. Das sind also 388 Athletinnen und Athleten, die bereits in einem sehr jungen Alter mit dem Kunstturnen begonnen und jahrelang viele Stunden trainiert haben. Obwohl sie so viel investiert haben, haben sie eines Tages entschieden, aus dem Leistungssport auszusteigen. Diese Athletinnen und Athleten gehen dem Leistungssport verloren und der investierte Aufwand führt nicht zum ursprünglich anvisierten Ziel. Das Thema der Drop-outs im Leistungssport findet zwar Beachtung in der Sportwelt, Swiss Olympic etwa greift in einem Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz das Thema auf, mit der Zielsetzung, Drop-outs zu vermeiden [1]. Allerdings fehlen für die Schweiz aktuelle oder aufs Kunstturnen fokussierte Untersuchungen zum Thema Drop-outs.

Mit Hilfe einer Befragung von betroffenen Athletinnen und Athleten sollen weiterführende Erkenntnisse gewonnen werden. Die folgenden Fragen werden untersucht:

- Welche Gründe führen zum Ausstieg, sind es mehrere Gründe, gibt es einen Hauptgrund?
- Welche Ansatzpunkte gibt es, um Drop-outs zu vermeiden?
- Wie läuft der Ausstiegsprozess ab, wie lange dauert er, wie wird er unterstützt?
- Welche positiven und negativen Folgen resultieren aus dem Leistungssport?

Es soll eine Basis geschaffen werden, um das Thema besser zu verstehen, um künftig Massnahmen zu diskutieren und so möglichst zu verhindern, dass junge Talente aus vermeidbaren Gründen ausscheiden.

Ausserdem werden die folgenden Thesen formuliert:

- Verletzungen spielen eine entscheidende Rolle für den Ausstieg.
- Nur wenige Drop-outs passieren aufgrund von nicht mehr genügenden sportlichen Leistungen.
- Der Ausstieg aus dem Nachwuchsleistungssport ist kein leicht gefällter Entscheid.
- Sportorganisationen und Verbände lassen Drop-outs allein, wenn es um den Ausstieg geht.

## **1.2 Persönlicher Zugang zum Thema**

Bereits als kleines Kind habe ich zu Hause immer herumgeturnt. Das Sofa war mein Trampolin, die Türrahmen meine Kletterwand, ich konnte den Spagat auf alle möglichen Arten. Irgendwann waren meine Eltern der Meinung, dass das so nicht mehr weiter gehen könne. Sie brachten mich in eine grosse Turnhalle, zu den Kunstturnerinnen in Zürich-Oerlikon. Ich war begeistert. Kunstturnen wurde schnell zu meiner Leidenschaft. Etwa ein Jahr, nachdem ich mit dem Kunstturnen angefangen hatte, kam ich ins Regionale Leistungszentrum Zürich. Da war ich sechs Jahre alt und für die nächsten acht Jahre würde ich auch dort trainieren und Kunstturnen als Leistungssport betreiben. Das bedeutete sehr viel Training. Mit acht Jahren trainierte ich zwölf Stunden pro Woche, mit zehn Jahren 25. Ich war im Schweizer Nachwuchskader B, dann im Nachwuchskader A und schliesslich im erweiterten Juniorinnenkader. Bei mir haben verschiedene Faktoren dazu beigetragen, dass ich die Freude am Kunstturnen verloren habe. Ich merkte, es war genug. Ich entschied mich, aufzuhören mit dem Leistungssport und auch mit dem Kunstturnen. Ich bin also selbst ein Drop-out.

## **1.3 Untersuchungen mit ähnlichem Thema**

Es gibt verschiedene Publikationen zum Thema Drop-out. Zum Beispiel veröffentlichte Gaby Bussmann 1995 folgende Untersuchung: «Dropout-Problematik in der Frauenleichtathletik. Eine Ursachenanalyse bei C-Kader-Athletinnen». Wie der Titel schon sagt, geht es aber hauptsächlich um Leichtathletik und nicht ums Kunstturnen. Im Kunstturnen gibt es in Deutschland eine Untersuchung aus dem Jahr 2019 von Christine Noe «Dropout im weiblichen Kunstturnen. Eine multimethodische Untersuchung unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung des sozialen Umfelds». Auch in Deutschland, eine Seminararbeit von Daniel Jäger: «Dropout-Problematik mit Schwerpunkt im (weiblichen) Kunstturnen». Des Weiteren schrieben Yannick Weislogel und Filip Mess den Artikel «Dropout und Bindung im Kunstturnen männlich». Auch dies ist eine Analyse aus Deutschland. In der Schweiz gibt es eine Studie der Grünenfelder Zumbach GmbH aus dem Jahr 2018 mit dem Titel «Athletenbefragung Dropout, Projekt Talenttransfer, Baustein 5». In dieser Studie wurden Interviews mit 20 Athletinnen und Athleten aus zwölf verschiedenen Sportarten durchgeführt. Kunstturnen war nicht dabei.

## **1.4 Eingrenzung der Arbeit**

In dieser Arbeit werden die Gründe für den Drop-out, der Ausstiegsprozess sowie die Folgen für die Athletinnen und Athleten vertieft angeschaut. Dazu wurde eine grosse Anzahl von Betroffenen eruiert und mit einer umfassenden Umfrage zu ihrer Situation, ihren Beweggründen und Erfahrungen befragt. Was nur kurz angeschaut

wird, sind weiterführende Fragestellungen, wie zum Beispiel, welche Verbesserungen im Training und im Umfeld gemacht werden müssen und wie Verbände und Sportorganisationen Drop-outs verhindern können. Eine solche Vertiefung würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

## 2 Theorie, Vorgehen und Datenbasis

### 2.1 Definition Drop-out

In der Literatur gibt es verschiedene Ansätze, die den Begriff «Drop-out» definieren. Eine gute Übersicht zur Begriffsbestimmung liefert Christine Noe in ihrer Untersuchung «Dropout im weiblichen Kunstturnen», sie definiert wie folgt: «Als Drop-outs werden diejenigen Athleten bezeichnet, die vor dem Erreichen des mutmasslichen Leistungsmaximums ihre leistungssportliche Karriere beendet und ihre sportlichen Ressourcen noch nicht ausgeschöpft haben.» [2]

### 2.2 Drop-outs finden

Für diese Umfrage kamen alle ehemaligen Kunstturnerinnen und Kunstturner in Frage, die im ausgewählten Zeitraum 2012 bis 2022 mindestens einmal in einem nationalen Nachwuchskader waren und somit Nachwuchsleistungssport betrieben haben. Es gibt drei Kader, nach Altersklassen. Im Kunstturnen Frauen (Kutu F) sind dies das Nachwuchskader B, das Nachwuchskader A und das Juniorinnenkader, im Kunstturnen Männer (Kutu M) das Jugendkader, das Nachwuchskader und das Juniorenkader [3]. Auch berücksichtigt wurden Athletinnen und Athleten, die in einem jeweiligen erweiterten Kader waren. In ein erweitertes Kader kommt, wer sich knapp nicht für das eigentliche Kader qualifiziert [3]. Für die Umfrageteilnahme nicht mehr berücksichtigt wurde, wer mindestens in einem Jahr im Nationalkader oder im erweiterten Nationalkader war. Wer im Nationalkader oder im erweiterten Nationalkader ist, trainiert in der Regel in Magglingen [4] und hat den Übertritt vom Nachwuchsleistungssport in den Spitzensport (der Erwachsenen) absolviert.

Die folgende Tabelle zeigt die verschiedenen Kaderstufen nach Alter sowie die Grösse des Kaders und des erweiterten Kaders beim Kutu M [3].

---

Kader	Jugendkader	Nachwuchskader	Juniorenkader
Anzahl Plätze (Kader / erweitertes Kader)	40 / 20	24 / 10	12 / 10
Alter [Jahre]	11-12	13-15	16-18

---

*Tabelle 1: Kaderzusammensetzung Kutu M (Quelle: Rolf Niederhäuser (2022): DER WEG ZUR KADERBILDUNG 2023)*

Wann man im Kutu F in welches Kader kommt und wie viele Plätze es jeweils gibt, zeigt die untenstehende Tabelle:

Kader	Nachwuchskader B	Nachwuchskader A	Juniorinnenkader
Anzahl Plätze (Kader / erweitertes Kader)	30 / 15	14 / 7	12 / 4
Alter [Jahre]	8-11	12-13	14-15

*Tabelle 2: Kaderzusammensetzung Kutu F (Quelle: STV)*

Als Ergänzung hier aufgelistet, in welchem Alter wie viele Trainingsstunden in diesen Sport investiert werden.

Alter [Jahre]	Anzahl Trainingsstunden [Stunden]
6-8	5-10
8-9	10-16
9-11	18-22
12-13	23-26
14-15	24-26
16-18	26-28
19-21	26-30
Ab 21	23-28

*Tabelle 3: Anzahl Trainingsstunden je nach Alter im Kutu M (Quelle: Richtlinien STV / Swiss Olympics)*

Alter [Jahre]	Anzahl Trainingsstunden [Stunden]
6-7	8-12
8-9	15-18
10-11	18-22
12-13	22-26
14-15	26-28
16-17	25-32
Ab 18	25-32

*Tabelle 4: Anzahl Trainingsstunden je nach Alter im Kutu F (Quelle: Richtlinien STV / Swiss Olympics)*

### **2.2.1 Kaderlisten auswerten**

Wer in einem Kader ist, wird bei den kantonalen Verbänden und beim nationalen Verband auf Kaderlisten aufgeführt. Bei der Recherche konnten einige der Listen von Websites heruntergeladen werden [5] [6]. Zudem wurde der Schweizerische Turnverband (STV) angefragt, der ebenfalls Kaderlisten für die entsprechenden Jahrgänge zur Verfügung stellte. Durch Abgleichen der Kaderlisten, die jährlich aktualisiert werden, war es möglich festzustellen, wer von den Listen verschwunden war – wer also ein Drop-out ist. Allerdings gibt es immer auch solche, die aus dem Kader nur vorübergehend ausscheiden und sich nach einer Unterbrechung wieder fürs Kader qualifizieren. In einem solchen Fall durfte die Person nicht fälschlicherweise als Drop-out markiert werden. Für Athletinnen und Athleten, die im Jahr 2021 im Kader waren, 2022 aber nicht, war es schwierig zu überprüfen, ob sie nun Drop-outs sind oder nicht. Für die Jahre 2012 bis 2022 ergaben sich so 388 Drop-outs.

### **2.2.2 Kontakt zu den Drop-outs herstellen**

Der STV konnte die Kaderlisten mit den Namen der Turnerinnen und Turner zwar herausgeben, aus Datenschutzgründen nicht aber ihre Mailadressen oder Telefonnummern. Um möglichst viele für die Umfrage zu gewinnen, war der persönliche Kontakt wichtig. Bei der Recherche wurden einige der Drop-outs über persönliche, bereits bestehende Netzwerke erreicht, manche über das Online-Telefonbuch, sehr viele über Instagram. Diese Social-Media-Plattform wird von vielen Athletinnen und Athleten genutzt. Über bestehende Kontakte wurden neue erreicht, Anfragen wurden umgehend angenommen, das Netzwerk wuchs innerhalb von mehreren Wochen, sodass die Mailadressen eruiert und dann auf einer Liste erfasst werden konnten.

Schlussendlich gab es zwei Gruppen, respektive Listen von zu befragenden Drop-outs: Die, welche dank der Recherche direkt und persönlich angeschrieben werden konnten und im Vorfeld bereits telefonisch, per WhatsApp oder per Instagram auf die Umfrage aufmerksam gemacht wurden. Und eine zweite Gruppe von Drop-outs, von denen aus den erwähnten Datenschutzgründen keine Kontaktdaten zur direkten Ansprache vorhanden waren. Diese wurden für die Umfrage über den STV kontaktiert, der zwar die Mailadressen nicht herausgeben konnte, aber bereit war, Mails an die betreffenden Personen weiterzuleiten.

## **2.3 Online-Befragung**

Die Befragung sollte online mittels eines geeigneten Umfragetools durchgeführt werden. Es gibt diverse Umfragetools, nicht alle kamen in Frage. Es wird nun beschrieben, welches Umfragetool warum eingesetzt wurde, wie die Fragen ausgewählt und schlussendlich die Befragung durchgeführt wurden.

### **2.3.1 Auswahl Umfragetool**

Für die Umfrage war ein komplexeres Umfragetool nötig. Wichtig war vor allem, dass es die Funktion gab, bei Fragen mit Auswahlboxen zu jeder angekreuzten Antwort auch Folgefragen stellen zu können. Bei Tools wie zum Beispiel «Google Forms» oder «Survey Monkey» war dies nicht möglich, bei «Qualtrics» und «Survalyzer» hingegen schon. Das Problem bei «Qualtrics» war, dass mit einer privat bezahlbaren Version nur maximal dreissig Fragen gestellt werden konnten [7], zu wenig für eine umfassende Umfrage. Deshalb war «Survalyzer» die einzige Option. Bei diesem Tool liessen sich mit der Essential Version maximal fünfzig Fragen stellen [8], was ausreichend war. Kostenlose Schüler-Versionen gab es weder bei «Qualtrics» noch bei «Survalyzer». Auch auf spezifische Anfrage war die Schweizer Firma «Survalyzer» nicht bereit, einen Schülerrabatt für die nicht-kommerzielle Nutzung im Rahmen einer Maturitätsarbeit zu gewähren. Deshalb wurde ein Abonnement für die kostenpflichtige Version abgeschlossen.

### **2.3.2 Die richtigen Fragen finden**

Der Fragebogen wurde erarbeitet auf Grundlage von Studien [9] [10], von persönlichen Erfahrungen und Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen, die im Vorfeld der Umfrage geführt wurden.

Es sollte neben den groben Angaben zu den Ausstiegsgründen auch noch weiter ins Detail gegangen werden. Wenn jemand beispielsweise Verletzungen als Ausstiegsgrund angegeben hatte, folgte die Frage, um was für eine Verletzung es sich handelte und wie sie passiert ist. Waren die Trainerinnen und Trainer oder das Trainingsumfeld Gründe für einen Ausstieg aus dem Leistungssport, wurde gefragt, welches Verhalten der Trainerinnen und Trainer ausschlaggebend war oder wo genau das Trainingsumfeld problematisch war. Mehr ins Detail zu gehen, drängte sich auch etwa bei den Fragen zum Ausstiegsprozess auf. Wer hat dabei unterstützt, wer nicht? Das ist wichtig, um allfällige Lücken im System aufzudecken.

### **2.3.3 Umfragetool aufsetzen**

Als erstes galt es, mit den erarbeiteten Fragen im Umfragetool den Online-Fragebogen aufzusetzen. Der komplexe Aufbau der Umfrage und die vorhandenen Abhängigkeiten erforderten es, die Umfrageteilnehmenden bei bestimmten Antworten direkt zu den dazugehörigen Folgefragen weiterzuleiten. Die Fragen, Antworten und Folgefragen mussten also richtig verknüpft und die Bedingungen korrekt festgelegt werden. Der Fragebogen ist im Anhang 2: Fragebogen Umfrage Drop-outs im Kunstturnen zu finden. Neben einer deutschen Version wurde auch eine englische erstellt, um auch Drop-outs aus dem Tessin und der Westschweiz zu erreichen. Jede Person konnte die Sprache des Fragebogens selbst auswählen.

Als nächstes wurden die Adressdaten der Umfrageteilnehmenden, also die beiden Listen der gefundenen Drop-outs ins Umfragetool importiert. Für die Gruppe, bei der die Mailadressen vorhanden waren, konnte direkt über das Umfragetool ein Mail mit einem Link zur Umfrage verschickt werden. Der Mail-Text wurde zuvor formuliert und befindet sich im Anhang 3: Einladungs- und Reminder-Kommunikation mit den Umfrageteilnehmenden. Für die zweite Gruppe, die wegen fehlender Mailadressen nicht direkt angeschrieben werden konnte, wurde das Mail mit dem Link über den STV verschickt. Für jede Person, ob aus der ersten oder der zweiten Gruppe, wurde ein individualisierter Link generiert. Die individualisierten Links waren nötig, um zu kontrollieren, wer schon geantwortet hatte und wer nicht, wer also einen Reminder bekommen sollte. Der Reminder befindet sich auch im Anhang 3: Einladungs- und Reminder-Kommunikation mit den Umfrageteilnehmenden. Alle Links, ob vom STV verschickt oder direkt persönlich versendet, führten zu demselben Fragebogen. Das Einladungs-Mail wurde am 30. August 2022 versendet, der erste Reminder am 8. September 2022 und der zweite Reminder am 15. September 2022. Die Umfrage lief vom 30. August bis zum 25. September.

### **2.3.4 Rücklauf**

Von den insgesamt 388 gefundenen Drop-outs konnten schliesslich 285 kontaktiert werden. Die Differenz erklärt sich dadurch, dass der STV von manchen die Mailadresse doch nicht hatte oder sie nicht mehr gültig war. Diese Personen konnten nicht erreicht werden. Die 285 Drop-outs, die kontaktiert werden konnten, haben eine Einladung mit einem Link zur Umfrage erhalten, davon wurden 101 direkt persönlich kontaktiert und 184 über den STV. Den Fragebogen ausgefüllt haben insgesamt 157 Personen, also rund 55 Prozent. Von den direkt und persönlich Kontaktierten haben ihn 82 Personen, also gut 81 Prozent, ausgefüllt. 75 Personen, die eine Einladung zur Umfrage über den STV bekommen hatten, haben den Fragebogen ausgefüllt, das sind also knapp 41 Prozent.

### **2.3.5 Beschreibung der Auswertung der Ergebnisse**

Die Umfrage hat einen sehr grossen Datensatz ergeben. Nicht alles kann in dieser Maturitätsarbeit angeschaut werden. Deshalb müssen Schwerpunkte gesetzt werden, die wichtigsten Ergebnisse und Zusammenhänge herausgefiltert und bearbeitet werden.

## **2.4 Datenbasis und Rahmenbedingungen der Umfrage**

Die Jahrgänge der Umfrageteilnehmenden reichen von 1995 bis 2011. Von den 157 Befragten sind 64 Frauen und 93 Männer. Im Durchschnitt haben sie im Alter von 5.4 Jahren mit dem Kunstturnen angefangen, mit 8.1 Jahren haben sie in den Nach-

wuchsleistungssport gewechselt und im Alter von 14.1 Jahren mit dem Leistungssport wieder aufgehört. Hier gibt es leichte Unterschiede zwischen den Frauen und den Männern. Die Umfrageteilnehmerinnen haben im Durchschnitt mit fünf Jahren mit dem Kunstturnen und mit 7.3 Jahren mit dem Leistungssport angefangen. Sie sind durchschnittlich mit 12.8 Jahren wieder aus dem Leistungssport ausgestiegen. Die Umfrageteilnehmer haben durchschnittlich mit 5.7 Jahren mit dem Kunstturnen und mit 8.7 Jahren mit dem Leistungssport begonnen. Aufgehört haben die Männer im Durchschnitt im Alter von 14.9 Jahren. Die Umfrageteilnehmenden kommen aus der ganzen Schweiz, grösstenteils aber aus der Deutschschweiz.

Zum Schutz der Befragten und zur Erhöhung der Rücklaufquote wurde die Umfrage anonym durchgeführt. Die individualisierten Links waren einzig dazu da, um die Reminder-Mails verschicken zu können. Aus den ausgewerteten Daten sind keine Rückschlüsse auf Personen der Umfrageteilnehmenden möglich.

## **3 Resultate und Diskussion**

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Ergebnisse der Umfrage dargestellt und besprochen. Es geht zuerst um die Ausstiegsgründe. Die verschiedenen Gründe werden in einer Übersicht aufgeführt, dann einzeln besprochen und vertieft. Aus dem Leistungssport auszusteigen, ist meist ein Prozess, in den verschiedene Personen involviert sind, auch darum geht es in diesem Kapitel. Des Weiteren werden die Folgen des Leistungssports diskutiert – was bleibt, was wird bereut, was nicht?

### **3.1 Gründe für den Ausstieg**

Es gibt verschiedene Gründe, warum Turnerinnen und Turner mit dem Leistungssport aufhören. Diese Umfrage fokussiert auf acht mögliche Gründe, ausserdem war es im Fragebogen möglich, andere, weitere Gründe anzugeben. (s. Anhang 2: Fragebogen Umfrage Drop-outs im Kunstturnen).

#### **Verletzungen**

Verletzungen gibt es hauptsächlich aufgrund von Unfällen im Training oder aufgrund von Überlastungen.

#### **Motivationsmangel**

Die Motivation schwindet, wenn verschiedene Faktoren nicht mehr stimmen, zum Beispiel die Balance von Training und Freizeit, es gehen Freude und Leidenschaft verloren.

#### **Schulische oder berufliche Ausbildung**

Neben dem Leistungssport muss eine Schule oder Berufslehre absolviert werden. Das kann zu viel werden.

#### **Trainingsumfeld, Trainerinnen und Trainer**

Hier geht es unter anderem um die Atmosphäre im Training, um die Angst vor den Trainerinnen und Trainern, das Bestrafungssystem oder um Mobbing.

#### **Mentale Belastung**

Wenn der Leistungsdruck zu gross wird oder mentale Blockaden bestehen, ist das eine Belastung.

#### **Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen**

Wer das als Ausstiegsgrund angibt, spricht zum Beispiel von zu wenig Regenerationszeit, körperlicher Überforderung, von mangelndem individuellem Zuschnitt des Trainings.

## Sportliche Leistung

Hier ist wichtig, ob die Wettkampfergebnisse gut sind und die Selektionskriterien erfüllt werden.

## Körperliche Entwicklung

Wachstum und Pubertät spielen hier eine Rolle.

Diese diversen Gründe werden im Folgenden verglichen. Es wird zudem besprochen, welche Unterschiede es gibt zwischen Kutu F und Kutu M. Und wie sich in der Frage der Ausstiegsgründe die Leistungszentren unterscheiden.

### 3.1.1 Übersicht

Abbildung 1 zeigt alle von den Umfrageteilnehmenden angegebenen Ausstiegsgründe und wie oft sie im Verhältnis zur Anzahl der Umfrageteilnehmenden angekreuzt wurden. Es waren mehrere Antworten möglich.

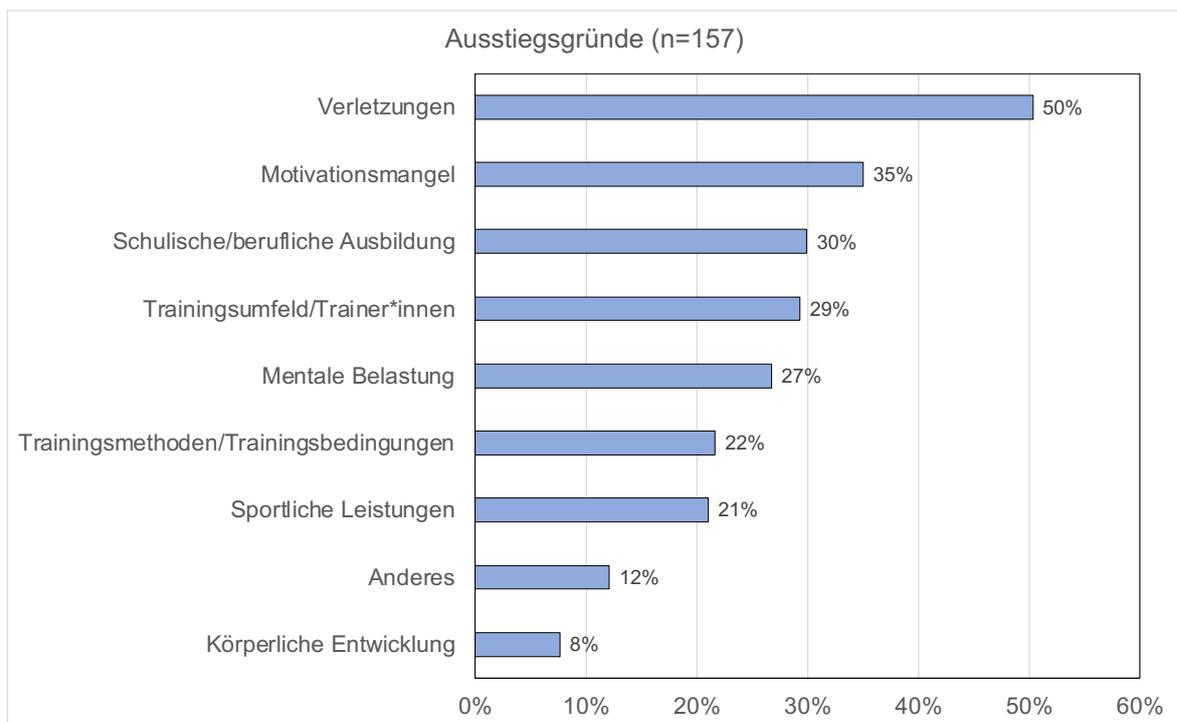


Abbildung 1: Die Ausstiegsgründe (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, Seite 20, 21)

Auffallend in Abbildung 1 ist, dass Verletzungen mit Abstand am häufigsten als Ausstiegsgrund angegeben werden. Bei etwas mehr als einem Drittel spielt der Motivationsmangel eine Rolle, bei etwas weniger als einem Drittel die schulische und berufliche Ausbildung. Letzteres ist fast gleichauf mit dem Trainingsumfeld und den Trainerinnen und Trainer, die für den Ausstieg ebenfalls als Grund genannt werden. Die sportlichen Leistungen werden im Vergleich zu den anderen möglichen Ausstiegsgründen weniger oft angegeben, immerhin aber von jeder fünften Person. Die körperliche Entwicklung wird erstaunlich wenig als Ausstiegsgrund genannt. Er-

staunlich deshalb, weil das Trainingspensum in dem Alter, in dem sich so viel verändert, sehr gross ist. 110 Personen geben mehr als einen Grund an, das sind 70 Prozent (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 18). Daraus kann geschlossen werden, dass meist mehrere Faktoren zum Entscheid führen, aus dem Leistungssport auszusteigen. Diese Erkenntnis deckt sich mit einer Aussage von Gaby Bussmann, Sportpsychologin, in einem Zeitschriftenartikel «Wie verhindern wir Dropouts?». Sie schreibt, dass oftmals «eine Kombination von Faktoren» für den Ausstieg verantwortlich ist [11]. Ob es dennoch einen einzelnen ausschlaggebenden Grund gibt, wird im nächsten Kapitel besprochen.

### 3.1.2 Was gab den Ausschlag für den Ausstieg

In Abbildung 2 wird dargestellt, welcher Grund hauptsächlich zum Ausstieg geführt hat. Es bestand auch die Möglichkeit anzugeben, dass es nicht einen einzigen Hauptgrund gab, das heisst mehrere oder alle der Gründe gleich ausschlaggebend waren. Mehrfach-Antworten waren nicht möglich. Die Prozentzahlen beziehen sich auf die Gesamtanzahl der Umfrageteilnehmenden.

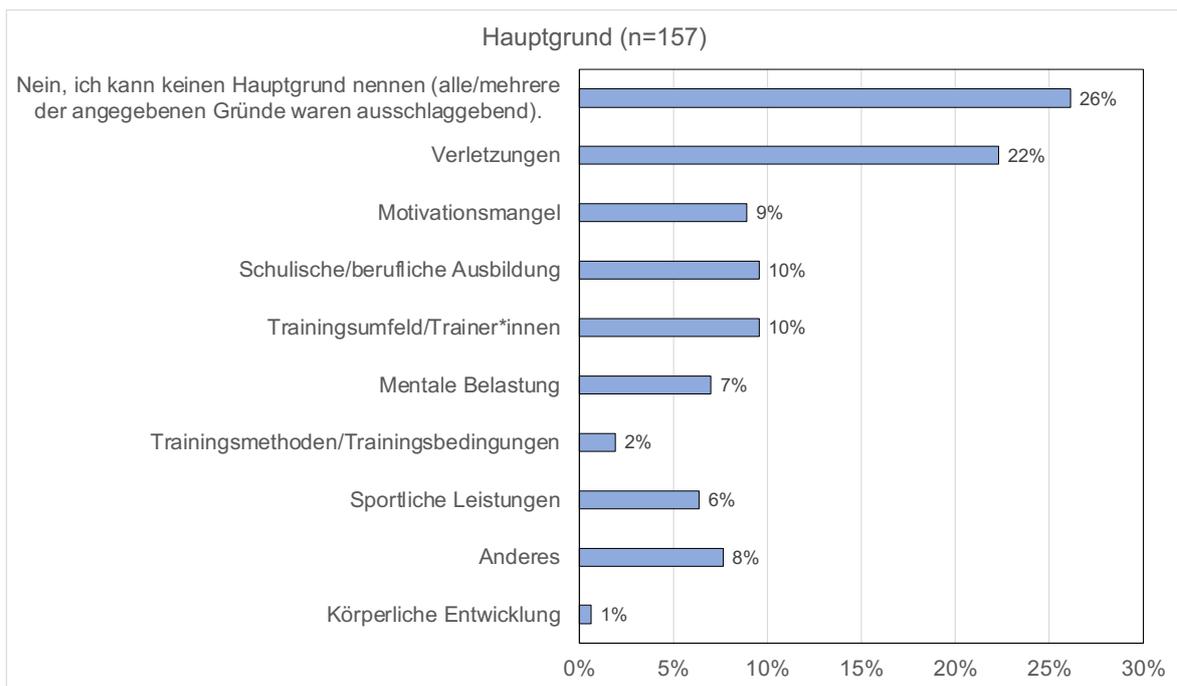


Abbildung 2: Die Hauptgründe für den Ausstieg aus dem Nachwuchsleistungssport (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, Seite 53, 54)

Für einen Viertel der Umfrageteilnehmenden gibt es mehrere gleichwertige Ausstiegsgründe. Beinahe drei Viertel der Befragten legen sich allerdings auf einen einzigen Hauptgrund fest. Verletzungen sind da immer noch deutlich der häufigste Grund. Je zehn Prozent geben als Hauptgrund an, dass die berufliche und schulische Ausbildung eine Rolle spielt und das Trainingsumfeld. Anders als bei Abbildung 1 werden in der zweiten Abbildung der Motivationsmangel, die schulische oder berufliche Ausbildung und das Trainingsumfeld, die Trainerinnen und Trainer etwa gleich häufig genannt. Der Motivationsmangel, in Abbildung 1 deutlich an zweiter

Stelle, verliert in Abbildung 2 als Hauptgrund an Gewicht, ist also oftmals ein Faktor für den Ausstieg, aber eher selten allein ausschlaggebend. Auffallend sind die Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen. Bei allen Ausstiegsgründen in Abbildung 1 werden sie noch gut von jeder fünften Person angegeben, allein deswegen gibt es aber nur sehr wenige Drop-outs. Nur sechs Prozent geben die sportlichen Leistungen als Hauptgrund an. Das ist eine bemerkenswerte Erkenntnis. Es bedeutet, dass Drop-outs nicht primär sportlich scheitern. Während die körperliche Entwicklung schon bei allen Ausstiegsgründen am seltensten angegeben wird, ist dies gar für nur eine einzige Person der ausschlaggebende Ausstiegsgrund.

Bussmann schreibt im oben erwähnten Zeitschriftenartikel ausserdem, «dass es nicht *den* Hauptgrund für einen Karriereabbruch gibt» [11]. Die im Rahmen dieser Maturitätsarbeit durchgeführte Umfrage zeigt, dass 70 Prozent zwei oder mehr Ausstiegsgründe nennen, wie in Kapitel 3.1.1 dargestellt. Aber immerhin legen sich 30 Prozent bereits bei der Frage nach allen Ausstiegsgründen auf einen einzigen fest. Diese Umfrage geht noch einen Schritt weiter und fragt, ob es von allen Ausstiegsgründen, einen Hauptgrund gibt, der ausschlaggebend war. Fast drei Viertel aller Umfrageteilnehmenden können einen solchen nennen.

### 3.1.3 Unterschiede zwischen Kutu F und Kutu M

Bei Abbildung 3 und Abbildung 4 werden die Ausstiegsgründe und der Hauptgrund nach dem Geschlecht aufgeteilt.

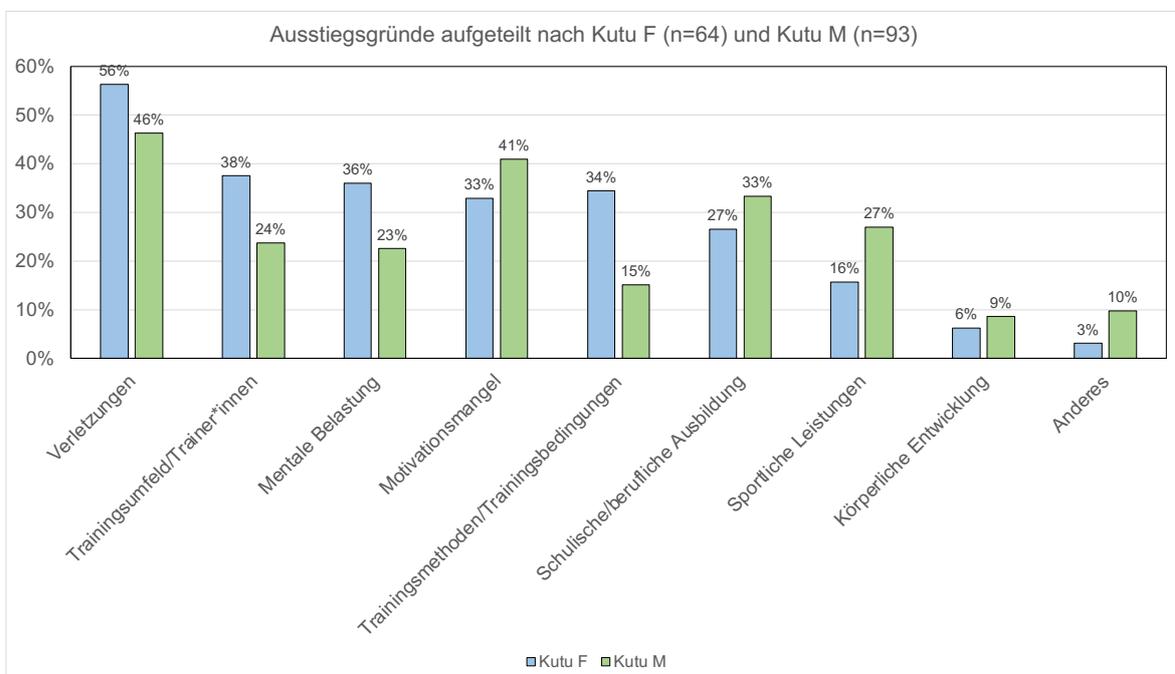


Abbildung 3: Die Ausstiegsgründe aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 9)

Blau dargestellt sind in Abbildung 3 die Ausstiegsgründe, welche auf die Umfrageteilnehmerinnen zutreffen. Die Prozentzahlen beziehen sich auf die 64 Teilnehmerinnen. In Grün sind alle für die Umfrageteilnehmer zutreffenden Gründe abgebildet. Die Prozentzahlen beziehen sich also auf die 93 Teilnehmer. Mehrere Antworten waren möglich.

Über die Hälfte der Kunstturnerinnen und fast die Hälfte der Kunstturner hatten Verletzungen, was bei der Entscheidung, aus dem Leistungssport auszusteigen, wichtig wird. Es sticht heraus, dass bei den Kunstturnerinnen (Kutu F) das Trainingsumfeld, Trainerinnen und Trainer, die mentale Belastung und die Trainingsmethoden, Trainingsbedingungen prozentual deutlich öfter mit ein Grund für den Ausstieg sind als bei den Kunstturnern. Motivationsmangel wird hingegen öfter von den Umfrageteilnehmern angegeben. Für die Kunstturner (Kutu M) sind neben Verletzungen und Motivationsmangel auch die schulische oder berufliche Ausbildung ein Ausstiegsgrund, sowie die sportlichen Leistungen und mit einem kleinen Unterschied die körperliche Entwicklung.

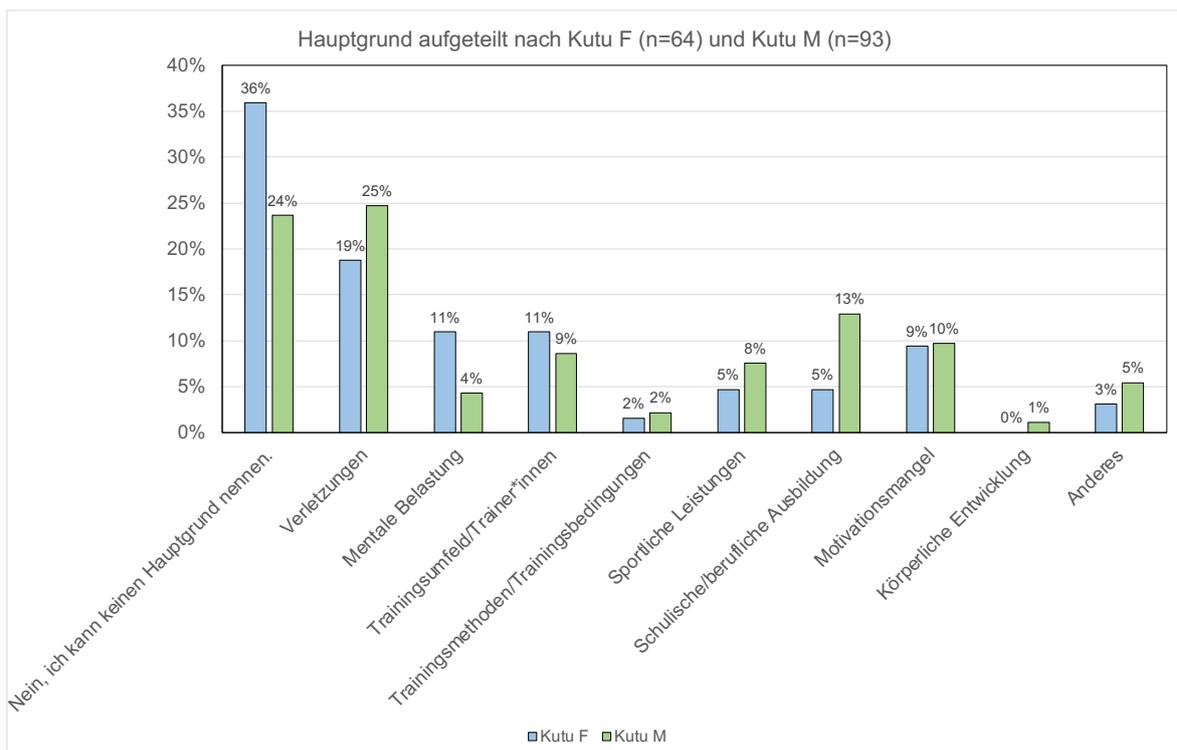


Abbildung 4: Der Hauptgrund für den Ausstieg aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 10)

In Abbildung 4 dargestellt ist der angegebene ausschlaggebende Ausstiegsgrund, also der Hauptgrund. Mehrfach-Antworten waren nicht möglich. Wie bei Abbildung 3 sind die Antworten aufgeteilt nach Frauen und Männern. Die Prozentzahlen beziehen sich wieder auf die jeweilige Anzahl Teilnehmerinnen oder Teilnehmer.

Der Balken ganz links zeigt, dass die Umfrageteilnehmerinnen deutlich häufiger keinen Hauptgrund nennen können, ihr Ausstieg also häufiger auf mehrere ausschlaggebende Ausstiegsgründe zurückzuführen ist.

Ein Viertel der Kunstturner steigt aus dem Leistungssport aus wegen Verletzungen. Was auffällt, Verletzungen werden von den Umfrageteilnehmern häufiger als Hauptgrund angegeben als von den Umfrageteilnehmerinnen, anders als bei Abbildung 3, dort werden Verletzungen häufiger im Kutu F angegeben. Bei den Umfrageteilnehmerinnen kam es prozentual also zu mehr Verletzungen, diese sind aber weniger häufig ausschlaggebend für den Ausstieg als bei den Umfrageteilnehmern.

Neben den Verletzungen spielen beim Kutu F auch das Trainingsumfeld, die mentale Belastung und Motivationsmangel eine entscheidende Rolle. Beim Kutu M stehen die Verletzungen an erster Stelle, dann folgt mit grossem Abstand die schulische und berufliche Ausbildung als Hauptgrund für den Ausstieg, deutlich häufiger als bei Kutu F. Ebenfalls entscheidend sind der Motivationsmangel und das Trainingsumfeld. Letzteres ist aber weniger entscheidend als bei den Frauen.

Die Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen werden beinahe gleich oft als Hauptgrund angegeben. Auch die sportlichen Leistungen als Hauptgrund für den Ausstieg werden gleichermassen nur selten angegeben.

### 3.1.4 Ausstiegsgründe nach Leistungszentren

Es werden die fünf Regionalen Leistungszentren (RLZ) angeschaut, in denen die meisten der Umfrageteilnehmerinnen und Umfrageteilnehmer trainiert haben. Kutu F und Kutu M werden getrennt angeschaut, weil sich deren Leistungszentren nicht immer am gleichen Ort befinden. Die beiden folgenden Abbildungen Abbildung 5 und Abbildung 6 weisen die genannten Ausstiegsgründe aus (Mehrfach-Antworten möglich) und sind nach Leistungszentren aufgeteilt.

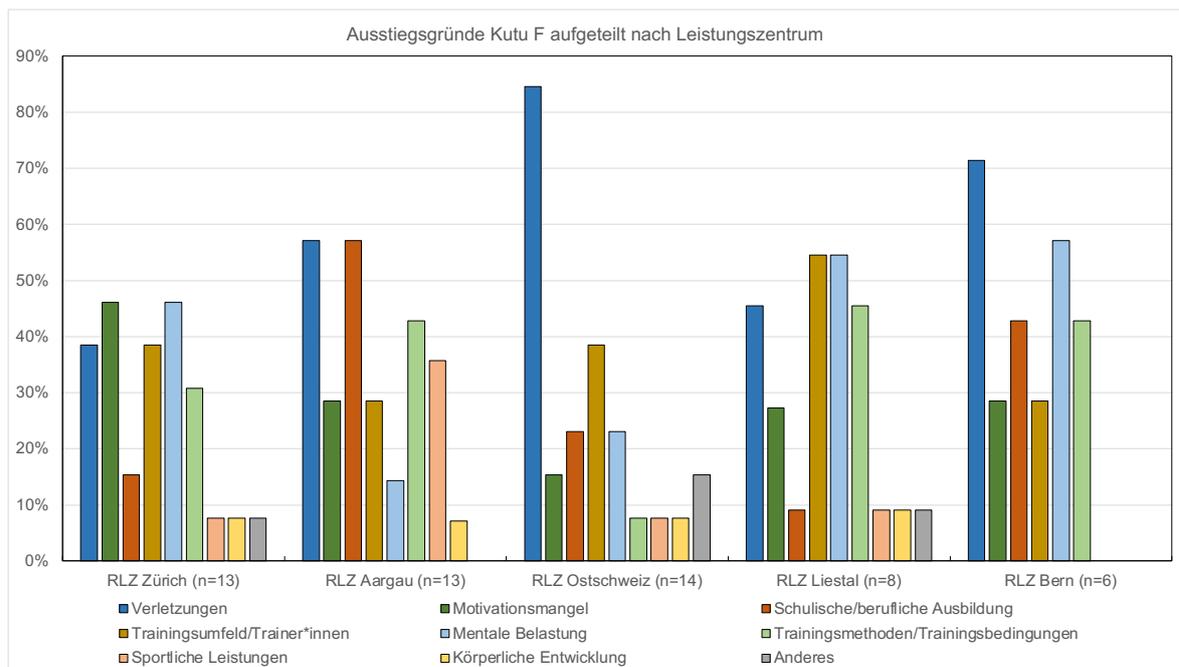


Abbildung 5: Die Ausstiegsgründe aufgeteilt nach Leistungszentren im Kutu F (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 11)

In Abbildung 5 sind die fünf Leistungszentren dargestellt, in denen die meisten Umfrageteilnehmerinnen trainiert haben. Das sind die RLZ in Zürich, Aargau, Ostschweiz, Liestal und Bern. Die Prozentzahlen der Ausstiegsgründe beziehen sich auf die Anzahl der Umfrageteilnehmerinnen aus den jeweiligen RLZ. Folgendes bezieht sich nur auf die Drop-outs aus dem Kudu F.

Es fällt auf, dass im RLZ Ostschweiz Verletzungen am häufigsten als Ausstiegsgrund genannt werden, deutlich häufiger als in den anderen RLZ. Verletzungen werden auch im RLZ Bern am häufigsten angegeben. Im RLZ Aargau sind Verletzungen zusammen mit der schulischen oder beruflichen Ausbildung der häufigste Grund.

Die schulische oder berufliche Ausbildung spielt vor allem im RLZ Aargau und Bern eine relativ grosse Rolle. Ein möglicher Indikator dafür, dass dort bessere Bedingungen geschaffen werden müssten, um die Vereinbarkeit von Leistungssport und Schule oder Berufslehre zu optimieren. Dies klappt offenbar im RLZ Zürich und Liestal besser.

Die mentale Belastung wird vor allem von Umfrageteilnehmerinnen angegeben, die in den RLZ Zürich, Liestal oder Bern trainiert haben. Daraus könnte abgeleitet werden, dass in diesen Zentren der Leistungsdruck sehr hoch ist, mentale Blockaden und Angst an den Geräten werden genannt (s. Kapitel 3.2.5).

Gleichzeitig sind in den RLZ Zürich und Liestal das Trainingsumfeld, die Trainerinnen und Trainer oftmals ein Ausstiegsgrund. In Zürich haben ausserdem viele unter anderem wegen eines Motivationsmangels aufgehört, deutlich mehr als in den anderen RLZ. Das kann so gedeutet werden, dass die verschiedenen Faktoren zusammenspielen. Etwa, indem Leistungsdruck und mentale Blockaden in einem nicht optimalen Trainingsumfeld entstehen, was sich wiederum auf die Motivation negativ auswirkt.

Die Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen sind mit Ausnahme des RLZ Ostschweiz ein häufiger Ausstiegsgrund. Es geht hier um zu wenig Regenerationszeit oder darum, dass das Training zu wenig individuell gestaltet wird (s. Kapitel 3.2.6)

Was ebenfalls auffällt ist, dass die sportlichen Leistungen nur im RLZ Aargau von über einem Drittel der Umfrageteilnehmerinnen, die dort trainiert haben, angegeben wird, in den anderen RLZ waren es jeweils weniger als zehn Prozent.

Zwar an dieser Stelle nicht abgebildet, hier aber dennoch erwähnt: Auch die Hauptgründe (Mehrfach-Antworten waren nicht möglich) wurden nach RLZ erfasst (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 19), auch wieder mit der Option, keinen Hauptgrund angeben zu können, weil mehrere Gründe zusammen den Ausschlag gegeben haben. Es wird ersichtlich, dass in den RLZ Zürich, Aargau und Liestal am häufigsten angegeben wird, dass mehrere oder alle Gründe ausschlag-

gebend sind. Das gilt auch fürs RLZ Ostschweiz, dort kommen aber die Verletzungen dazu, die gleichermassen entscheidend für den Ausstieg sind. Die Umfrageteilnehmerinnen aus dem RLZ Bern nennen neben diesen beiden Gründen ausserdem das Trainingsumfeld, die Trainerinnen und Trainer gleich häufig als Hauptgrund. Im RLZ Zürich sind das Trainingsumfeld, die Trainerinnen und Trainer für beinahe einen Viertel der Drop-outs der Hauptgrund für den Ausstieg. Motivationsmangel und die mentale Belastung werden vor allem von Umfrageteilnehmerinnen aus dem RLZ Liestal als Hauptgrund angegeben. Nur in den RLZ Ostschweiz und Aargau wird die schulische oder berufliche Ausbildung von einigen Befragten angegeben. Und nur im RLZ Aargau werden die sportlichen Leistungen teilweise als Hauptgrund für den Ausstieg genannt.

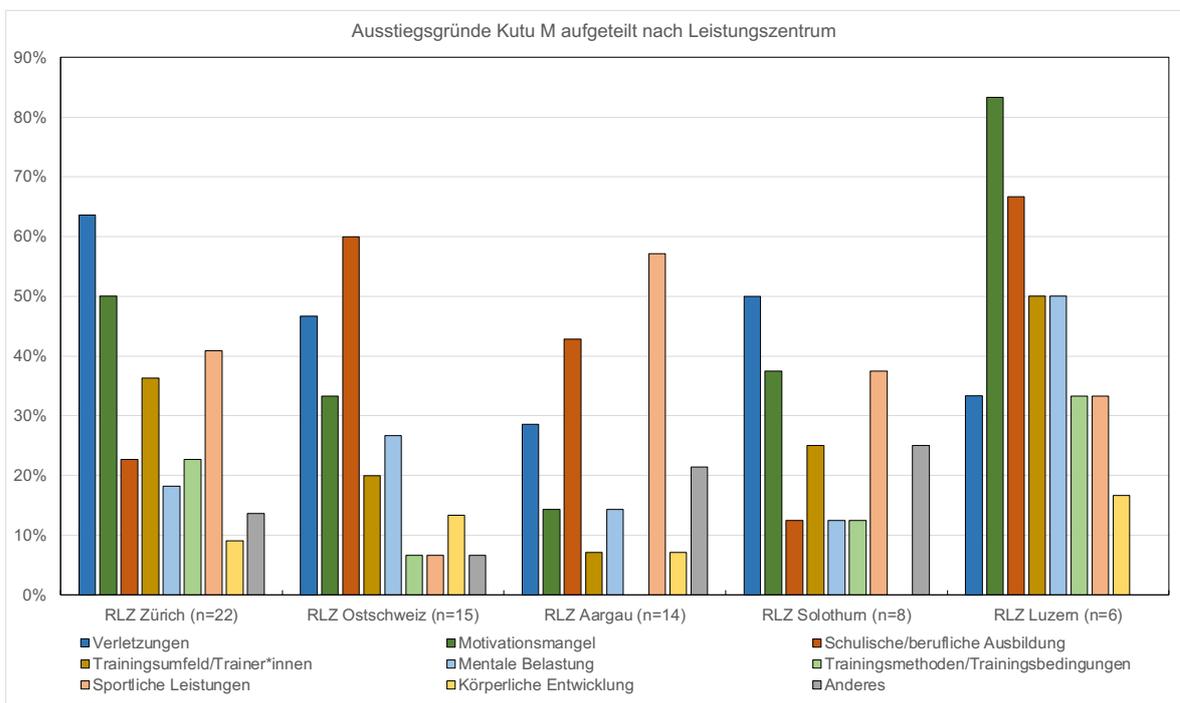


Abbildung 6: Die Ausstiegsgründe aufgeteilt nach Leistungszentren im Kutu M (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 12)

In Abbildung 6 dargestellt sind die fünf RLZ im Kutu M, in denen die meisten Umfrageteilnehmer trainiert haben. Das sind die RLZ Zürich, Ostschweiz, Aargau, Solothurn und Luzern. Die Prozentzahlen der Ausstiegsgründe beziehen sich auf die Anzahl der Umfrageteilnehmer aus dem jeweiligen RLZ. Folgendes bezieht sich nur auf die Drop-outs aus dem Kutu M.

Auffallend ist, dass für über 80 Prozent aller Umfrageteilnehmer, die im RLZ Luzern trainiert haben, der Motivationsmangel ein Ausstiegsgrund ist. Auch die schulische oder berufliche Ausbildung ist im RLZ Luzern sowie in den RLZ Ostschweiz und Aargau ein Problem. Nur die Umfrageteilnehmer, die im RLZ Aargau trainiert haben, geben die sportlichen Leistungen noch häufiger als Ausstiegsgrund an. Dafür nennen sie im Vergleich zu den Drop-outs aus den anderen RLZ den Motivationsmangel und das Trainingsumfeld, die Trainerinnen und Trainer nur selten.

Auch hier der Vergleich dieser Abbildung, die mehrfache Antworten erlaubte, mit den Ergebnissen der Frage nach dem Hauptgrund (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 20). Es fällt das RLZ Luzern auf. Die Hälfte aller Umfrageteilnehmer, die dort trainiert haben, können keinen einzelnen Hauptgrund nennen. Für viele sind also Motivationsmangel, die mentale Belastung, die Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen und die sportlichen Leistungen alle ausschlaggebend, der Ausstieg aus dem Leistungssport ist das Ergebnis einer Kombination verschiedener Gründe. Es sind alle Gründe, die bei allen Ausstiegsgründen sehr häufig angegeben werden, beim Hauptgrund aber nicht mehr.

Umfrageteilnehmer, die im RLZ Solothurn trainiert haben, können auch relativ oft keinen einzelnen ausschlaggebenden Grund nennen. Anders ist es bei den anderen drei RLZ. Für Drop-outs aus dem RLZ Zürich sind vor allem Verletzungen der ausschlaggebende Ausstiegsgrund, für jene aus dem RLZ Aargau ist es vor allem die schulische oder berufliche Ausbildung und für jene aus dem RLZ Ostschweiz sind es hauptsächlich diese beiden Gründe.

## **3.2 Gründe nach Relevanz**

Nun werden die acht Ausstiegsgründe einzeln genauer angeschaut. Sie sind danach geordnet, wie oft sie angegeben wurden. Die Reihenfolge entspricht der Abbildung 1 «Ausstiegsgründe».

### **3.2.1 Verletzungen**

Im Kunstturnen wird in jungem Alter schon sehr viel trainiert. Dazu Klaus Greier in seiner Untersuchung zu Verletzungen bei Kunstturnern in Österreich: «Hohe Trainingsumfänge sowie steigende Schwierigkeitsgrade können zu starken Belastungen des Stütz- und Bewegungsapparats führen, oft bevor die Muskulatur entsprechend ausgebildet ist. Hohe aktive und passive Impact-Kräfte bei Sprüngen und Landungen sowie starke Zugbelastungen durch Beschleunigungs- und Zentrifugalkräfte auf die oberen Extremitäten sind hauptverantwortlich für Verletzungen in dieser Sportart.» [12]

50 Prozent der Umfrageteilnehmerinnen und Umfrageteilnehmern geben Verletzungen als Ausstiegsgrund an. Diese 79 Drop-outs wurden gefragt, welche Verletzungen sie hatten und wie es dazu gekommen ist.

Die Frage nach der Art der Verletzung war eine offene Frage. Es konnten also auch mehrere Verletzungen angegeben werden. 34 Prozent der 79 Drop-outs führen Verletzungen am Rücken auf. 23 Prozent hatten Verletzungen an den Füßen oder Fersen und 18 Prozent nennen die Knie (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 21).

Bei der vorliegenden Umfrage schreibt ein Drop-out:

«Zu den Verletzungen gehören mehrmals gerissene Aussenbänder (beide Füße), abgesplitterte Knochen und gezernte (Bänder?) im linken Ellbogen, Fingerbrüche, Mittelhandknochenbruch, sonstige Rücken- und Hüftbeschwerden» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 23)

Dies sind alles Verletzungen, die eine einzige Person hatte. Jemand anderes gibt an, unter anderem sechs gebrochene Wirbel gehabt zu haben (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 23). Ein weiterer Drop-out musste innerhalb von fünf Jahren wegen einem Kreuzband- und Meniskusriss dreimal operiert werden (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 24). Die Verletzungen dieser drei Drop-outs sind durch Unfälle im Training passiert.

Unfälle im Training sind aber nicht der häufigste Grund für Verletzungen, wie die folgende Abbildung zeigt:

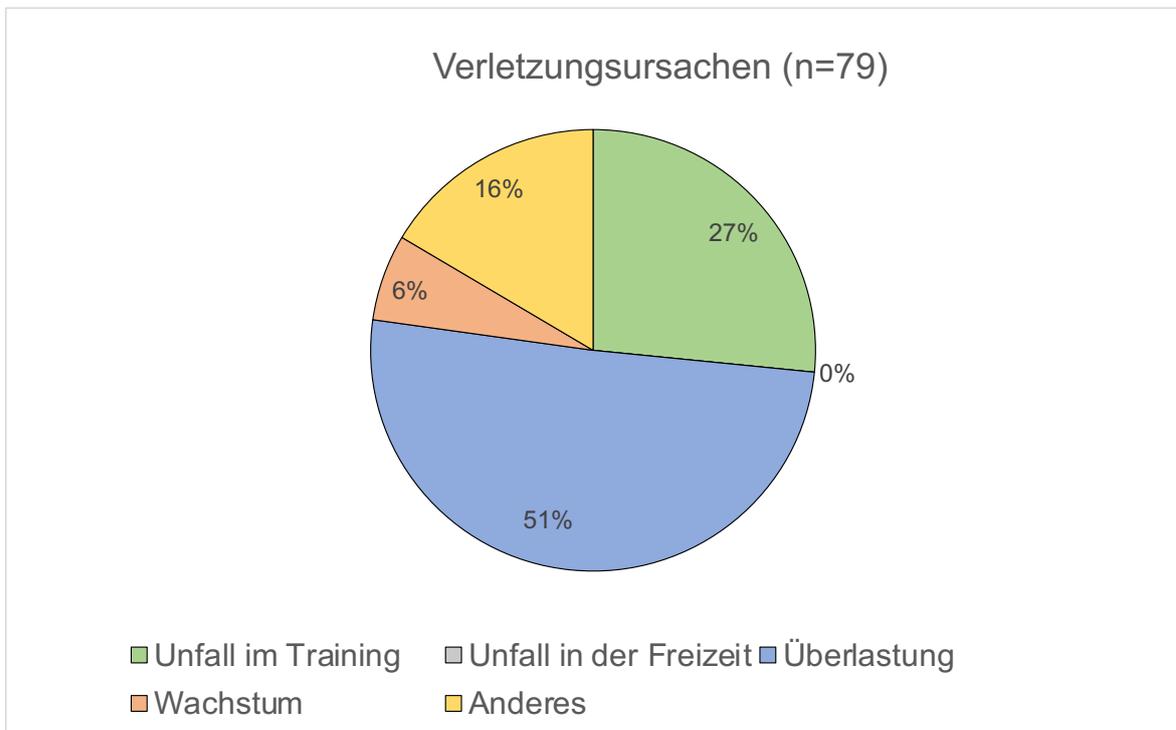


Abbildung 7: Wie es zu den Verletzungen gekommen ist (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 27)

Die meisten Verletzungen gibt es laut vorliegender Umfrage durch Überlastung. Mehr als die Hälfte aller, die Verletzungen als Ausstiegsgrund angegeben haben, nennen Überlastung als Ursache (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 23-26). Manchmal ist es auch eine Kombination, also beispielsweise eine Überlastung und ein Unfall im Training.

Dass viele Verletzungen durch Überlastung des Körpers verursacht werden, könnte ein Indiz dafür sein, dass nicht nur die Belastung zu hoch ist, sondern auch, dass

die Regenerationszeit nicht angemessen ist (s. Kapitel 3.2.6) und es deshalb zu Verletzungen und Unfällen kommt.

Nur für wenige Verletzungen, um genau zu sein fünf, ist das Wachstum die Ursache. Da das mit der körperlichen Entwicklung zusammenhängt und diese bei den Ausstiegsgründen auch nur selten genannt wird, überrascht dies nicht.

Was ausserdem bemerkenswert ist: Kein einziger Drop-out gibt an, sich bei einem Unfall in der Freizeit verletzt zu haben.

Die Antworten der Umfrageteilnehmenden lassen darauf schliessen, dass es keine harmlosen Verletzungen sind, die Grund für den Ausstieg waren. Es sind meist schwerere Verletzungen, die bei einigen sogar zu einem «permanenten Problem» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 24) wurden, also bleibende Folgeschäden hinterliessen.

### 3.2.2 Motivationsmangel

Ein Motivationsmangel trägt am zweithäufigsten zum Ausstieg aus dem Nachwuchsleistungssport bei. Insgesamt ist dies für 35 Prozent der Umfrageteilnehmenden mit ein Ausstiegsgrund. Wer Motivationsmangel ankreuzte, wurde zu einem detaillierteren Fragekatalog weitergeleitet, wo aus neun vorgegebenen Punkten alle zutreffenden ausgewählt oder auch Eigenes hinzugefügt werden konnte.

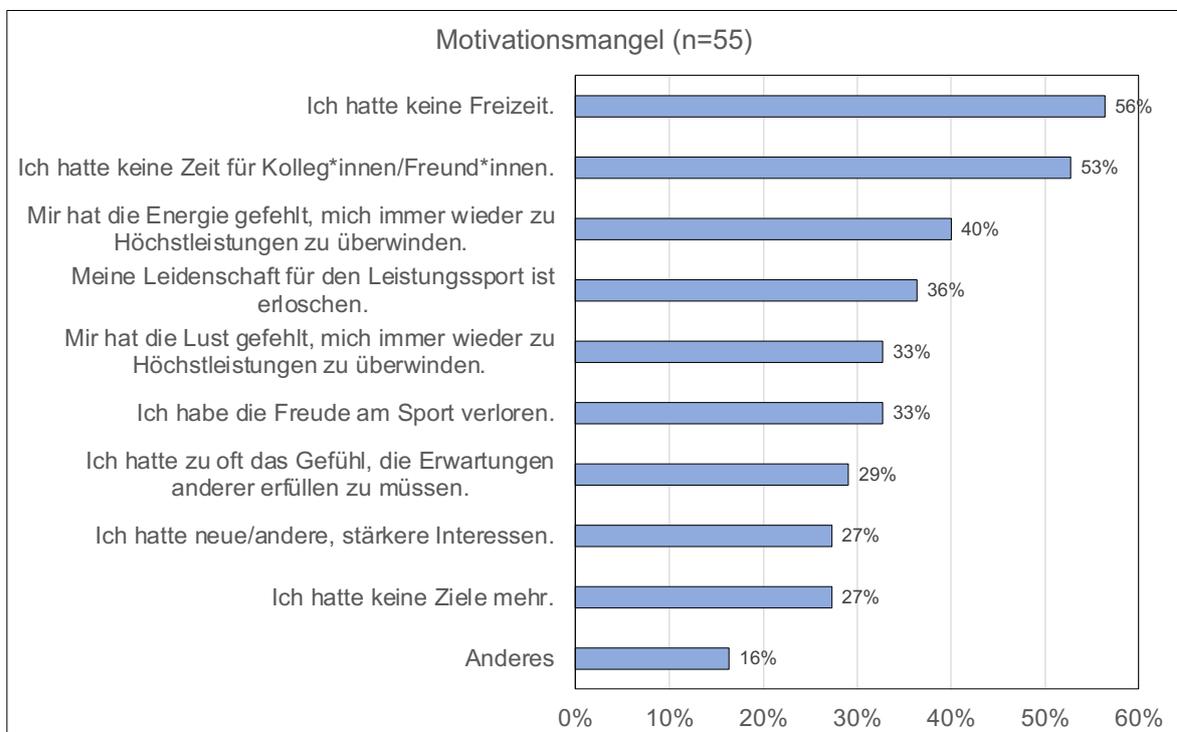


Abbildung 8: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Motivationsmangel» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 45)

Über die Hälfte dieser 55 Drop-outs gibt an, keine Freizeit und/oder keine Zeit für Kolleginnen und Kollegen oder Freundinnen und Freunde gehabt zu haben. Jemand schreibt:

«Ich wollte einen normalen Alltag, wie all meine Kollegen es auch hatten. Ich hatte nie Zeit, etwas zu machen, weil ich jeden Tag (ausser Sonntag) trainieren musste. [...]» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 55)

40 Prozent hatten keine Energie mehr, sich immer wieder zu Höchstleistungen zu überwinden, 33 Prozent hatten keine Lust mehr dazu. 36 Prozent geben an, die Leidenschaft für den Leistungssport sei erloschen, fast so viele haben die Freude am Sport verloren. Beinahe ein Drittel der Drop-outs hatte zu oft das Gefühl, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen. Jemand schreibt sogar:

«Der Punkt mit den Erwartungen [...] ‘verfolgt’ mich immer noch» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 47).

Je 27 Prozent geben an, keine Ziele mehr oder neue, andere, stärkere Interessen entwickelt zu haben.

Dass die fehlende Zeit für Anderes am häufigsten genannt wird, deckt sich mit dem, was Bussmann in ihrem Artikel in der Fachzeitschrift «Leistungssport» schreibt: «Dieses Konfliktpotential [Leistungssport – Freizeit] ist bei vielen Sportlern dann auch mit ausschlaggebend für einen vorzeitigen Karriereabbruch» [13]

### **3.2.3 Schulische und berufliche Ausbildung**

«Ich hatte so viel Training, dass es mir zu viel wurde mit der Schule zusammen.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 51)

«Ich wusste, die Banklehre mit BMS und Spitzensport wäre sehr streng geworden. Um das auf mich zu nehmen, fehlte der letzte Biss und die berufliche Karriere war mir wichtiger.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 47)

30 Prozent, also 47 Umfrageteilnehmende, geben an, dass die schulische oder berufliche Ausbildung mit ein Ausstiegsgrund war. Man konnte bei dieser Frage von fünf vorgegebenen Punkten alle zutreffenden auswählen und Anderes ergänzen.

Von diesen 47 Drop-outs sagen 72 Prozent, dass ihnen die schulische oder berufliche Ausbildung wichtiger war als der Leistungssport. Für fast die Hälfte war der zeitliche Aufwand für beides, also für Schule oder Beruf und Leistungssport zu gross. Bei einem Drittel funktionierte die Koordination von Schule oder Beruf und Sport nicht. Je eine Person gibt an, dass die Schule oder Ausbildungsstätte kein Verständnis hatte für den Sport oder ungenügende schulische Leistungen sie zum Aufhören gezwungen hätten (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 43).

Nicht ganz ein Drittel der Drop-outs, die angeben, dass die schulische oder berufliche Ausbildung wichtiger war als der Leistungssport, sagt ebenfalls, dass die Koordination zwischen Ausbildung und Sport nicht funktioniert hat. Wenn die schulische oder berufliche Ausbildung wichtiger wird, der Zeitaufwand für beides zu gross und

nicht koordiniert wird, impliziert dies auch, dass zu einem gewissen Zeitpunkt zwischen Schule, Beruf und Leistungssport entschieden werden muss. Das ist das eigentliche Problem. Zur Diskussion müssten unter anderem folgende Punkte stehen: Eine bessere Vernetzung von Schul- und Sportsystem. Hier geht es etwa um die Anpassung der Stundenpläne an die Trainingspläne, um genügend Ausbildungsplätze, die ideale Bedingungen schaffen für Leistungssportlerinnen und Leistungssportler. Bemerkungen von Drop-outs unter «Anderes» bei dieser Frage deuten darauf hin, dass sie wegen des Leistungssports nicht die Ausbildung machen konnten, die sie wollten, was mit zum Ausstieg führte:

«Die schulische Ausbildung, welche ich wollte, stand mir nicht zur Verfügung und deswegen musste ich eine Ausbildung machen, welche ich nicht machen wollte.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 44)

«Der unvermeidliche Schulwechsel gefiel mir nicht und die verlängerte Dauer, um später einen Maturitätsabschluss zu erarbeiten.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 44)

Je eine Person gibt an, dass die Schule oder Ausbildungsstätte kein Verständnis hatte für den Sport oder ungenügende schulische Leistungen sie zum Aufhören gezwungen hätten.

### **3.2.4 Trainingsumfeld / Trainerinnen und Trainer**

Fast ein Drittel der Umfrageteilnehmenden, das sind 46 Personen, geben das Trainingsumfeld, die Trainerinnen und Trainer als Ausstiegsgrund an. Diese Drop-outs konnten von den Aussagen in der folgenden Tabelle alle zutreffenden auswählen.

Mögliche Antworten	Absolut n=46	In Prozent n=46
Die Trainer*innen haben mich immer wieder beschimpft/hatten einen rauen Umgangston/haben mich angeschrien.	31	67%
Die Trainer*innen waren unberechenbar/launisch	26	57%
Die Atmosphäre/Stimmung im Training war konstant schlecht/negativ.	23	50%
Ich hatte Angst, meine Anliegen mit den Trainer*innen zu besprechen.	23	50%
Die mentale Betreuung war ungenügend.	22	48%
Die Trainer*innen haben mich gezwungen trotz Verletzungen/Schmerzen zu trainieren.	22	48%
Ich hatte Angst vor den Trainer*innen.	16	35%
Das Bestrafungssystem im Training war unverhältnismässig.	15	33%
Die Trainer*innen haben mich nicht mehr trainiert/nicht mehr beachtet/nicht mehr an mich geglaubt.	14	30%
Die soziale Betreuung/Athletenbetreuung war ungenügend.	13	28%
Anderes	11	24%
Der Verband hat mich zu wenig unterstützt.	11	24%
Die Trainer*innen haben ungenügend kommuniziert.	8	17%
Ich wurde von meinen Trainer*innen gemobbt.	8	17%
Die Trainer*innen haben physische Gewalt ausgeübt.	7	15%
Ich wurde von meinen Kolleg*innen gemobbt.	5	11%
Die medizinische Betreuung war ungenügend.	4	9%
Die Trainer*innen haben mich sexuell belästigt (verbal oder physisch).	3	7%
Ich habe mit dem Leistungssport aufgehört, weil meine Kolleg*innen auch aufgehört haben.	3	7%

*Tabelle 5: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Trainingsumfeld / Trainerinnen und Trainer» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 32)*

Mehr als zwei Drittel kreuzen an, dass wiederholte Beschimpfungen, ein rauer Umgangston und Anschreien durch die Trainerinnen und Trainer Gründe für den Ausstieg waren. Die Trainerinnen und Trainer waren launisch und unberechenbar, das

geben 57 Prozent an. Das sind Faktoren, die ein Klima der Angst erzeugen. Während 35 Prozent Angst vor den Trainerinnen und Trainern hatten, gibt die Hälfte an, sogar Angst vor der Besprechung von Anliegen mit den Trainerinnen und Trainern gehabt zu haben.

Beinahe die Hälfte sagt, dass trotz Schmerzen oder Verletzungen trainiert werden musste. Zu diesem Thema gibt es im Kapitel 3.3.1 Aussagen von Drop-outs, die zeigen, dass Trainerinnen und Trainer nicht glaubten, dass die Sportlerinnen und Sportler Schmerzen hatten oder dass sie sie unter Druck setzten, trotz Schmerzen weiter zu turnen.

Für acht Drop-outs war das Mobbing durch Trainerinnen und Trainern ein Ausstiegsgrund. Davon gehören drei zu den sieben, die angeben, die Trainerinnen und Trainer hätten physische Gewalt ausgeübt (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 22). Fünf Drop-outs geben an, aufgehört zu haben, weil sie von Kolleginnen oder Kollegen gemobbt wurden. Jemand wurde von den Trainerinnen, Trainern und den Kolleginnen, Kollegen gemobbt (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 22). Das heisst, Mobbing war insgesamt in zwölf Fällen ein Ausstiegsgrund. Ein Drop-out schreibt zur Frage, was geholfen hätte, den Ausstieg zu vermeiden (s. Kapitel 3.3.1):

«Es hätte definitiv sehr geholfen, wenn besser oder überhaupt gegen das mobbing [sic!] vorgegangen worden wäre. Ausserdem haben die trainer [sic!] das mobbing [sic!] eher noch gefördert als verhindert.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 60)

Ein anderer Drop-out bemerkt dazu:

«Mangelnder Glaube und Unterstützung des Trainers, Bevorzugung des besseren Athleten, ich wurde weggeschickt, wenn dieser Athlet ans Gerät ging. Von diesem Athleten wurde ich auch gemobbt» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 61)

Unter «Anderes» finden sich folgende Aussagen (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 33):

«Ich wurde von Trainerinnen wegen meinem Körper runtergemacht»

«Ich habe aufgehört, weil wir vom Trainer und der Trainerin psychisch manipuliert wurden und sie manchmal auch körperlich tätig [sic!] wurden»

Ausserdem werden mehrmals Trainerwechsel als Problem genannt. Entweder waren es «zu viele Trainerwechsel in kurzer Zeit» oder Trainerinnen und Trainer, mit denen man sich gut verstanden habe, seien gegangen und mit den neuen habe man sich nicht verstanden (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 33).

Wiederholte Beschimpfungen, ein Klima der Angst, Training trotz Verletzungen, Trainerinnen und Trainer, die Turnende nicht mehr beachten – das lässt aufhorchen, und es stellt sich die Frage: Sind das psychische Misshandlungen? Grund-

sätzlich keine einfache Frage, dieser Meinung ist Marcel I. Raas, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ausserdem Mitglied im Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und -psychotherapie. Das Problem sei unter anderem der Nachweis, wie er im Interview im Rahmen dieser Umfrage sagt: «Körperlich schlagen, stossen oder verletzen durch etwas, ob jetzt nur physisch oder auch mit sexuellen Komponenten, das ist klar definiert juristisch, und man kann es verfolgen. Beziehungsweise es wird nur verfolgt, wenn es eben klar definiert ist. Darum sind die juristischen Strafverfolgungen im Bereich Kinderschutz so schwierig. Da schwimmt man. Wie will man dann psychischen Missbrauch nachweisen können? Der spielt sich ja dann ab bei Machtspielchen, bei Manipulationen, beim Fertigmachen. Es ist nicht so, dass man jemanden schlägt. Sondern das ist eine Anwendung, die keine sichtbaren, nachweisbaren Spuren hinterlässt [...]. Das ist eine schwierige Sache.» Weiter meint Raas, es komme immer auch auf die Sportart an: « [...] was ist sportartspezifisch im Kunstturnen? [...] Wo sind im Kunstturnen Grenzerfahrungen, wo man lernen könnte, wie mit Grenzen umzugehen ist?» Es komme also immer auf die Situation und den Kontext an, sagt Raas: «Die systemischen Zusammenhänge sind wichtig. Misshandlungen und Vernachlässigungen sind in der Regel Ausdruck eines Versagens von Eltern, Trainern, Funktionären und anderen in der Fürsorgepflicht dem Kind oder Jugendlichen gegenüber Stehenden. Misshandlungen sind nicht zufällig oder passieren einfach so, sie werden verübt, wenn auch manchmal unbewusst. Sie bedrohen aber stets die gesunde Entwicklung, körperlich wie psychisch und beeinträchtigen damit das Kindeswohl bzw. verletzen die entsprechenden Rechte» (s. Anhang 4: Transkribierte Auszüge aus dem Interview mit Marcel Raas vom 22. Dezember 2022).

Allgemeine Definitionen dazu gibt es dennoch. Im Leitfaden «Kindsmisshandlung – Kinderschutz» von Kinderschutz Schweiz wird psychische Misshandlung wie folgt definiert: «Kinder gelten als psychisch misshandelt, wenn sie wiederholt eine negativ-destruktive Einstellung der Erziehungspersonen erleben mit kontinuierlichem Herabsetzen des Kindes (Beschimpfungen, Entwürdigungen, Demütigungen, Drohungen) sowie wiederholte negative Zuschreibungen, die das Selbstwertgefühl des Kindes nachhaltig vermindern.» [15]

Im Leitfaden «Kindeswohlgefährdung erkennen und angemessen handeln» steht zur Definition von psychischer Gewalt Folgendes: «Unter psychischer Gewalt wird 'die (ausgeprägte) Beeinträchtigung und Schädigung der Entwicklung von Kindern verstanden aufgrund z.B. von Ablehnung, Verängstigung, Terrorisierung und Isolierung. Sie beginnt beim (dauerhaften, alltäglichen) Beschimpfen, Verspotten, Erniedrigen, Liebesentzug und reicht über Einsperren, Isolierung von Gleichaltrigen und Sündenbockrolle bis hin zu vielfältigen massiven Bedrohungen einschliesslich To-

desdrohungen.' Psychische Gewalt beeinträchtigt das Selbstwertgefühl eines Kindes, was wiederum negativen Einfluss auf dessen psychische Gesundheit haben kann.» [15]

Von Einsperren, Isolierung und massiven Drohungen kann aufgrund der Aussagen in dieser Umfrage nicht die Rede sein. Jedoch gehen die Angaben zu wiederholten Beschimpfungen und Anschreien sowie unberechenbare und launische Trainerinnen und Trainer in Richtung psychische Misshandlung. Und das wird nicht nur bei den vorgegebenen Antwortoptionen deutlich. Jemand schreibt sogar zusätzlich:

«Verbale erniedrigungen [sic!] und beschimpfungen [sic!] gehörten zum Trainingsalltag.»  
(s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 132)

Bei manchen litt auch das Selbstwertgefühl, wie die beiden folgenden Zitate zeigen, die in den Kapiteln 3.3.4 und 3.3.5 in anderem Zusammenhang nochmal erwähnt werden:

«Da mir durch das Kunstturnen mein komplettes Selbstwertgefühl geraubt wurde, konnte ich auch nicht wirklich für mich eintreten.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 104)

« [...] Auch heute noch habe ich in meinem Alltag [sic!] Probleme deswegen, vor allem im Bereich [sic!] Selbstwertgefühl.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 116)

Auch wenn das Erkennen von psychischer Misshandlung oder Gewalt schwierig ist, so stellt Raas klar: «Es fängt im Regionalkader an. Wenn es dort nicht stimmt, wie will es dann oben [in Magglingen] stimmen? Das können Sie nachlesen [in den Magglingen-Protokollen]. Gibt es Parallelen zum Regionalkader? Man kann sagen, da [in den Antworten der Umfrage Drop-outs im Kunstturnen] steckt es auch. Vielleicht nicht so schlimme Fälle, aber es reicht. So geht es nicht.» (s. Anhang 4: Transkribierte Auszüge aus dem Interview mit Marcel Raas vom 22. Dezember 2022). Hier besteht grosser Handlungsbedarf. Nicht nur im Zusammenhang mit der Vermeidung von Drop-outs, sondern zur Verhinderung von Misshandlungen. Denn jede einzelne ist eine zu viel.

### **3.2.5 Mentale Belastung**

42 Drop-outs, also 27 Prozent aller Umfrageteilnehmenden, geben die mentale Belastung als Ausstiegsgrund an. Diese Drop-outs konnten von fünf Punkten alle zutreffenden auswählen oder unter «Anderes» selbst etwas hinzufügen.

Für 25 Drop-outs wurde der Leistungsdruck zu hoch. Mehr als die Hälfte sagt, dass mentale Blockaden ein Ausstiegsgrund waren. Auch, dass die Angst beim Turnen an den Geräten nicht mehr überwunden werden konnte. Knapp ein Drittel hat nicht mehr an den Erfolg geglaubt oder wurde durch Konkurrenzsituationen und Wettkämpfe übermässig gestresst. Fünf Drop-outs geben etwas unter «Anderes» an. Es wird da beispielsweise eine «mangelnde Team-Dynamik» erwähnt (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 30) oder: «Stitig [sic!]

schlechter als die anderen [sic!] zu sein, führte zu einem Minderwertigkeitsgefühl» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 30).

### 3.2.6 Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen

22 Prozent, also 34 Umfrageteilnehmende, geben die Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen als Ausstiegsgrund an. Diese Drop-outs konnten, wie in der folgenden Tabelle ersichtlich, von acht Aussagen alle zutreffenden angeben oder Anderes ergänzen. Es bestand ausserdem die Möglichkeit, keine Angabe zu machen. Es waren wieder mehrere Antworten möglich. Aufgrund einer fehlerhaften Verknüpfung dieser Folgefrage im Fragebogen, wurden nur 24 der 34 Drop-outs, die die Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen als Ausstiegsgrund angegeben haben, vertieft dazu befragt.

Mögliche Antworten	Absolut	In Prozent
	n=24	n=24
Ich hatte zu wenig Regenerationszeit.	13	54%
Ich musste zu viel trainieren/das Training hat mich körperlich überfordert.	10	42%
Das Training wurde zu wenig individuell auf mich zugeschnitten.	9	38%
Das Training hat mich nicht mehr weitergebracht.	7	29%
Die Reise zum und vom Training war zu lange/zu umständlich.	5	21%
Das Training war zu wenig effizient.	4	17%
Das Training war planlos/konzeptlos/ziellos.	4	17%
Die Trainings-Infrastruktur war mangelhaft.	4	17%
Anderes	4	17
Keine Angabe	2	8%

*Tabelle 6: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Trainingsmethoden / Trainingsbedingungen» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 35)*

Von den 54 Prozent, das sind 13 Drop-outs, die angeben, zu wenig Regenerationszeit gehabt zu haben, hatte über die Hälfte auch eine Verletzung, die wegen einer Überlastung passiert war. Auch bei denjenigen, die sagen, dass sie zu viel trainieren mussten oder dass das Training sie körperlich überforderte, spielten Überlastung und Verletzungen eine Rolle (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 23).

Die Rohdaten der Umfrage zeigen, dass kein RLZ hervorsteicht bei den Angaben zur langen oder umständlichen Reise zum Training und zur mangelhaften Trainings-Infrastruktur.

### 3.2.7 Sportliche Leistungen

21 Prozent, also 33 Drop-outs, kreuzen die sportlichen Leistungen als Ausstiegsgrund an. In der Folge wurden diese Umfrageteilnehmenden vertieft zu diesem Grund befragt. Sie konnten von vier Aussagen die zutreffenden ankreuzen oder etwas unter «Anderes» hinzufügen. Es war auch möglich keine Angabe zu machen.

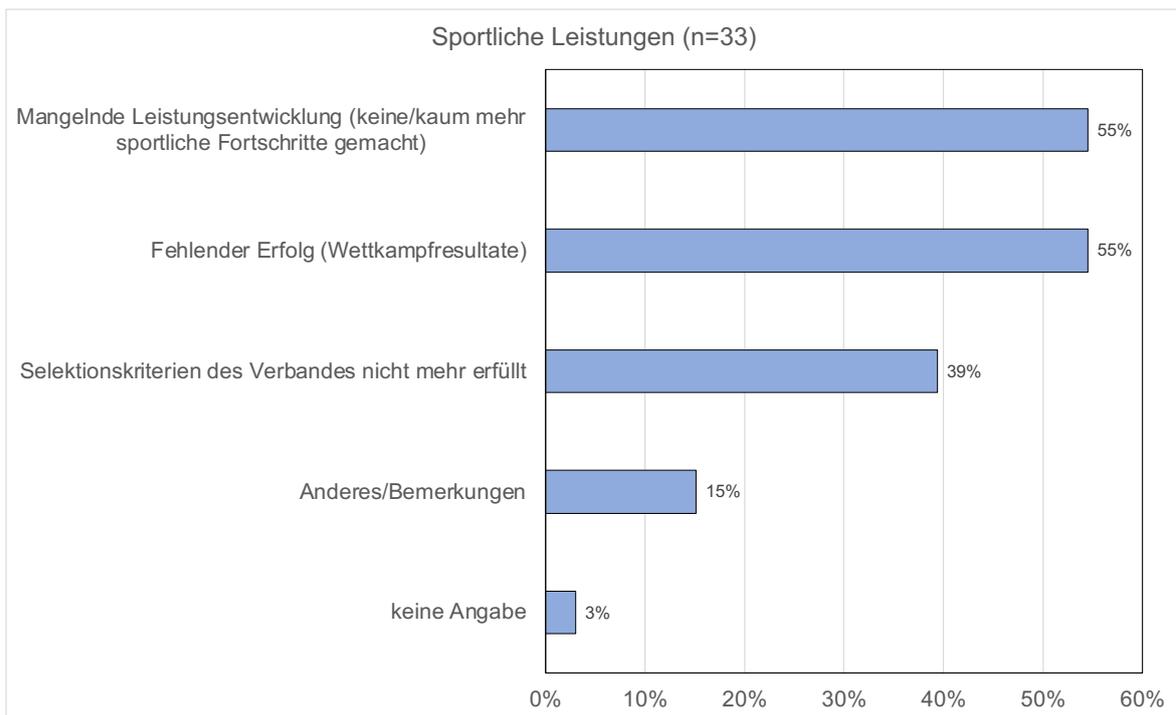


Abbildung 9: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Sportliche Leistungen» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 37)

55 Prozent, also 18 Personen, geben an, dass fehlender Erfolg an den Wettkämpfen zum Ausstieg wegen sportlichen Leistungen geführt haben. Bei weiteren 18 Drop-outs war die Leistungsentwicklung mangelhaft, das heisst, dass keine oder kaum sportliche Fortschritte mehr gemacht wurden. 39 Prozent, also 13 Drop-outs, kreuzen an, die Selektionskriterien des Verbandes nicht mehr erfüllt zu haben. Hat man dies angegeben, wurde zusätzlich gefragt, warum die Selektionskriterien der eigenen Meinung nach nicht mehr erfüllt wurden. Es wurden hier vor allem fehlende Leistung und mangelnde Motivation genannt. Ausserdem wurde gefragt, ob man sich vom Verband richtig beurteilt fühlte. Mit einer Ausnahme trifft dies auf alle zu.

### 3.2.8 Körperliche Entwicklung

Bei acht Prozent aller Umfrageteilnehmenden, das sind zwölf Personen, war die körperliche Entwicklung mitverantwortlich für den Ausstieg. In einer Folgefrage wurden diese Umfrageteilnehmenden vertieft zu diesem Grund befragt. Sie konnten

von drei Aussagen die zutreffenden ankreuzen oder etwas unter «Anderes» hinzufügen. Es war auch möglich keine Angabe zu machen.

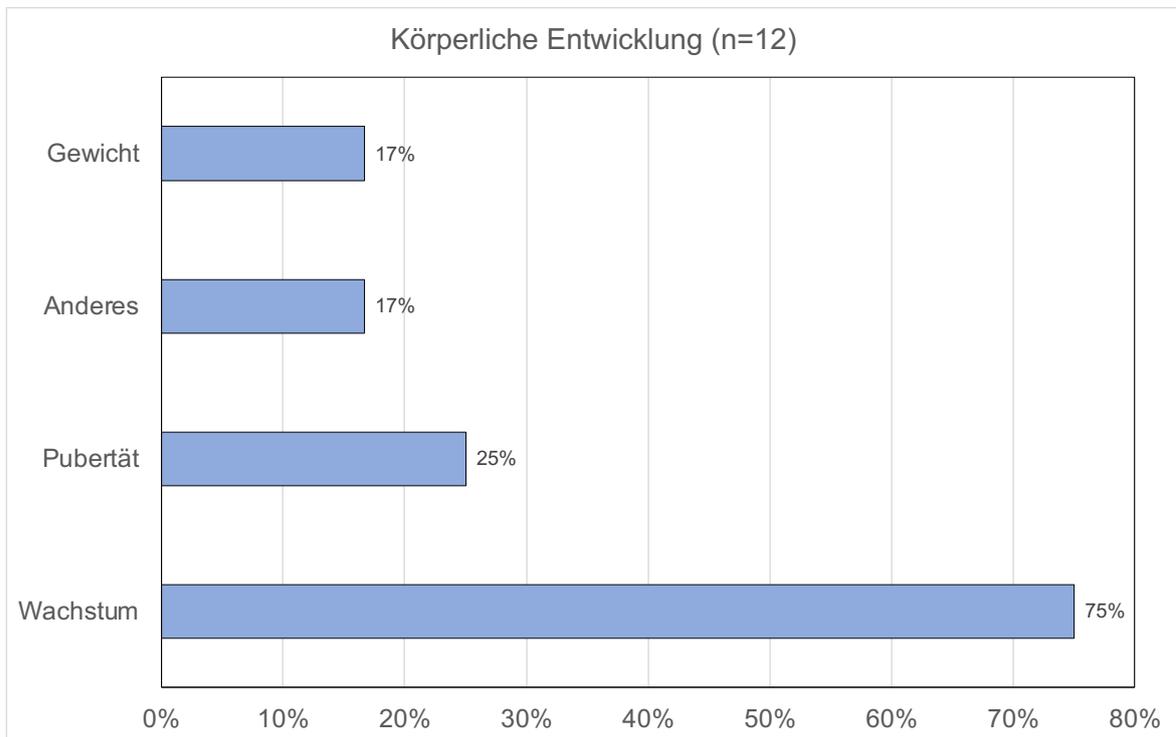


Abbildung 10: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Körperliche Entwicklung» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 48)

Drei Viertel, also neun Personen, hatten mit dem Wachstum Probleme, 25 Prozent mit der Pubertät, 17 Prozent mit dem Gewicht, weitere 17 Prozent haben «Anderes» angegeben. Da wurden «langfristig körperliche Schäden» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 49) genannt sowie die zu grosse Belastung für den Körper, was schliesslich zu einem Unfall führte (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 49). Ausserdem sei nur am Wettkampf die nötige Energie für die Ausführung von schwierigeren Elementen da gewesen, im Training jedoch nicht (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 49).

### 3.2.9 Andere Ausstiegsgründe

Zwölf Prozent der Umfrageteilnehmenden, das sind 19 Drop-outs, haben bei dieser offen formulierten Frage ohne vorgegebene Antwortmöglichkeiten weitere Gründe ergänzt. Wo möglich und sinnvoll, wurden diese Aussagen den vorgegebenen möglichen Ausstiegsgründen zugeordnet.

Bei diesen Antworten hat sich lediglich ein weiterer, bislang nicht genannter Ausstiegsgrund hervorgetan: «Trainermangel», also zu wenig Trainerinnen und Trainer, die sich um die Athleten kümmern können (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 51).

### 3.2.10 Hilfe bei Problemen, die zum Ausstieg führen

Wo haben Drop-outs Hilfe bekommen und haben sie die Hilfe erhalten, die sie wollten? Um diese Fragen beantworten zu können, war es wichtig, zuerst die familiären Rahmenbedingungen anzuschauen. Man konnte von sechs verschiedenen Aussagen die zutreffenden ankreuzen. 87 Prozent, also 137 Drop-outs geben an, keine Probleme mit der Familie gehabt zu haben. Es kann also festgehalten werden, dass die Familie oder die Eltern und deren Verhalten für die Befragten kein Problem darstellen. Es findet gemäss Resultaten dieser Umfrage kaum eine negative Einwirkung aus diesem Kreis statt – wie zum Beispiel zu viel Druck, zu hohe Erwartungen oder zu starke Einmischung. Vielfach wird die Rolle der Eltern aber von den Verbänden kritisch angeschaut, es werden Erwartungen an das Verhalten der Eltern gestellt, Einmischung wird nicht geduldet oder sogar unterbunden. Ob dieses Vorgehen richtig ist oder angepasst werden müsste, bleibt zu prüfen.

Lediglich sechs Umfrageteilnehmende, also vier Prozent, sagen, sie hätten zu viel Unterstützung gehabt oder die Eltern hätten sich zu stark eingemischt. Ebenfalls sechs geben an, dass die Eltern zu grosse Erwartungen gehabt oder zu viel Druck gemacht hätten. Dass sie zu wenig Unterstützung gehabt hätten, sagen drei Drop-outs. 16 Umfrageteilnehmende schreiben etwas unter «Anderes». Viele davon heben die sehr gute Unterstützung durch die Familie hervor. Teilweise hat ein Elternteil zu viel Druck gemacht. Manche haben sich selbst unter Druck gesetzt, weil sie die Eltern nicht enttäuschen wollten. Des Weiteren schreibt jemand:

«Die Eltern haben mich immer untertützt [sic!], aber leider keine Ahnung [sic!], was in der Turnhalle abläuft und so konnten sie mich nicht wirklich immer verstehen» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 67)

Bei Problemen, die im Leistungssport entstehen, wird Hilfe nötig. Zur Strukturierung der Problemfelder werden die Ausstiegsgründe (s. Kapitel 3.1.1) verwendet, ergänzt durch die familiären Rahmenbedingungen.

Zu jedem Ausstiegsgrund konnte von vier Aussagen die zutreffende angewählt werden. Man konnte angeben, dass man sich Hilfe gesucht und sie bekommen hat oder dass man sich zwar Hilfe gesucht, jedoch keine gefunden hat. Die nächste Aussage war, dass man nicht wusste, wo man Hilfe bekommt. Auch konnte man anwählen, dass man keine Unterstützung wollte. Die folgende Abbildung zeigt die Antworten.

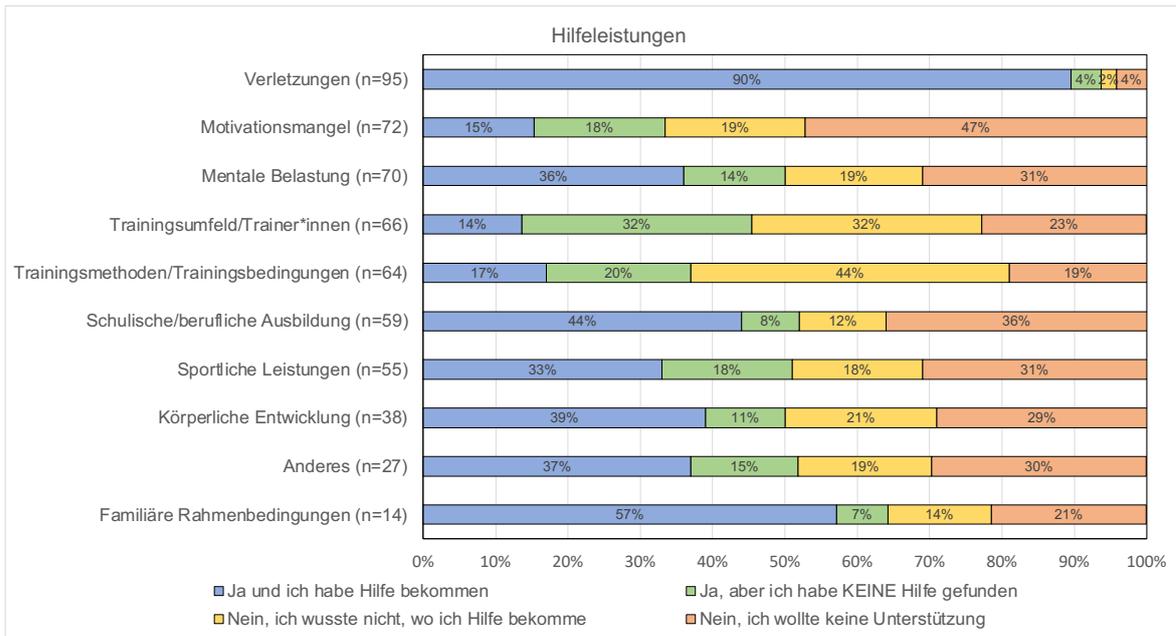


Abbildung 11: Hilfeleistungen bei den Ausstiegsgründen (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 68)

Bei der Beschreibung zu Abbildung 11 fällt auf, dass die Häufigkeit der Angaben zu den Problemfeldern nicht exakt den Ausstiegsgründen von Abbildung 1 entsprechen. Am wahrscheinlichsten ist, dass gewisse mögliche Problemfelder auch angegeben wurden, wenn sie zwar ein Problem, schliesslich aber kein tatsächlicher Ausstiegsgrund waren.

Es folgen die wichtigsten Erkenntnisse aus Abbildung 11:

Bei Verletzungen wurde Hilfe angefordert, und man bekam sie auch. Das heisst, sobald eine Verletzung auftritt, weiss man, wie damit umzugehen ist. Trotzdem sind Verletzungen der wichtigste Ausstiegsgrund, das heisst, die Hilfe kann den Drop-out nicht verhindern.

Eine knappe Mehrheit derjenigen, die nicht mehr motiviert waren, holten sich Hilfe. Fast die Hälfte, also eine erstaunlich hohe Zahl, wollte aber offenbar keine Hilfe in Anspruch nehmen, um die Motivation zu verbessern.

Beim Trainingsumfeld, den Trainerinnen und Trainern fällt auf, dass je über 30 Prozent entweder Hilfe gesucht, sie aber nicht gefunden haben oder nicht wussten, wo sie Hilfe bekommen. Das heisst, wenn es darum geht, Probleme in der Halle zu lösen, wird es schwierig. Die Verantwortlichen fürs Trainingsumfeld wären in der Pflicht, die Situation zu verbessern. Für Ethikverstösse gibt es als Folge der Magglingen-Protokolle Meldestellen. Ob sie die Situation nachhaltig verbessern, muss weiter untersucht werden.

Bei den Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen sticht heraus, dass sehr viele nicht wussten, wo sie Hilfe bekommen.

Der mittlere Teil des Balkens (grün und gelb) bleibt beim Punkt schulische und berufliche Ausbildung vergleichsweise schmal – Hilfe gab es also und man wusste, wo man sie bekommt. Oder, und das trifft auf ebenfalls vergleichsweise viele zu, man wollte gar keine Unterstützung.

Hatte man angegeben, dass man sich Hilfe gesucht und sie auch bekommen hatte, wurde danach gefragt, bei wem man sich Hilfe geholt hat. Bei der mentalen Belastung, bei Problemen mit dem Trainingsumfeld und den Trainerinnen und Trainern, bei Motivationsmangel, bei Problemen mit der schulischen oder beruflichen Ausbildung und den familiären Rahmenbedingungen sowie bei anderen Problemen wird am häufigsten gesagt, dass die Hilfe durch eine Vertrauensperson aus der Familie oder dem Freundeskreis erfolgt ist. Bei Problemen mit den Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen wird gleich häufig angegeben, dass eine Vertrauensperson aus der Familie oder dem Freundeskreis und eine Trainerin, ein Trainer geholfen haben. Trainerinnen und Trainer haben häufiger geholfen als eine Vertrauensperson aus der Familie oder dem Freundeskreis, wenn es um Probleme mit den sportlichen Leistungen ging. Bei Verletzungen und der körperlichen Entwicklung erfolgte die Hilfe vor allem durch Sportärztinnen und Sportärzte, Ärztinnen und Ärzte oder durch Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten.

Dass eine Verbandsfunktionärin, ein Verbandsfunktionär oder die Athletenbetreuung geholfen hat, war ausserdem eine mögliche Antwort, und zwar beim Trainingsumfeld, den Trainerinnen und Trainern, bei den Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen, bei Problemen mit den sportlichen Leistungen, bei Motivationsmangel, bei Problemen mit der Ausbildung oder familiären Rahmenbedingungen. Die Athletenbetreuung half zwar bei den folgenden Punkten, wird aber dort nur je einmal angegeben: Bei Problemen mit den familiären Rahmenbedingungen, mit den Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen und mit dem Trainingsumfeld, den Trainerinnen und Trainern. Ein Verbandsfunktionär oder eine Verbandsfunktionärin hat einem Drop-out bei Problemen mit den Trainingsmethoden und Trainingsbedingungen geholfen. Vier Drop-outs sagen, dass eine Mentaltrainerin oder ein Mentaltrainer bei Motivationsmangel geholfen hat. Acht Umfrageteilnehmende geben dies bei der mentalen Belastung an.

### **3.3 Der Ausstiegsprozess**

Wer Kunstturnen will, muss in jungen Jahren anfangen. Wer leistungsorientiert trainieren will, muss das früh entscheiden. Diese Sportart ist zudem trainingsintensiv. Das heisst, die Athletinnen und Athleten verbringen viele Stunden in den Trainingshallen der Leistungszentren. Aufzuhören und neue Wege zu gehen, ist, wie folgende Auswertung zeigt, oft keine einfache Entscheidung von heute auf morgen, es ist ein längerer Prozess. Wie lange genau? Wer hat geholfen? War's die richtige Entscheidung oder bereut man sie? Diese Fragen werden im Folgenden untersucht. Zuerst aber: Hätte der Ausstieg verhindert werden können?

### 3.3.1 Was hätte den Ausstieg verhindert?

73 Umfrageteilnehmende geben an, dass ihr Ausstieg nicht oder wahrscheinlich nicht hätte verhindert werden können. Das sind 46 Prozent. Die Hälfte, also 79 Drop-outs, ist der Meinung, der Ausstieg hätte verhindert werden können. Nur ganz wenige können oder wollen keine Angaben machen. Auf die offene Frage, wie der Ausstieg hätte verhindert werden können, was geholfen hätte, werden viele Punkte genannt, die anders hätten verlaufen müssen. Manche kommen immer wieder vor. Bei der Kategorisierung stechen vier Punkte hervor, es sind dies (Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 24, Abbildung 25):

- Anderes Verhalten von Trainerinnen und Trainern (54 Prozent)
- Trainingsmethoden, Aufbau nach und Vermeidung von Verletzungen, Reduktion und Anpassung des Trainings (43 Prozent)
- Trainingsumfeld, Rahmenbedingungen (18 Prozent)
- Mentale Unterstützung (14 Prozent)

Der erste Punkt, eine Veränderung im Verhalten der Trainerinnen und Trainer, wird am häufigsten genannt, 54 Prozent von denen, die sagen, dass der Ausstieg hätte verhindert werden können. Die Trainerinnen und Trainer hätten oft kein Verständnis gehabt und keine Rücksicht genommen. Zum Beispiel schreibt jemand:

«Ich hätte Hilfe gebraucht, um meine Mentalen [sic!] Blockaden zu überwinden. Mein Trainer hat jedoch nur mit Wut und Unverständnis [sic!] reagiert [...]. Ich hatte Angst vor meinem Trainer, mir wurde jedoch nicht zu gehört [sic!] oder ich wurde nicht ernstgenommen» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 61)

Ein weiterer Drop-out schreibt:

«Durch einen Nachwuchskadertrainer, welcher verstanden hätte, dass ein 15 jähriger [sic!] Junge vor ihm steht und nicht ein erwachsener Mensch.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 57)

Zum zweiten Punkt: Es fehlte am richtigen Umgang mit Verletzungen. Sei es bereits präventiv, um sie zu verhindern, oder in der Handhabung, wenn jemand verletzt war, oder auch nach einer Verletzung, beim Aufbau. Dies wird in folgenden Zitaten deutlich:

«Beispielsweise wenn der Turner klar ersichtlich ermüdet war, ihn nicht noch zu Höchstleistungen drängen und in [sic!] verbal klein machen oder beleidigen. Das war bei uns jedoch Gang und Gäbe [sic!], vorallem [sic!] in der Wettkampfsaison und genau dieses Verhalten führte zu vielen Verletzungen.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 62)

«Oft wurde uns nicht geglaubt, dass wir schmerzen [sic!] hatten, als wir verletzt waren. [...] Ich habe der Trainerin am Wettkampf merhmals [sic!] gesagt, dass ich enorme schmerzen [sic!] habe und mir wurde nur gesagt, wenn du nicht turnst [sic!] lässt du das ganze Team im Stich.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 60)

«Wenn mein Trainer am [sic!] RLZ [...] bereit gewesen wäre, auf meine Verletzung Rücksicht zu nehmen und ein zwei Jahre auf Topleistungen meinerseits hätte verzichten können, dann hätte ich weiter gemacht. Da seine Stimmung diesbezüglich aber sehr schlecht war und ich des öfteren [sic!] von ihm erniedrigt wurde, habe ich entschieden, mit Leistungsturnen aufzuhören.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 59)

Ein angepasstes Training oder weniger Trainingsstunden werden häufig genannt. Manche hätten mehr Freizeit gebraucht (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 59, 62), anderen hätte weniger Training während einem Wachstumsschub geholfen (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 60) oder eine Reduktion des Trainings, um die Motivation zurückzuerlangen (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 58).

Ausserdem hätte es geholfen, wenn der Fokus etwas mehr auf der Freude gelegen hätte und nicht allein auf der Leistung. Man hätte «mehr auf Qualität und weniger auf Quantität» setzen sollen. Von «weniger Druck», dafür «Aufmerksamkeit» und «besserer Kommunikation» ist die Rede. Immer wieder wird von mangelnder «positiver Motivation» oder «positiver Unterstützung» gesprochen (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 58-65).

Des Weiteren wird erwähnt, dass der Ausstieg ohne einen Trainerwechsel hätte vermieden werden können (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 58), oder wenn man mehr Zeit gehabt hätte, sich zu entwickeln (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 57). Auch erst später nach Magglingen zu wechseln, hätte geholfen, wie jemand erklärt. Diese Person schreibt weiter:

«Man muss mit 15 Jahren sein zuhause [sic!] verlassen und ganz alleine nach Magglingen gehen. Man hat keine Bezugsperson mehr und auch der jahrelange Trainer, der alle Macken der Turnerin kennt, ist nicht mehr da. Mit 15 Jahren ist man durch die Pubertät in einem riesigen Umbruch und in einem sehr schweren Lebensabschnitt. Genau dann eine so grosse Entscheidung und Veränderung im Leben machen zu müssen, ist der schlechteste Zeitpunkt. Ich denke viele Turnerinnen hätten sich viel besser entwickelt, wenn sie einfach 2-3 Jahre später nach Magglingen gewechselt hätten.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 57)

Dass mentale Unterstützung nötig gewesen wäre, wird immer wieder geschrieben (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 58, 60-62, 64). Mentale Blockaden müssten besser verstanden werden (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 60).

### **3.3.2 Wie schwierig war die Entscheidung?**

Die folgende Abbildung zeigt, wie schwierig der Entscheidungsprozess für die Drop-outs war.

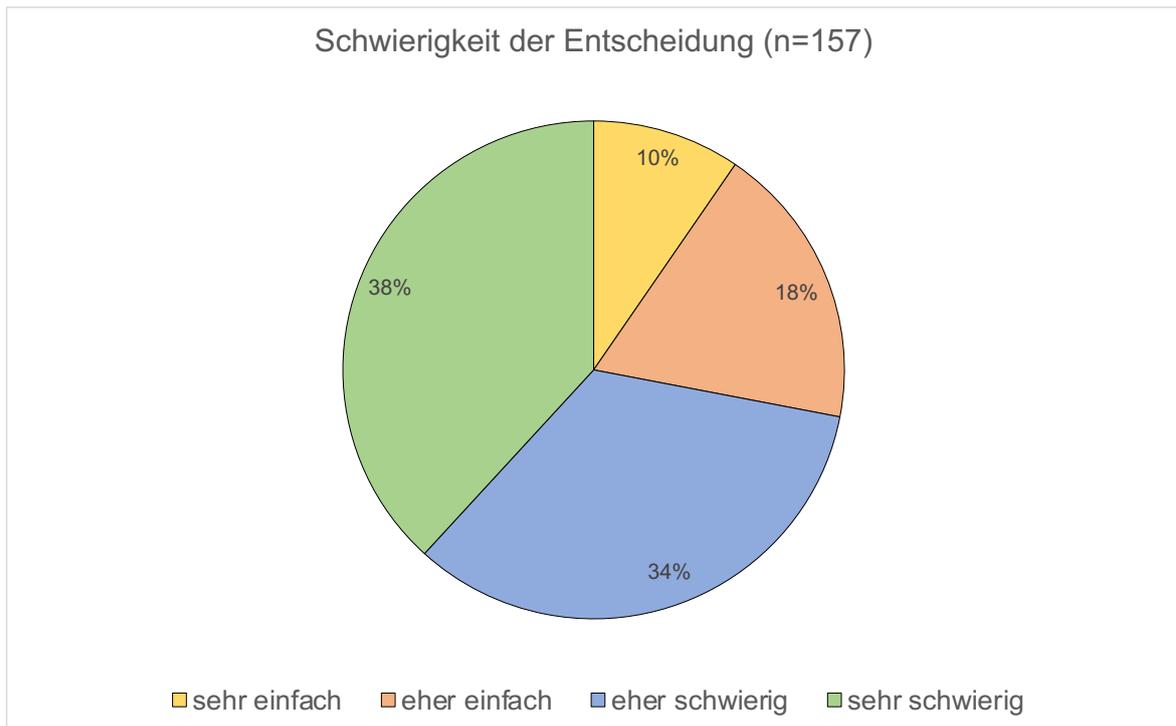


Abbildung 12: Schwierigkeit des Entscheidungsprozesses (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 111)

38 Prozent, also 60 Drop-outs, stufen die Entscheidung für sich als sehr schwierig ein und 34 Prozent als eher schwierig. Das sind zusammen fast drei Viertel aller Umfrageteilnehmenden. 18 Prozent geben an, den Entscheidungsprozess eher einfach gefunden zu haben und für 15 Drop-outs, das sind zehn Prozent, war die Entscheidung einfach.

### 3.3.3 Dauer des Prozesses

Es wurde gefragt, wie lange es dauerte vom ersten Gedanken ans Aufhören mit dem Leistungssport bis zum tatsächlichen Ausstieg. 19 Umfrageteilnehmende, das sind zwölf Prozent, geben für die Dauer weniger als einen Monat an. Für 138 Drop-outs, also 88 Prozent, hat es länger gedauert. Der längste Zeitraum, den jemand gebraucht hat, bis die Entscheidung feststand, sind 40 Monate. Für alle 138 Drop-outs, die über einem Monat liegen, wurde ein Durchschnitt von 8.4 Monaten errechnet (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 109, 110).

Für einen Grossteil der Drop-outs war es also kein rasch gefällter Entscheid, sondern ein längerer Prozess. Auf jeden Fall lang genug, um zu probieren, in dieser Zeit Probleme zu lösen und den Ausstieg so zu verhindern.

### 3.3.4 Hilfe beim Ausstiegsprozess

Die Umfrageteilnehmenden wurden gefragt, wer sie beim Ausstiegsprozess, also von der Entscheidungsfindung bis zum erfolgten Ausstieg, unterstützt und begleitet hat.

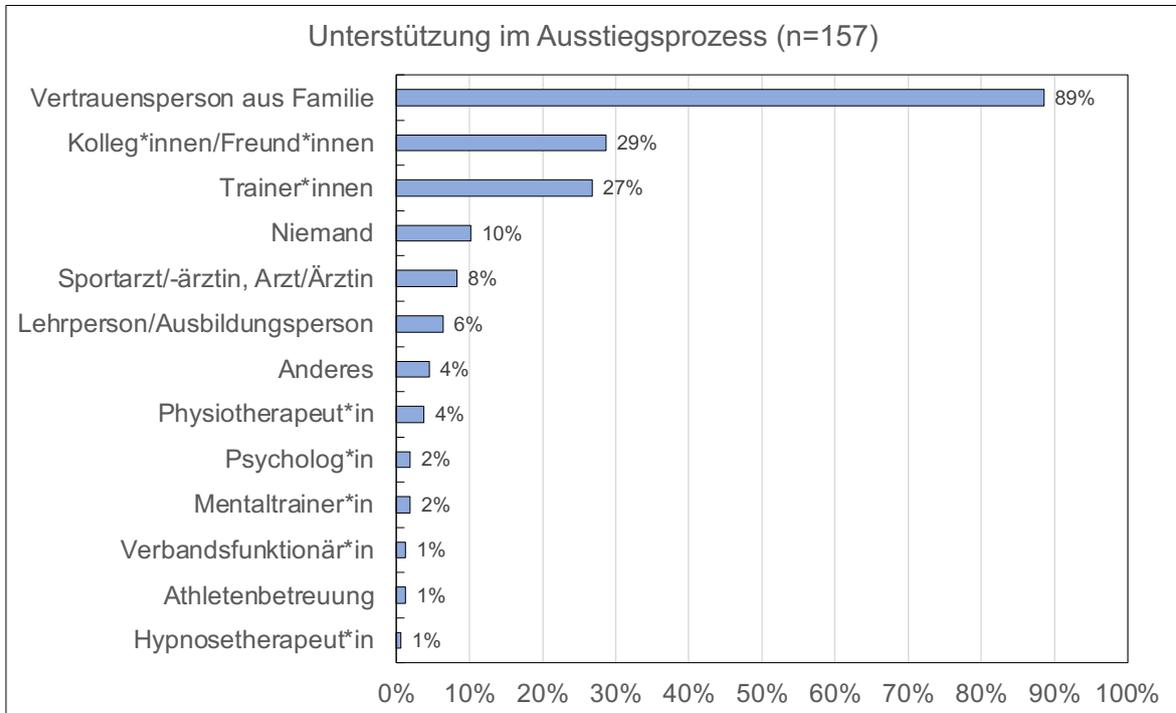


Abbildung 13: Unterstützung im Ausstiegsprozess (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 92)

Abbildung 13 zeigt alle Antworten auf die oben beschriebene Frage. Es konnten mehrere Antwortoptionen angegeben werden. Die Prozentzahlen beziehen sich jeweils auf die 157 Umfrageteilnehmenden.

89 Prozent, weitaus am meisten, erhalten Unterstützung aus der Familie. 29 Prozent werden vom Freundeskreis unterstützt, 27 Prozent von den Trainerinnen und Trainern.

Ausserdem wurde danach gefragt, was bei der Entscheidung, mit dem Leistungssport aufzuhören, am meisten geholfen hat. Am häufigsten wird auch hier die Familie genannt, danach kommen neue Sportarten, Hobbys oder mehr Freizeit (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 26). Es finden sich unter anderem auch folgende Aussagen:

«Der Wechsel ins Gymnasium war meine Rettung, denn das Sportgymi [...] hat mich abgelehnt (weil ich die Mindestanzahl an Schulstunden nicht erfüllen konnte, also zu viel Training hatte). So konnte ich einfach darauf beharren, dass ich ins normale Gymi will (im normalen Gymi ist es ziemlich unmöglich, weiter zu kunstturnen). Ohne das hätte ich mich nicht getraut zu sagen, dass ich mit Kunstturnen aufhören will.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 98)

«Ich konnte nach weiteren Stunden bei der Psychologin wieder wie ein "normaler" Mensch sein/ticken» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 100)

«Zu wissen, dass ich am Tag machen darf, was ich möchte, und in Zukunft nicht mehr so Angst vor dem Tag zu haben.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 100)

«Der Gedanke, dass es mir besser geht, wenn ich aufhöre.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 101)

Ausserdem wurde gefragt, ob etwas den Ausstieg zusätzlich erschwert hat und ob man sich von jemandem mehr Unterstützung gewünscht hätte. Gut 55 Prozent der Umfrageteilnehmenden verneinen dies deutlich. Diejenigen, die sich mehr Unterstützung gewünscht hätten, nennen hier vor allem den Verband und die Trainerinnen und Trainer. Die Trainerinnen und Trainer hätten die Entscheidung «in keinsten Weise» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 105) respektiert, schreibt ein Drop-out. Jemand anderes sei von der Trainerin «stark beschimpft» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 105) worden. Ein weiterer Drop-out kritisiert:

«Ich entfand [sic!] den Ausstiegsprozess als sehr stigmatisiert und etwas dass [sic!] nicht offen im Umfeld des Leistungssportes [sic!] /RLZ diskutiert werden konnte. Daher gab es keine neutrale Anlaufstelle, von der ich Unterstützung bekommen konnte.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 107)

Folgendes war für diesen Drop-out schwierig:

«Da mir durch das Kunstturnen mein komplettes Selbstwertgefühl geraubt wurde, konnte ich auch nicht wirklich für mich eintreten.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 104)

Für andere Drop-outs war die einzige Erschwerung, die Sportart nachher nicht mehr auszuüben, wie in folgendem Zitat deutlich wird:

«Es ist bis jetzt der einzige Sport, der mir wirklich WIRKLICH Spass macht.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 104)

Wie oben, als es um die Hilfe ging bei Problemen, die zum Ausstieg führten (s. Kapitel 3.2.10), ist es auch hier – beim Ausstiegsprozess - die Familie, die am meisten hilft. Hingegen werden Verbandsfunktionärinnen und Verbandsfunktionäre sowie die Athletenbetreuung auch hier wie bereits im Kapitel 3.2.10 nur sehr selten als Hilfe angegeben. Das zeigt, dass der Verband sehr unbeteiligt ist und die Drop-outs in ihrem Ausstiegsprozess von diesen Stellen mehrheitlich allein gelassen werden.

### **3.3.5 Die häufigste Frage danach: Ausstieg bereut oder nicht?**

Wer aussteigt, wird oft gefragt, ob die Entscheidung bereut wird oder nicht. Die folgende Abbildung zeigt, wie die Drop-outs das beurteilen.

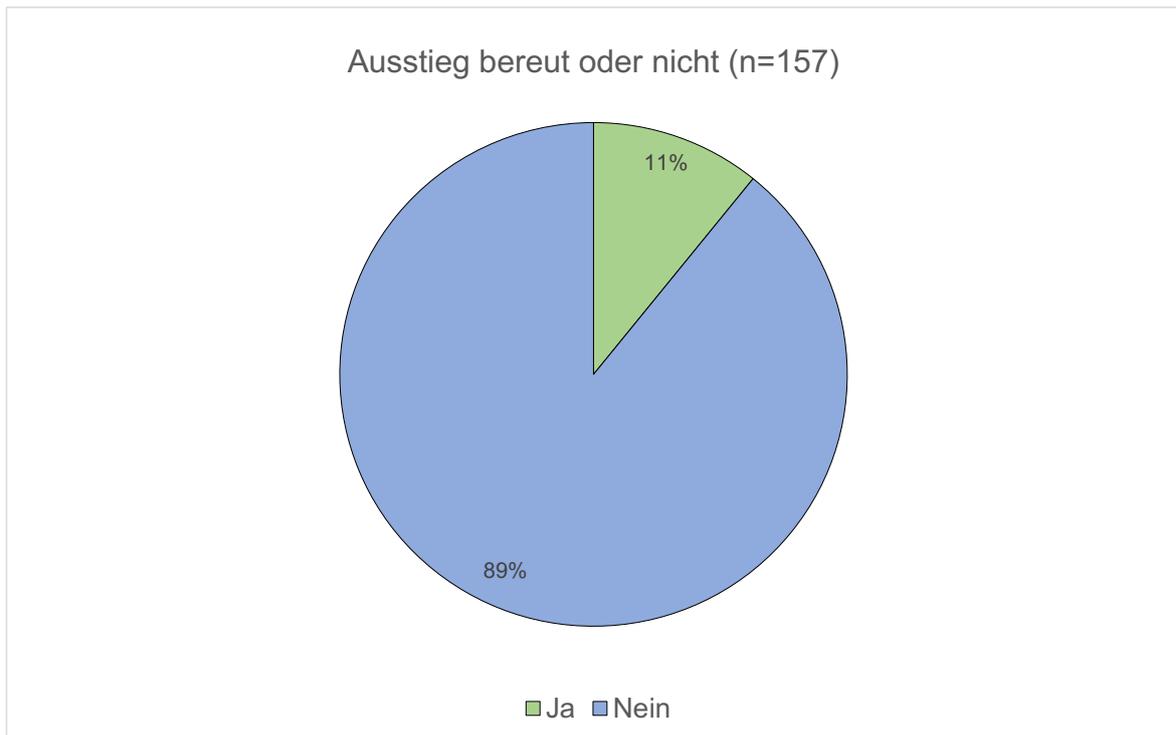


Abbildung 14: Wird der Ausstiegsentscheid bereit oder nicht? (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 112)

Von den 157 Umfrageteilnehmenden geben 17, also elf Prozent, an, den Ausstieg zu bereuen. 89 Prozent, das sind 140 Drop-outs, bereuen ihre Entscheidung nicht. Den Umfrageteilnehmenden wurde ermöglicht, ihre Antwort zu begründen.

Die einen bereuen, weil sie den Sport lieben oder vermischen würden oder «das potential [sic!] sehr weit zu kommen» gehabt hätten (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 113). Ein weiterer Drop-out schreibt:

«Manchmal gibt es Tage [sic!] an denen ich gerne der Welt mein mögliches Talent zeigen wollen würde.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 113)

Bei den Drop-outs, die den Ausstieg nicht bereuen, wird das immer wieder mit den zwei folgenden Punkten begründet: Die mentale Gesundheit sei ohne den Leistungssport besser und sie hätten mehr Freizeit.

«Ich vermisse zwar den Sport an sich, aber die Realität ist, dass Kunstturnen ohne dieses toxische Umfeld nicht existiert. Das Kunstturnen hat mich mental komplett kaputtgemacht. Auch heute noch habe ich in meinem Alltag [sic!] Probleme deswegen, vor allem ich Bereich [sic!] Selbstwertgefühl.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 116)

«[...] ich wäre durch die belastung [sic!] der trainer/innen [sic!] sehr wahrscheinlich [sic!] mit schweren depressionen [sic!] zurückgeblieben» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 115)

Es wird auch gesagt, dass der Körper irgendwann nicht mehr mitgemacht hätte, wenn man nicht aufgehört hätte, oder dass man nun «körperlich nicht mehr so erschöpft» sei (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen,

S. 115, 117). Einige bereuen den Ausstieg nicht, da sie eine neue Sportart gefunden hätten. Des Weiteren wird geschrieben:

«Am ende [sic!] war ich eine komplett andere Person im Turnen [sic!] als ich es eigentlich sein wollte. Ich habe meine gefühle [sic!] unterdrückt und hatte keinen Spass mehr.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 117)

«Ich bin wieder frei» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 115)

«Mein Leben ist jetzt viel besser» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 116)

«Das einzige [sic!] was ich eine kurze Zeit vermisst habe [sic!] war das training [sic!] selbst» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 116)

### 3.4 Positive und negative Folgen des Leistungssports

In diesem Kapitel geht es um das, was die Umfrageteilnehmenden vom Leistungssport mitgenommen haben. Das Positive, das einen stärkt in der Schule, im Beruf, in anderen Sportarten. Das Negative, das teils noch bis in die Gegenwart beschäftigt. Zuerst werden in der folgenden Abbildung die positiven Folgen des Leistungssports angeschaut.

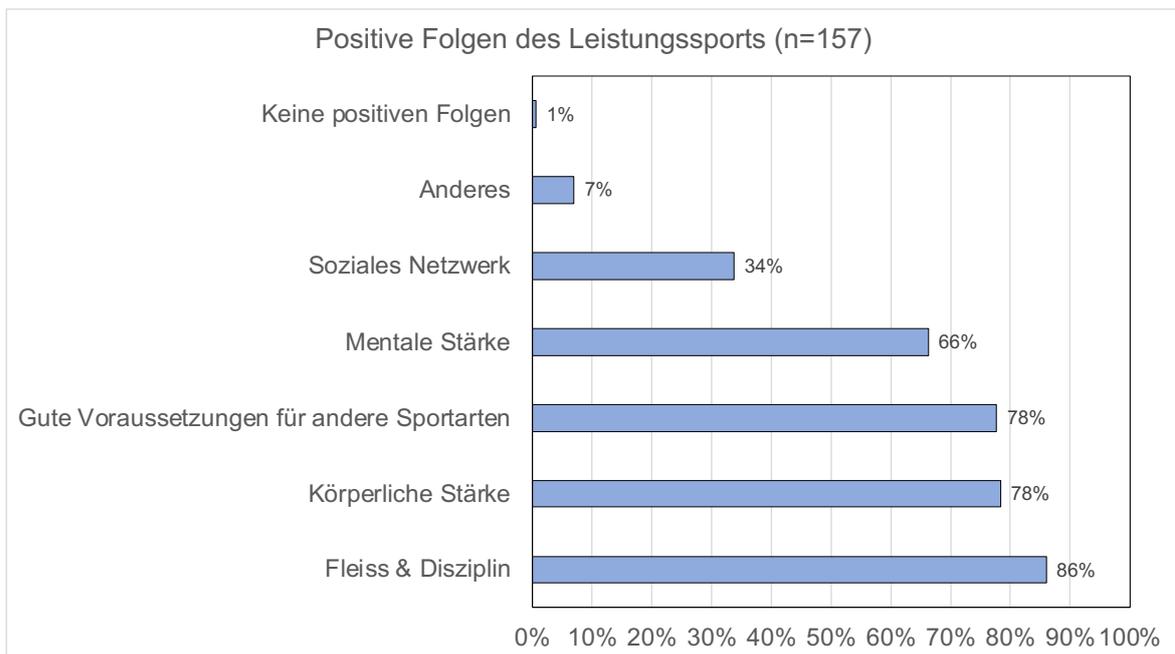


Abbildung 15: Die positiven Folgen des Leistungssports (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 122)

Es konnten bei den in Abbildung 15 dargestellten positiven Folgen alle zutreffenden angewählt werden. 99 Prozent aller 157 Drop-outs sagen, dass das Kunstturnen als Leistungssport für sie positive Folgen hat. Das harte Training in Kombination mit Schule oder Ausbildung erfordert viel Fleiss und einen strukturierten Alltag. Fleiss

und Disziplin nehmen viele mit. Ebenso körperliche und mentale Stärke, was wiederum gute Voraussetzungen schafft für andere Sportarten. Ergänzend wird unter «Anderes» geschrieben:

«Durch den Leistungssport [sic!] wurde mein Körper und mein Geist gestärkt, ich habe durch den Leistungssport einen tolle Körperform erhalten und bin Mental [sic!] im Kopf sehr Stark(egal wo andere Sportart/Schule) [sic!]. Durch den Leistungssport kann habe [sic!] ich auch eine sehr gute Körper Beherrschung [sic!] erhalten und kann dadurch jede Sportart sehr gut erlernen.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 123)

Oder auch:

«Durchhaltewillen. Ergeiz. [sic!] Perfektionismus.» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 123)

In der folgenden Abbildung werden die angegebenen negativen Folgen des Leistungssports gezeigt.

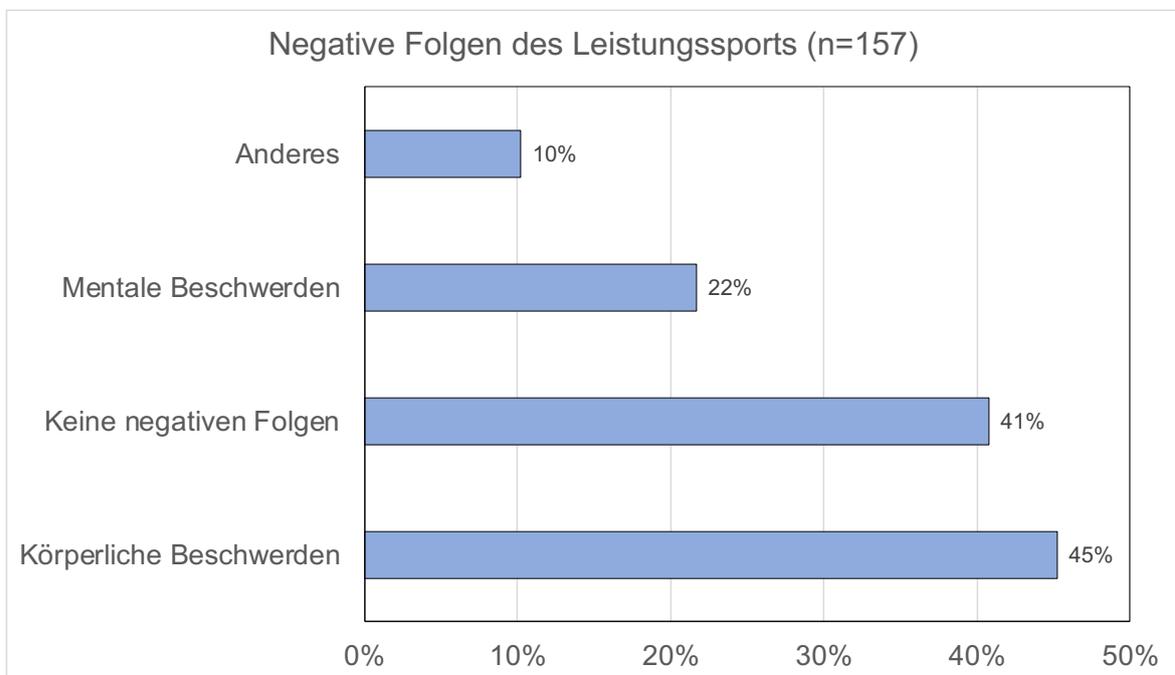


Abbildung 16: Die negativen Folgen des Leistungssports (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 120)

Es konnten bei der in Abbildung 16 dargestellten Folgen alle zutreffenden Antworten angegeben werden. 41 Prozent, das sind 64 Personen, geben an, dass der Leistungssport keine negativen Folgen für sie hat. Das heisst aber auch, dass für 59 Prozent, also für 93 Drop-outs, mindestens eine negative Folge aus dem Leistungssport resultiert.

Von den zehn Prozent, die «Anderes» angegeben haben, schreibt zum Beispiel jemand:

«Essstörung, schlechte Selbsteinschätzung, das Gefühl immer perfekt sein zu müssen, Depression... die Liste ist lang» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 121)

Ein weiterer Drop-out sagt:

«Ich habe immer wieder mühe [sic!] mit Autoritätspersonen [sic!].» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 121)

Ausserdem wird von weniger Freude an Sport im Allgemeinen oder einer «'verpass-ten' Kindheit» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 121) gesprochen.

### 3.5 Nach dem Kunstturnen als Leistungssport

84 Prozent der Drop-outs, also 132 Personen, betreiben heute noch eine Sportart. 16 Prozent sind in keiner Sportart aktiv. Diejenigen, die immer noch Sport machen, geben ganz unterschiedliche Sportarten an, sie sind in der folgenden Tabelle ersichtlich:

Sportarten	Absolut n=132	In Prozent n=132
Vereinsturnen	31	23%
Fitness	25	19%
Geräteturnen	20	15%
Kunstturnen Amateur	19	14%
Tanzen	14	11%
Leichtathletik	8	6%
Klettern	6	5%
Basketball	6	5%
Fussball	5	4%
Unihockey	4	3%
Reiten	4	3%
Akrobatik	4	3%
Volleyball	4	3%

*Tabelle 7: Die meistgenannten heute betriebenen Sportarten der Drop-outs (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 27)*

Von diesen 132 Umfrageteilnehmenden, die wieder Sport machen, geben 20 Prozent, also 26 Personen, an, wieder Leistungssport zu betreiben (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 129). Wie viele insgesamt –

von allen 157 Drop-outs – Sport auf Leistungsniveau ausüben, zeigt die folgende Abbildung.

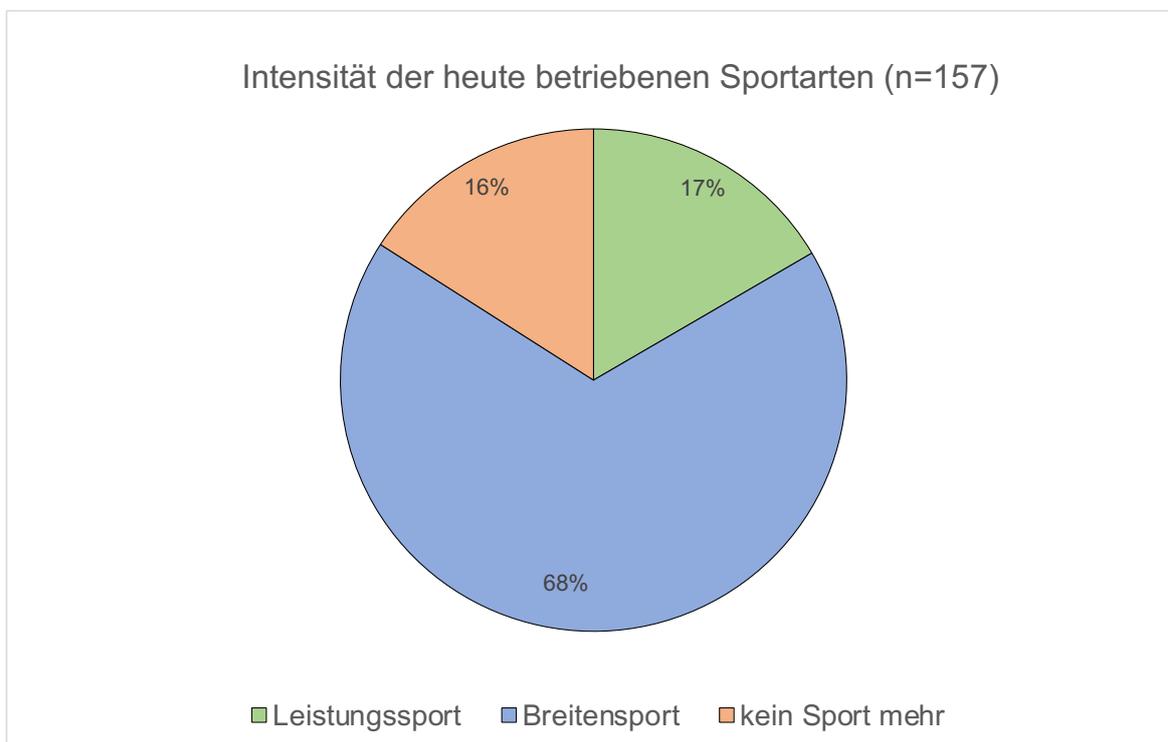


Abbildung 17: Intensität der heutigen Sportarten der Drop-outs (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 20)

Wie die Umfrage zeigt, sind viele Drop-outs heute wieder in einer oftmals neuen Sportart aktiv. Doch nur wenige betreiben den Sport wieder als Leistungssport. Somit gehen dem Leistungssport viel Talent und Potenzial verloren. Das könnte möglicherweise verbessert werden, wenn die Drop-outs aktiver begleitet würden.

## 4 Schlusswort

Die Umfrage zeigt, dass es sehr oft mehr als nur einen Grund gibt, der zum Ausstieg führt. Die beiden wichtigsten Gründe sind Verletzungen und Motivationsmangel. An dritter Stelle folgen fast gleich häufig genannt die schulische oder berufliche Ausbildung, das Trainingsumfeld, die Trainerinnen und Trainer sowie die mentale Belastung. Die Erkenntnis, dass oft mehrere Gründe zum Ausstieg führen, deckt sich mit anderen Untersuchungen, die gemacht wurden. Die vorliegende Arbeit ging noch ein Schritt weiter und fragte die Umfrageteilnehmenden nach dem ausschlaggebenden Grund, dem Hauptgrund. Insgesamt kann ein grosser Teil der Umfrageteilnehmenden einen solchen nennen. Dabei stechen klar die Verletzungen als Hauptgrund heraus. Das bestätigt die These, dass Verletzungen bei Drop-outs eine entscheidende Rolle für den Ausstieg spielen.

Im Sport geht es um Leistung und Resultate, daran werden Athletinnen und Athleten gemessen. Wer die Leistung nicht bringt, scheidet irgendwann aus. Man könnte annehmen, dass das ein Hauptgrund für den Ausstieg aus dem Leistungssport ist. Die sportlichen Leistungen werden von den Befragten zwar immer wieder genannt, wenn nach Ausstiegsgründen gefragt wird. Sie sind aber insgesamt nur selten der Hauptgrund für einen Drop-out, wie diese Umfrage zeigt. So gesehen, kann man festhalten, dass Drop-outs nur selten an ihren sportlichen Leistungen scheitern.

Die Hälfte der Umfrageteilnehmenden ist der Meinung, dass ihr Ausstieg hätte vermieden werden können, und sagt, was anders hätte laufen müssen. Die wichtigsten Punkte sind ein anderes Verhalten von Trainerinnen und Trainern und eine Reduktion und Anpassung des Trainings sowie ein besserer Umgang nach Verletzungen.

Da es grösstenteils durch Überlastungen zu den Verletzungen kommt und ausserdem viele sagen, sie hätten zu wenig Regenerationszeit, muss überlegt werden, ob es helfen würde, wenn man die Anzahl der Trainingsstunden reduziert und die Regeneration verbessert. Das würde auch den Drop-outs helfen, die angeben, sie hätten zu wenig Freizeit. Dagegen könnte gesagt werden, dass man mit weniger Trainingsstunden nicht mehr genug Fortschritte macht. Das Training muss aber auch angepasster und individualisierter werden. Das sind Punkte, die oft bemängelt werden. Ein Training, das angepasster und individualisierter ist, ist auch effizienter. Dadurch könnten die fehlenden Trainingsstunden wettgemacht werden, also mehr Qualität statt Quantität.

Der Ausstieg aus dem Leistungssport ist für die wenigsten eine einfache und schnelle Entscheidung. Fast drei Viertel aller Umfrageteilnehmenden geben an, dass die Entscheidung entweder «eher schwierig» oder sogar «sehr schwierig» war. Der Ausstiegsprozess dauerte für die meisten mehrere Monate, im Schnitt sind es über acht. Somit kann die These als bestätigt angesehen werden, dass der Ausstieg aus dem Nachwuchsleistungssport kein leicht gefällter Entscheid ist. Und auch kein einsamer Entscheid: Die Familie ist es, die den meisten beim Ausstiegsprozess hilft.

Nur selten wird angegeben, dass es Unterstützung vom Verband gibt, was die These bestätigt, dass die Drop-outs beim Ausstieg vom Verband oft allein gelassen werden. Das bedeutet, dass der Verband für seine Athletinnen und Athleten keine Ausstiegsszenarien hat und sich offenbar nicht oder zu wenig aktiv um das Thema kümmert. Somit wird auch die Chance verpasst, Drop-out-Gefährdete frühzeitig zu erkennen und bestenfalls den Drop-out zu vermeiden. Die Umfrageteilnehmenden haben sich oft von den Verbänden fallen gelassen gefühlt, wenn sie sich entschieden haben aufzuhören. Zur Diskussion steht, ob der Schweizer Sport profitieren könnte, wenn Drop-outs systematischer betreut und zu anderen Sportarten hingeführt werden. So würden womöglich auch mehr Talente dem Leistungssport erhalten bleiben.

Was bleibt von dieser Zeit im Leistungssport? Fast alle, nämlich 99 Prozent, sagen, dass der Leistungssport positive Folgen hat, 59 Prozent zählen negative Folgen auf. Für viele Drop-outs gibt es also sowohl positive als auch negative Folgen. Fleiss und Disziplin stehen an erster Stelle bei den positiven Folgen, körperliche Beschwerden bei den negativen. Beides wirkt sich auf das Leben nach dem Leistungssport aus, also müssen negative Folgen möglichst ausgeschlossen werden. Das Positive kann hier das Negative nicht aufwiegen, zu schwerwiegend können die negativen Folgen sein, gerade wenn es um körperliche Schädigungen geht, aber auch wenn psychische oder mentale Probleme bleiben. Das muss verhindert werden.

Die Magglingen-Protokolle haben 2020 grosses Aufsehen erregt und sowohl in Politik als auch im Sport einiges verändert. Acht Leistungssportlerinnen - Kunstturnerinnen und Gymnastinnen - berichten von Mobbing und Missbrauch in der Magglinger Trainingshalle. Als Folge der Magglingen-Protokolle ist die Stiftung Antidoping Schweiz am 1. Januar 2022 in die Stiftung Swiss Sport Integrity (SSI) umgewandelt worden. Damit soll der Schweizer Sport eine unabhängige und sichere Anlaufstelle erhalten, um Ethikverstösse und Missstände schnellstmöglich aufzudecken und zu beseitigen, wie die Stiftung auf ihrer Website schreibt [17]. Wie ein aktueller Artikel im St. Galler Tagblatt zeigt, wird das Angebot der SSI oft genutzt. Im letzten Jahr sollen 250 Meldungen aus knapp 50 verschiedenen Sportarten eingegangen sein. Der Inhalt der Meldungen decke die gesamte Palette ab, schreibt der Autor, von der Verletzung der körperlichen oder psychischen Integrität über Diskriminierung, Vernachlässigung der Fürsorgepflicht bis hin zu sexuellen Übergriffen. Eine Häufung potenzieller Verstösse betreffe den Nachwuchsleistungssport, wo die meisten Faktoren für ein Fehlverhalten zusammenkommen würden. Auch wenn nicht jede Meldung einen Verstoss bedeute, so würden sich auch strukturelle oder organisatorische Missstände zeigen [18]. Die vorliegende Maturitätsarbeit forscht gerade in diesem Bereich des Nachwuchsleistungssports und findet anhand von detaillierten Fragen und vielen ehrlichen und anonymisierten Antworten von Betroffenen Hinweise darauf, dass die gehäuften Meldungen bei der Anlaufstelle der SSI aus dem Bereich des Nachwuchsleistungssports nicht unbegründet sind. Beschimpfungen,

ein rauer Umgangston von Trainerinnen und Trainern, trotz Verletzungen weiter trainieren zu müssen, Angst vor den Trainerinnen und Trainern gehören zum Alltag. Umstände, die vom Experten im entsprechenden Kapitel dieser Arbeit als untragbar eingestuft werden.

Den Arbeitsprozess reflektierend, habe ich viele Dinge gelernt: Das Aufsetzen und Programmieren von Umfragen, inklusive Fragekatalog erarbeiten, der logisch aufgebaut ist, Antworten antizipiert, um nächste Fragen zu formulieren. Das Erstellen von Abbildungen und Tabellen aus Umfragedaten sowie das Aufbereiten und Interpretieren der Resultate. Insgesamt, von der Analyse der Kaderlisten bis zur Auswertung der Umfrage, war es ein langer und aufwändiger Prozess, den ich anfangs etwas unterschätzt hatte. Überrascht und gefreut hat mich, dass sehr viele der Befragten den Fragebogen sehr schnell ausgefüllt haben. Am Ende war der Rücklauf viel grösser als ich erwartet hatte. Diese Arbeit ist umfangreicher geworden als ursprünglich vorgesehen und hat auch deutlich mehr Arbeitsaufwand erfordert. Ich finde aber, es wäre der umfassenden Umfrage und den vielen Teilnehmenden der Befragung nicht gerecht geworden, hätte ich die Arbeit gekürzt. Das Thema dieser Arbeit liegt mir sehr am Herzen, weshalb ich froh bin, dass ich mich damit beschäftigen konnte.

## Literaturverzeichnis

- [1] Swiss Olympic, «Rahmenkonzept zur Sport- und Athlet\*innenentwicklung in der Schweiz» [Online]. Available: [https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5dab6dca-d7f6-4ae2-b55a-d4618087d591/Rahmenkonzept\\_zur\\_Sport-\\_und\\_Athletenentwicklung\\_DE.pdf](https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5dab6dca-d7f6-4ae2-b55a-d4618087d591/Rahmenkonzept_zur_Sport-_und_Athletenentwicklung_DE.pdf). [Zugriff am 4. Januar 2023].
- [2] C. Noe, Dropout im weiblichen Kunstturnen. Eine multimethodische Untersuchung unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung des sozialen Umfelds, Hamburg: Dr. Kovac, 2019, p. 17.
- [3] R. Niederhäuser, «DER WEG ZUR KADERBILDUNG 2023» 2022. [Online]. Available: <https://www.stv-fsg.ch>. [Zugriff am 20. Oktober 2022].
- [4] Schweizerischer Turnverband, «STV FSG» [Online]. Available: <https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/kunstturnen/trainingszentren.html>. [Zugriff am 3. Januar 2023].
- [5] Schweizerischer Turnverband, «DocPlayer» [Online]. Available: <http://docplayer.org/75201050-Nachwuchs-news-kunstturnen-maenner.html>. [Zugriff am 25. Februar 2022].
- [6] Schweizerischer Turnverband, «STV FSG» [Online]. Available: [https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/user\\_upload/stvfsgch/Sportarten/Kunstturnen/Nationalkader/2022/Kadernews\\_NWK-JK\\_df.pdf](https://www.stv-fsg.ch/fileadmin/user_upload/stvfsgch/Sportarten/Kunstturnen/Nationalkader/2022/Kadernews_NWK-JK_df.pdf). [Zugriff am 25. Februar 2022].
- [7] Qualtrics LLC, «Qualtrics» [Online]. Available: <https://www.qualtrics.com/de/core-xm/>. [Zugriff am 27. Oktober 2022].
- [8] Survalyzer AG, «Survalyzer» [Online]. Available: <https://survalyzer.com/de>. [Zugriff am 27. Oktober 2022].
- [9] G. Bussmann, «Wie verhindern wir Dropouts?», in: *Leistungssport*, 1997.
- [10] A.-M. Elbe, J. Beckmann und B. Szymanski, «Das Dropout-Phänomen an Eliteschulen des Sports – ein Problem der Selbstregulation?», in: *Leistungssport*, 2003.
- [11] G. Bussmann, «Wie verhindern wir Dropouts?», in: *Leistungssport*, p. 49, 1997.
- [12] K. Greier und F. Leimlehner, Verletzungen im Kunstturnen - Häufigkeiten, Art, Lokalisation und Ursachen von Verletzungen bei 10- bis 18-jährigen Leistungsturnern, 2014, p. 250.

- [13] G. Bussmann, «Wie verhindern wir Dropouts?», in: *Leistungssport*, p. 50, 1997.
- [14] U. Lips, M. Wopmann, A. Jud und R. Falta, Kindsmisshandlung – Kinderschutz, Leitfaden zu Früherfassung und Vorgehen in der ärztlichen Praxis, 2020, p. 29.
- [15] A. Hauri und M. Zingaro, Kindeswohlgefährdung erkennen und angemessen handeln, Leitfaden für Fachpersonen aus dem Sozialbereich, 2020, p. 14.
- [16] Stiftung Swiss Sport Integrity, «Swiss Sport Integrity» [Online]. Available: <https://www.sportintegrity.ch/organisation/ueber-uns/zweck-und-ziel>. [Zugriff am 4. Januar 2023].
- [17] R. Sommerhalder, «Ungebremster Ansturm auf Hotline», in: *St. Galler Tagblatt*, p. 32, 3. Januar 2023.
- [18] D. m. H.-P. Boschert, «Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin» [Online]. Available: <https://www.gots.org/blog/2019/10/09/turnen-von-training-torsion-und-traumata/>. [Zugriff am 30. Dezember 2022].
- [19] R. T. Läubli, Sportmedizinische Aspekte und Verletzungen im Kunstturnen, 2006, p. 33.

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Die Ausstiegsgründe (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, Seite 20, 21)

Abbildung 2: Die Hauptgründe für den Ausstieg aus dem Nachwuchsleistungssport (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, Seite 53, 54)

Abbildung 3: Die Ausstiegsgründe aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 9)

Abbildung 4: Der Hauptgrund für den Ausstieg aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 10)

Abbildung 5: Die Ausstiegsgründe aufgeteilt nach Leistungszentren im Kutu F (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 11)

Abbildung 6: Die Ausstiegsgründe aufgeteilt nach Leistungszentren im Kutu M (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 12)

Abbildung 7: Wie es zu den Verletzungen gekommen ist (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 27)

Abbildung 8: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Motivationsmangel» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 45)

Abbildung 9: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Sportliche Leistungen» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 37)

Abbildung 10: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Körperliche Entwicklung» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 48)

Abbildung 11: Hilfeleistungen bei den Ausstiegsgründen (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 68)

Abbildung 12: Schwierigkeit des Entscheidungsprozesses (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 111)

Abbildung 13: Unterstützung im Ausstiegsprozess (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 92)

Abbildung 14: Wird der Ausstiegsentscheid bereut oder nicht? (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 112)

Abbildung 15: Die positiven Folgen des Leistungssports (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 122)

Abbildung 16: Die negativen Folgen des Leistungssports (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 120)

Abbildung 17: Intensität der heutigen Sportarten der Drop-outs (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Tabelle 20)

Abbildung 18: Anzahl der angegebenen Ausstiegsgründe

Abbildung 19: Der Hauptgrund für den Ausstieg im Kutu F aufgeteilt nach Leistungszentren

Abbildung 20: Der Hauptgrund für den Ausstieg im Kutu M aufgeteilt nach Leistungszentren

Abbildung 21: Lokalisierung und Häufigkeit der angegebenen Verletzungen

Abbildung 22: Zusätzliche Auswertung von Aussagen zu Mobbing und physischer Gewalt

Abbildung 23: Vergleich von Angaben zum Ausstiegsgrund Trainingsmethoden / Trainingsbedingungen und Verletzungen durch Überlastungen

Abbildung 24: Vermeidung des Ausstiegs

Abbildung 25: Wie der Ausstieg hätte verhindert werden können

Abbildung 26: Was bei der Entscheidung mit dem Leistungssport aufzuhören am meisten geholfen hat

Abbildung 27: Heutige Sportarten der Drop-outs

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Kaderzusammensetzung Kutu M (Quelle: Rolf Niederhäuser (2022): DER WEG ZUR KADERBILDUNG 2023)

Tabelle 2: Kaderzusammensetzung Kutu F (Quelle: STV)

Tabelle 3: Anzahl Trainingsstunden je nach Alter im Kutu M (Quelle: Richtlinien STV / Swiss Olympics)

Tabelle 4: Anzahl Trainingsstunden je nach Alter im Kutu F (Quelle: Richtlinien STV / Swiss Olympics)

Tabelle 5: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Trainingsumfeld / Trainerinnen und Trainer» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 32)

Tabelle 6: Vertiefte Betrachtung des Ausstiegsgrundes «Trainingsmethoden / Trainingsbedingungen» (s. Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen, S. 35)

Tabelle 7: Die meist genannten heute betriebenen Sportarten der Drop-outs (s. Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen, Abbildung 27)

Tabelle 8: Anzahl der angegebenen Ausstiegsgründe

Tabelle 9: Alle Ausstiegsgründe aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M

Tabelle 10: Der Hauptgrund für den Ausstieg aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M

Tabelle 11: Die Ausstiegsgründe im Kutu F aufgeteilt nach Leistungszentren

Tabelle 12: Die Ausstiegsgründe im Kutu M aufgeteilt nach Leistungszentren

Tabelle 13: Der Hauptgrund für den Ausstieg im Kutu F aufgeteilt nach Leistungszentren

Tabelle 14: Der Hauptgrund für den Ausstieg im Kutu M aufgeteilt nach Leistungszentren

Tabelle 15: Lokalisierung und Häufigkeit der Verletzungen

Tabelle 16: Vermeidung des Ausstiegs

Tabelle 17: Wie der Ausstieg hätte verhindert werden können

Tabelle 18: Was bei der Entscheidung mit dem Leistungssport aufzuhören am meisten geholfen hat

Tabelle 19: Alle heute betriebenen Sportarten der Drop-outs

Tabelle 20: Intensität der heutigen Sportarten der Drop-outs

## **Abkürzungsverzeichnis**

KTZ	Kantonales Trainingszentrum
Kutu F	Kunstturnen Frauen
Kutu M	Kunstturnen Männer
RLZ	Regionales Leistungszentrum
SSI	Stiftung Swiss Sport Integrity
STV	Schweizerischer Turnverband

## Anhang 1: Weitere Abbildungen und Tabellen

Zusätzliche Auswertung zu den Ausstiegsgründen:

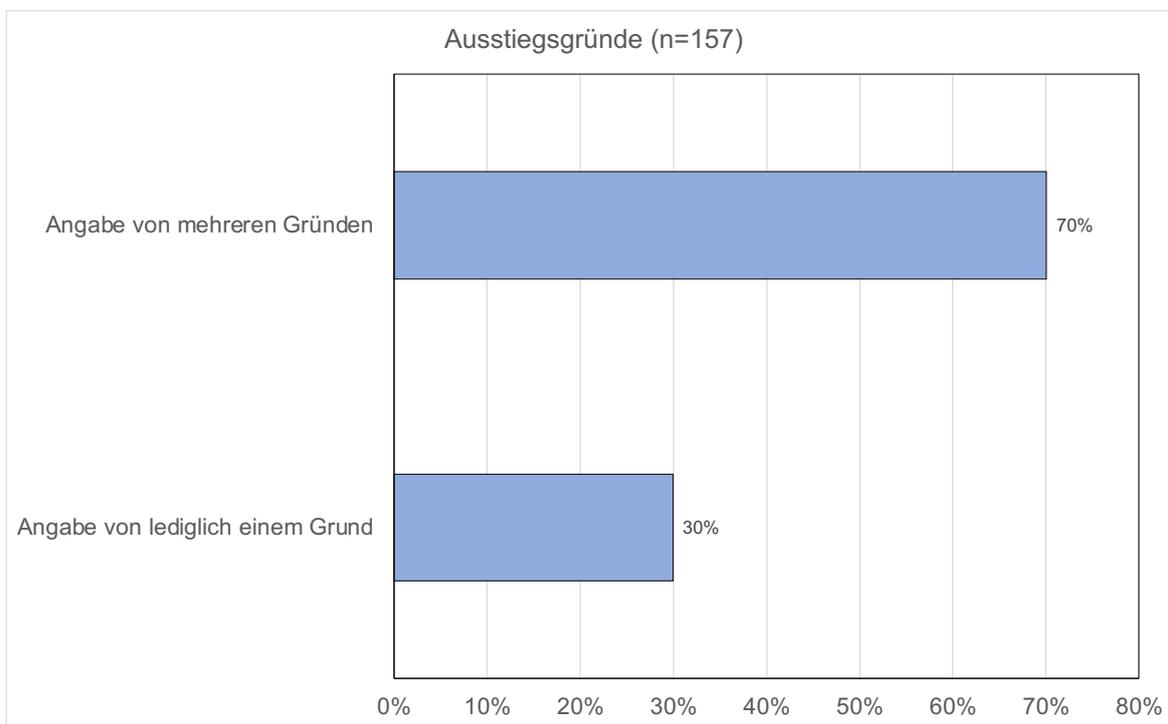


Abbildung 18: Anzahl der angegebenen Ausstiegsgründe

Anzahl Ausstiegsgründe	Absolut	In Prozent
	n=157	n=157
Ein Ausstiegsgrund	110	70%
Mehrere Ausstiegsgründe	47	30%

Tabelle 8: Anzahl der angegebenen Ausstiegsgründe

Zusätzliche Auswertung zu den Ausstiegsgründen aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M:

<b>Ausstiegsgründe</b>	<b>Kutu F (Absolut / In Prozent) n=64</b>	<b>Kutu M (Absolut / In Prozent) n=93</b>
Verletzungen	36 / 56%	43 / 46%
Motivationsmangel	21 / 33%	38 / 41%
Schulische/berufliche Ausbildung	17 / 27%	31 / 33%
Trainingsumfeld/Trainer*innen	24 / 38%	22 / 24%
Mentale Belastung	23 / 36%	21 / 23%
Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen	22 / 34%	14 / 15%
Sportliche Leistungen	10 / 16%	25 / 27%
Körperliche Entwicklung	4 / 6%	8 / 9%
Anderes	2 / 3%	9 / 10%

*Tabelle 9: Alle Ausstiegsgründe aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M*

Zusätzliche Auswertung zum Hauptgrund aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M:

Hauptgrund	Kutu F (Absolut / In Prozent) n=64	Kutu M (Absolut / In Prozent) n=93
Alle/mehrere Gründe ausschlaggebend	23 / 36%	22 / 24%
Verletzungen	12 / 19%	23 / 25%
Motivationsmangel	6 / 9%	9 / 10%
Schulische/berufliche Ausbildung	3 / 5%	12 / 13%
Trainingsumfeld/Trainer*innen	7 / 11%	8 / 9%
Mentale Belastung	7 / 11%	4 / 4%
Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen	1 / 2%	2 / 2%
Sportliche Leistungen	3 / 5%	7 / 8%
Körperliche Entwicklung	0 / 0%	1 / 1%
Anderes	2 / 3%	5 / 5%

*Tabelle 10: Der Hauptgrund für den Ausstieg aufgeteilt nach Kutu F und Kutu M*

Zusätzliche Auswertungen zu den Ausstiegsgründen aufgeteilt nach Leistungszentren:

<b>Ausstiegsgründe</b>	<b>RLZ Zürich (Absolut / In Prozent) n=13</b>	<b>RLZ Aargau (Absolut / In Prozent) n=13</b>	<b>RLZ Ostschweiz (Absolut / In Prozent) n=14</b>	<b>RLZ Liestal (Absolut / In Prozent) n=11</b>	<b>RLZ Bern (Absolut / In Prozent) n=7</b>
Verletzungen	5 / 38%	8 / 57%	11 / 85%	5 / 45%	5 / 71%
Motivationsmangel	6 / 46%	4 / 29%	2 / 15%	3 / 27%	2 / 29%
Schulische/berufliche Ausbildung	2 / 15%	8 / 57%	3 / 23%	1 / 9%	3 / 43%
Trainingsumfeld/Trainer*innen	5 / 38%	4 / 29%	5 / 38%	6 / 55%	2 / 29%
Mentale Belastung	6 / 46%	2 / 14%	3 / 23%	6 / 55%	4 / 57%
Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen	4 / 31%	6 / 43%	1 / 8%	5 / 45%	3 / 43%
Sportliche Leistungen	1 / 8%	5 / 36%	1 / 8%	1 / 9%	0 / 0%
Körperliche Entwicklung	1 / 8%	1 / 7%	1 / 8%	1 / 9%	0 / 0%
Anderes	1 / 8%	0 / 0%	2 / 15%	1 / 9%	0 / 0%

*Tabelle 11: Die Ausstiegsgründe im Kutu F aufgeteilt nach Leistungszentren*

Ausstiegsgünde	RLZ Zürich (Absolut / In Prozent) n=22	RLZ Aargau (Absolut / In Prozent) n=14	RLZ Ostschweiz (Absolut / In Prozent) n=15	RLZ Liestal (Absolut / In Prozent) n=8	RLZ Bern (Absolut / In Prozent) n=6
Verletzungen	14 / 64%	4 / 29%	7 / 47%	4 / 50%	2 / 33%
Motivationsmangel	11 / 50%	2 / 14%	5 / 33%	3 / 38%	5 / 83%
Schulische/berufliche Ausbildung	5 / 23%	6 / 43%	9 / 60%	1 / 13%	4 / 67%
Trainingsumfeld/Trainer*innen	8 / 36%	1 / 7%	3 / 20%	2 / 25%	3 / 50%
Mentale Belastung	4 / 18%	2 / 14%	4 / 27%	1 / 13%	3 / 50%
Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen	5 / 23%	0 / 0%	1 / 7%	1 / 13%	2 / 33%
Sportliche Leistungen	9 / 41%	8 / 57%	1 / 7%	3 / 38%	2 / 33%
Körperliche Entwicklung	2 / 9%	1 / 7%	2 / 13%	0 / 0%	1 / 17%
Anderes	3 / 14%	3 / 21%	1 / 7%	2 / 25%	0 / 0%

Tabelle 12: Die Ausstiegsgünde im Kutu M aufgeteilt nach Leistungszentren

Zusätzliche Auswertungen zum Hauptgrund aufgeteilt nach Leistungszentren:

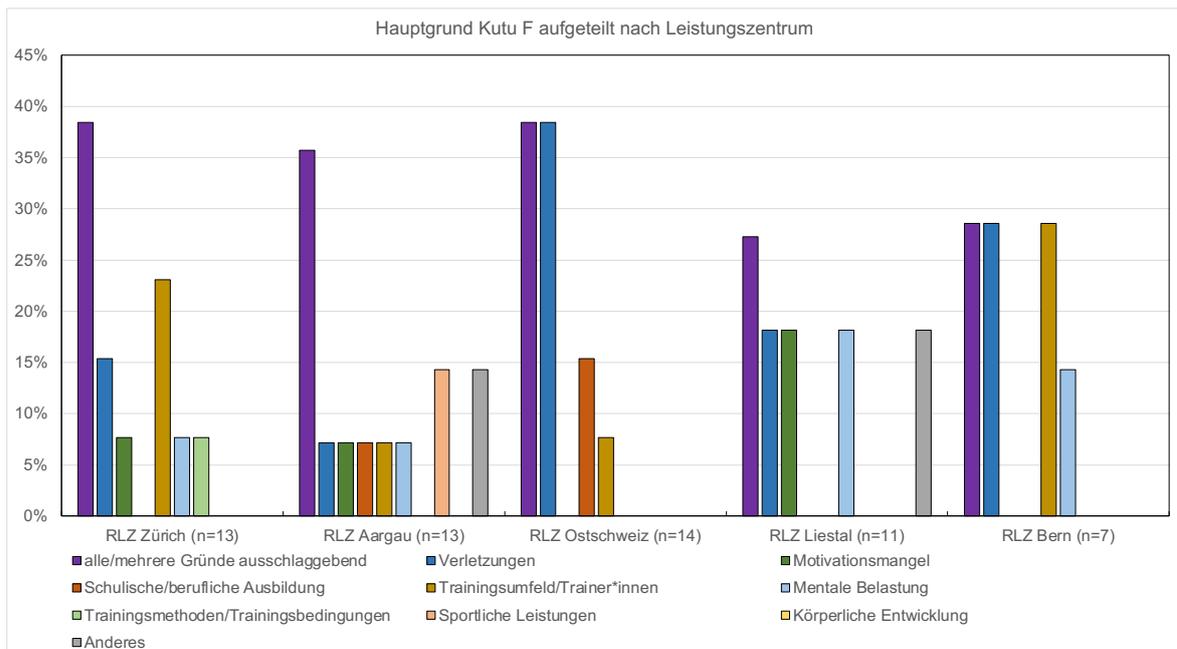


Abbildung 19: Der Hauptgrund für den Ausstieg im Kutu F aufgeteilt nach Leistungszentren

Hauptgrund	RLZ Zürich (Absolut / In Prozent) n=13	RLZ Ostschweiz (Absolut / In Prozent) n=14	RLZ Aargau (Absolut / In Prozent) n=13	RLZ Solothurn (Absolut / In Prozent) n=11	RLZ Luzern (Absolut / In Prozent) n=7
Alle/mehrere Gründe ausschlaggebend	5 / 38%	5 / 36%	5 / 38%	3 / 27%	2 / 29%
Verletzungen	2 / 15%	1 / 7%	5 / 38%	2 / 18%	2 / 29%
Motivationsmangel	1 / 8%	1 / 7%	0 / 0%	2 / 18%	0 / 0%
Schulische/berufliche Ausbildung	0 / 0%	1 / 7%	2 / 15%	0 / 0%	0 / 0%
Trainingsumfeld/Trainer*innen	3 / 23%	1 / 7%	1 / 1%	0 / 0%	2 / 29%
Mentale Belastung	1 / 8%	1 / 7%	0 / 0%	2 / 18%	1 / 14%
Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen	1 / 8%	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%
Sportliche Leistungen	0 / 0%	2 / 14%	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%
Körperliche Entwicklung	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%
Anderes	0 / 0%	2 / 14%	0 / 0%	2 / 18%	0 / 0%

Tabelle 13: Der Hauptgrund für den Ausstieg im Kutu F aufgeteilt nach Leistungszentren

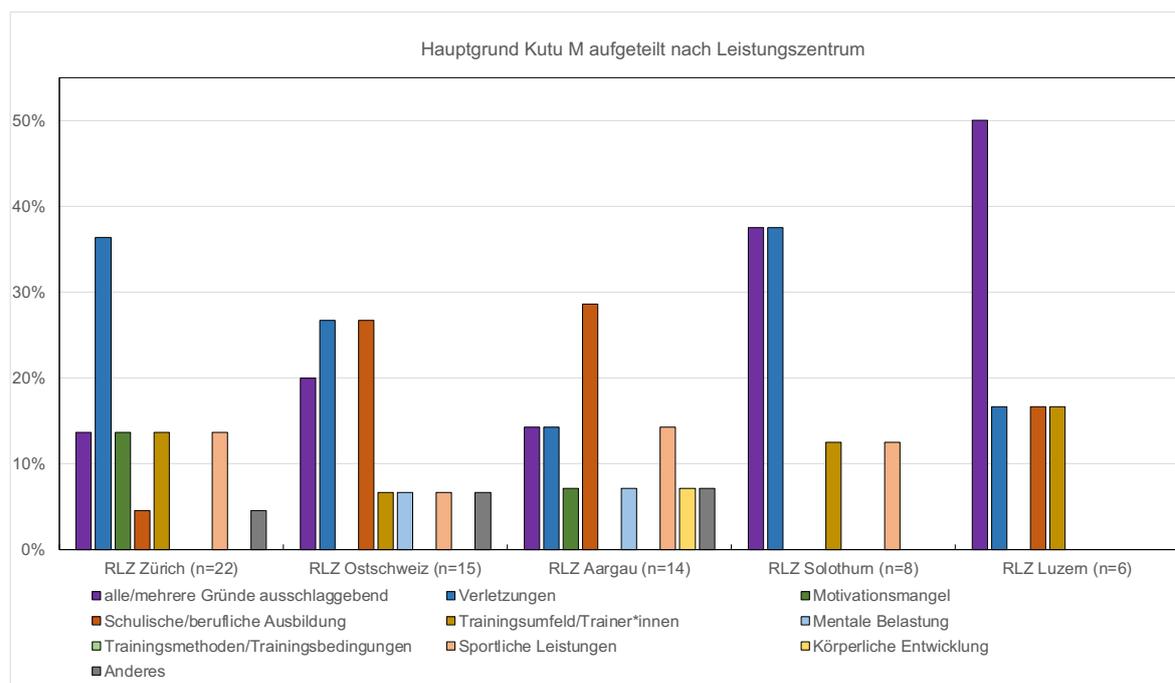


Abbildung 20: Der Hauptgrund für den Ausstieg im Kutu M aufgeteilt nach Leistungszentren

Hauptgrund	RLZ Zürich (Absolut / In Prozent) n=22	RLZ Ostschweiz (Absolut / In Prozent) n=15	RLZ Aargau (Absolut / In Prozent) n=14	RLZ Solothurn (Absolut / In Prozent) n=8	RLZ Luzern (Absolut / In Prozent) n=6
Alle/mehrere Gründe ausschlaggebend	3 / 14%	3 / 20%	2 / 14%	3 / 38%	3 / 50%
Verletzungen	8 / 36%	4 / 27%	2 / 14%	3 / 38%	1 / 17%
Motivationsmangel	3 / 14%	0 / 0%	1 / 7%	0 / 0%	0 / 0%
Schulische/berufliche Ausbildung	1 / 5%	4 / 27%	4 / 28%	0 / 0%	1 / 17%
Trainingsumfeld/Trainer*innen	3 / 14%	1 / 7%	0 / 0%	1 / 13%	1 / 17%
Mentale Belastung	0 / 0%	1 / 7%	1 / 7%	0 / 0%	0 / 0%
Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%	0 / 0%
Sportliche Leistungen	3 / 14%	1 / 7%	2 / 14%	1 / 13%	0 / 0%
Körperliche Entwicklung	0 / 0%	0 / 0%	1 / 7%	0 / 0%	0 / 0%
Anderes	1 / 5%	1 / 7%	1 / 7%	0 / 0%	0 / 0%

*Tabelle 14: Der Hauptgrund für den Ausstieg im Kutu M aufgeteilt nach Leistungszentren*

Zusätzliche Auswertung zu den angegebenen Verletzungen:

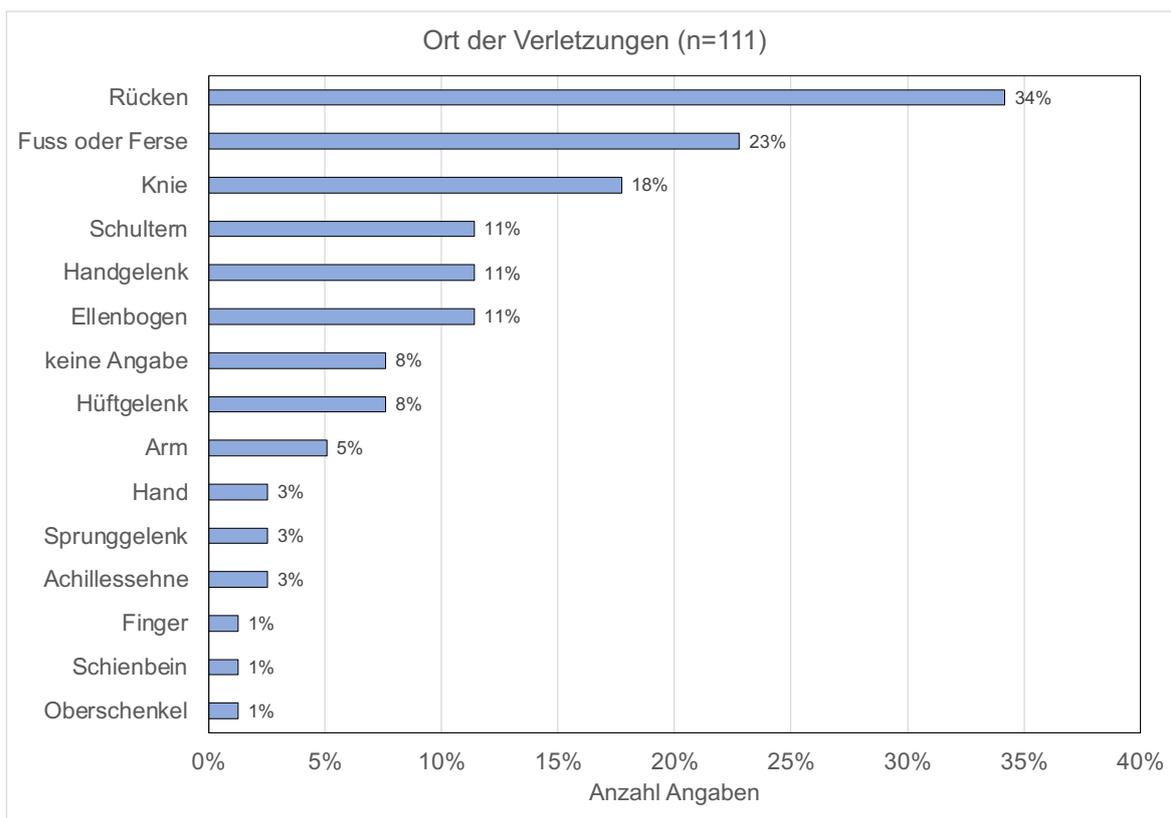


Abbildung 21: Lokalisierung und Häufigkeit der angegebenen Verletzungen

---

<b>Verletzungen</b>	<b>Absolut</b>	<b>In Prozent</b>
	<b>n=111</b>	<b>n=111</b>
Rücken	27	34%
Fuss oder Ferse	18	23%
Knie	14	18%
Schultern	9	11%
Handgelenk	9	11%
Ellenbogen	9	11%
Keine Angabe	6	8%
Hüftgelenk	6	8%
Arm	4	5%
Hand	2	3%
Sprunggelenk	2	3%
Achillessehne	2	3%
Finger	1	1%
Schienbein	1	1%
Oberschenkel	1	1%

---

*Tabelle 15: Lokalisierung und Häufigkeit der Verletzungen*

Zusätzliche Auswertung zu Mobbing und physischer Gewalt:

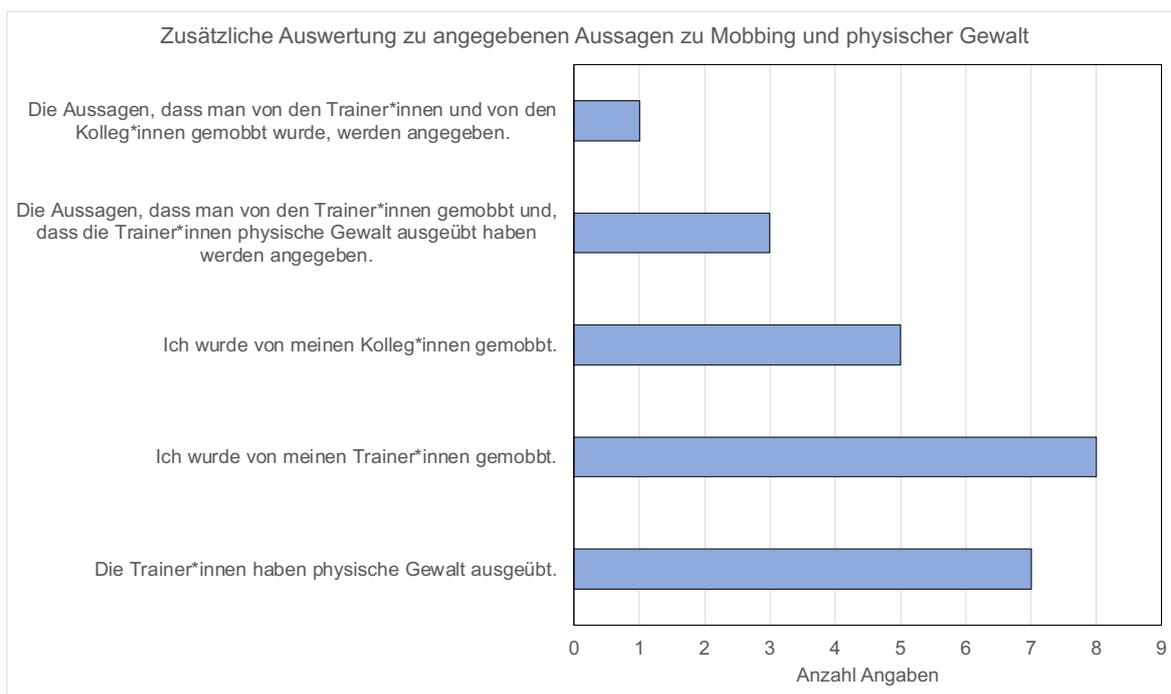


Abbildung 22: Zusätzliche Auswertung von Aussagen zu Mobbing und physischer Gewalt

Zusätzliche Auswertung zu den Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen und Verletzungen durch Überlastung:

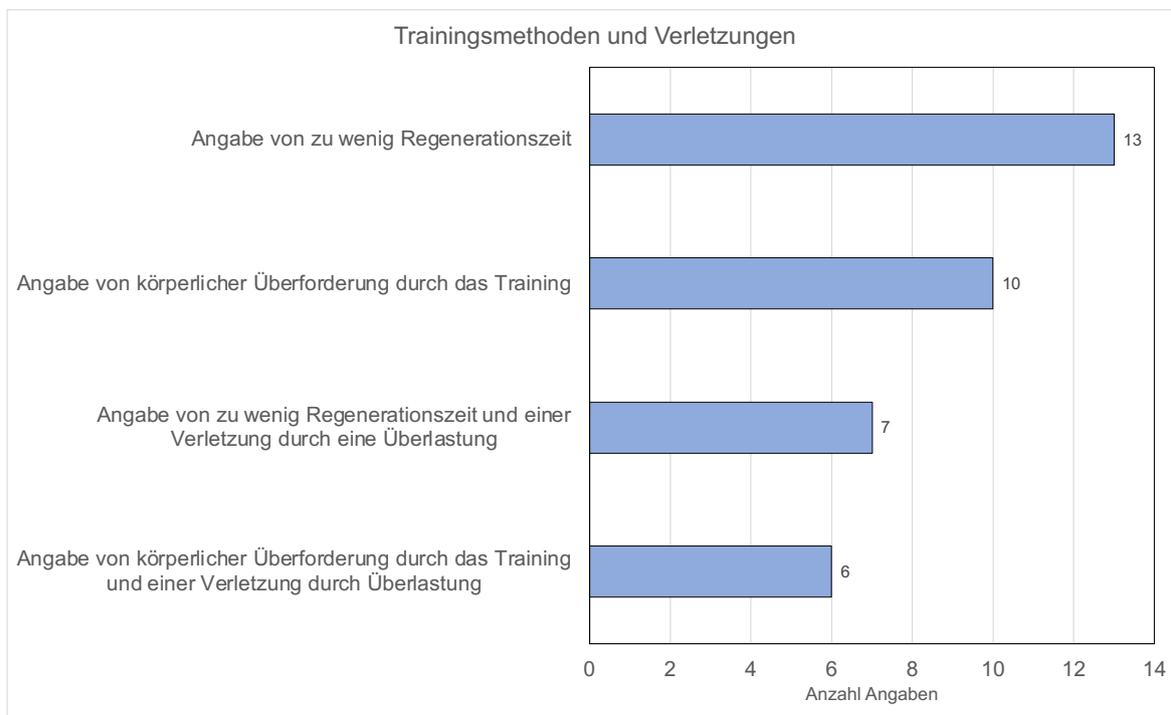


Abbildung 23: Vergleich von Angaben zum Ausstiegsgrund Trainingsmethoden / Trainingsbedingungen und Verletzungen durch Überlastungen

Zusätzliche Auswertungen zur Vermeidung des Ausstiegs:

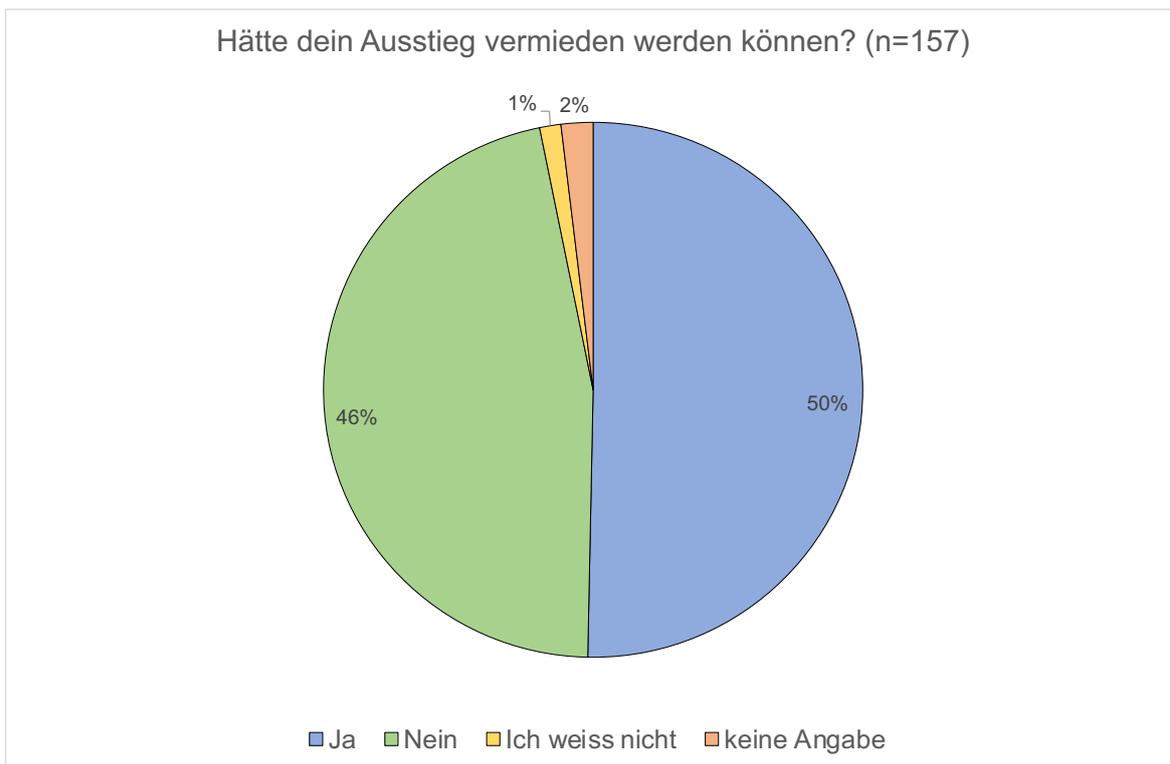


Abbildung 24: Vermeidung des Ausstiegs

Hätte dein Ausstieg vermieden werden können?	Absolut n=157	In Prozent n=157
Ja	79	50%
Nein	73	46%
Ich weiss nicht	2	1%
Keine Angabe	3	2%

Tabelle 16: Vermeidung des Ausstiegs

Zusätzliche Auswertung zur Vermeidung des Ausstiegs:

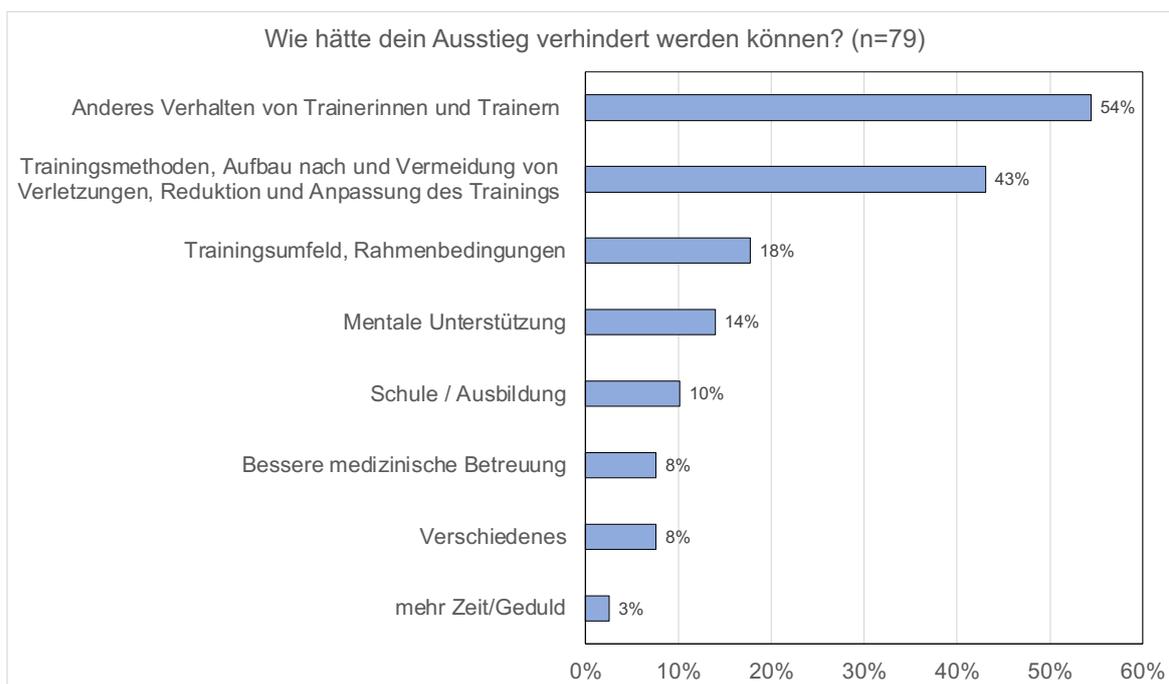


Abbildung 25: Wie der Ausstieg hätte verhindert werden können

Wie hätte dein Ausstieg verhindert werden können?	Absolut n=79	In Prozent n=79
Anderes Verhalten von Trainerinnen und Trainern	43	54%
Trainingsmethoden, Aufbau nach und Vermeidung von Verletzungen, Reduktion und Anpassung des Trainings	34	43%
Trainingsumfeld, Rahmendbedingungen	14	18%
Mentale Unterstützung	11	14%
Schule / Ausbildung	8	10%
Bessere medizinische Betreuung	6	8%
Verschiedenes	6	8%
Mehr Zeit / Geduld	2	3%

Tabelle 17: Wie der Ausstieg hätte verhindert werden können

Zusätzliche Auswertung zur grössten Hilfe bei der Ausstiegsentscheidung:

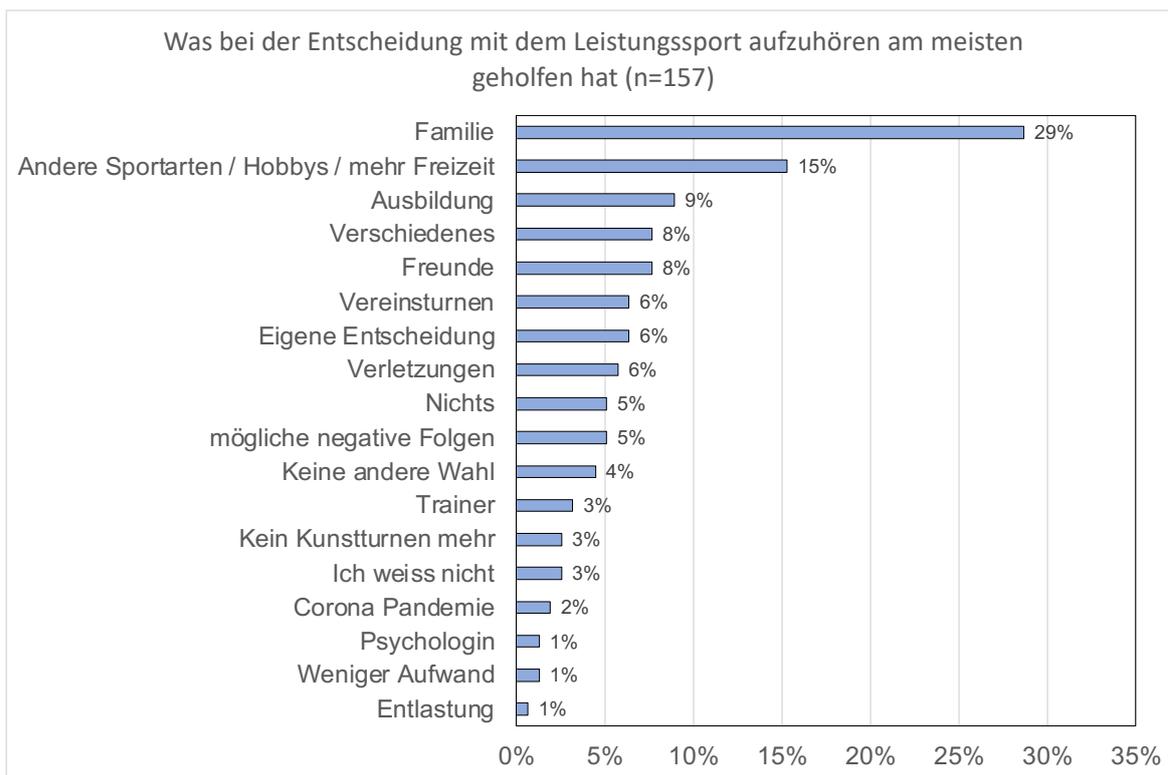


Abbildung 26: Was bei der Entscheidung mit dem Leistungssport aufzuhören am meisten geholfen hat

<b>Was bei der Entscheidung mit dem Leistungssport aufzuhören am meisten geholfen hat</b>	<b>Absolut n=157</b>	<b>In Prozent n=157</b>
Familie	45	29%
Andere Sportarten / Hobbys / mehr Freizeit	24	15%
Ausbildung	14	9%
Freunde	12	8%
Verschiedenes	12	8%
Eigene Entscheidung	10	6%
Vereinsturnen	10	6%
Verletzungen	9	6%
mögliche negative Folgen	8	5%
Nichts	8	5%
Keine andere Wahl	7	4%
Trainer	5	3%
Ich weiss nicht	4	3%
Kein Kunstturnen mehr	4	3%
Corona Pandemie	3	2%
Weniger Aufwand	2	1%
Psychologin	2	1%
Entlastung	1	1%

*Tabelle 18: Was bei der Entscheidung mit dem Leistungssport aufzuhören am meisten geholfen hat*

Zusätzliche Auswertung zu den heutigen Sportarten:

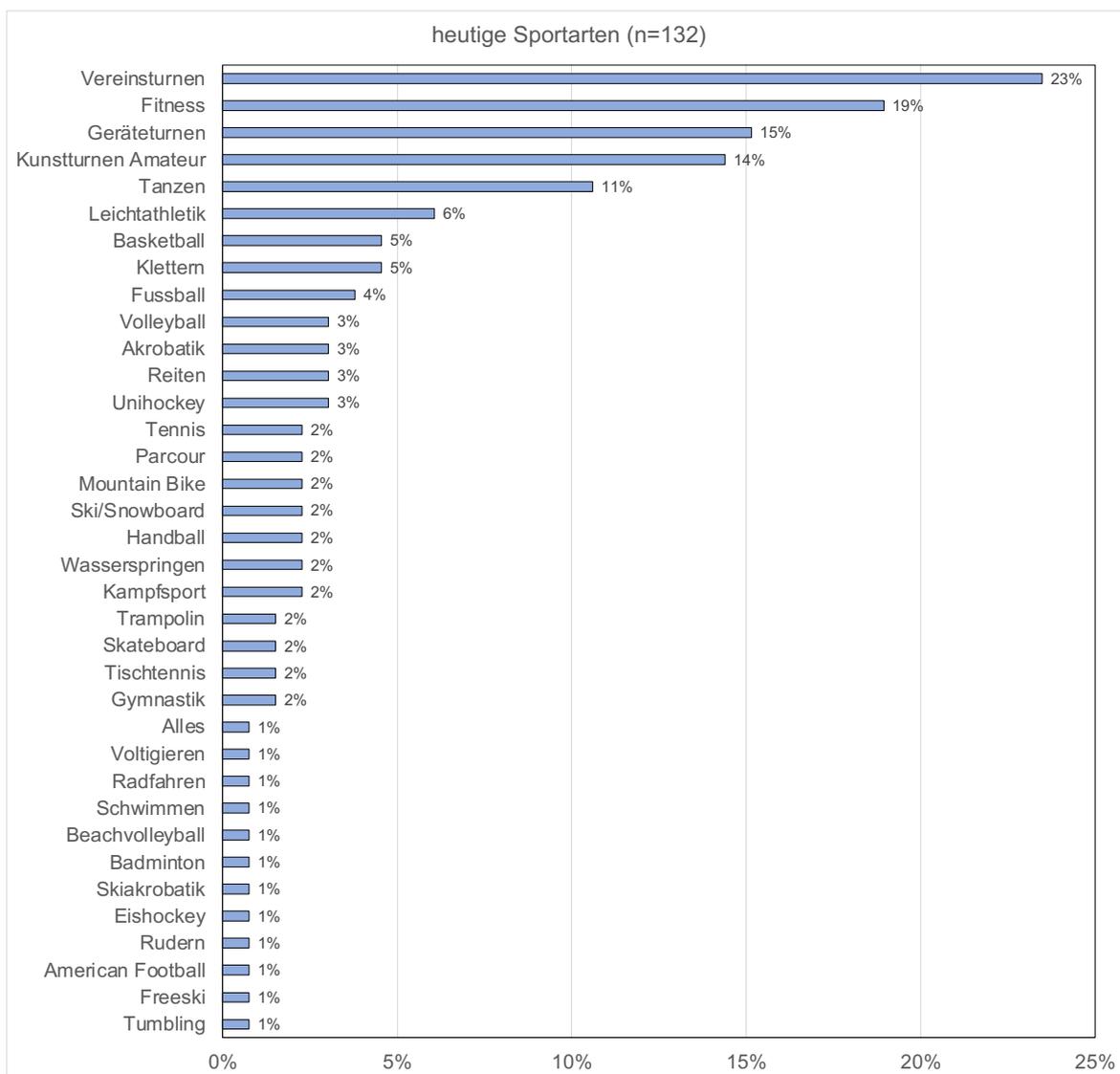


Abbildung 27: Heutige Sportarten der Drop-outs

---

<b>Sportarten</b>	<b>Absolut</b>	<b>In Prozent</b>
	<b>n=132</b>	<b>n=132</b>
Vereinsturnen	31	23%
Fitness	25	19%
Geräteturnen	20	15%
Kunstturnen Amateur	19	14%
Tanzen	14	11%
Leichtathletik	8	6%
Klettern	6	5%
Basketball	6	5%
Fussball	5	4%
Unihockey	4	3%
Reiten	4	3%
Akrobatik	4	3%
Volleyball	4	3%
Kampfsport	3	2%
Wasserspringen	3	2%
Handball	3	2%
Ski/Snowboard	3	2%
Mountain Bike	3	2%
Parcour	3	2%
Tennis	3	2%
Gymnastik	2	2%
Tischtennis	2	2%
Skateboard	2	2%
Trampolin	2	2%
Tumbling	1	1%
Freeski	1	1%

American Football	1	1%
Rudern	1	1%
Eishockey	1	1%
Skiakrobatik	1	1%
Badminton	1	1%
Beachvolleyball	1	1%
Schwimmen	1	1%
Radfahren	1	1%
Voltigieren	1	1%
Alles	1	1%

---

*Tabelle 19: Alle heute betriebenen Sportarten der Drop-outs*

Zusätzliche Auswertung zur Intensität der heute betriebenen Sportarten:

<b>Intensität der heutigen Sportarten</b>	<b>Absolut</b>	<b>In Prozent</b>
	<b>n=157</b>	<b>n=157</b>
Breitensport	106	68%
Leistungssport	26	17%
Kein Sport mehr	25	16%

---

*Tabelle 20: Intensität der heutigen Sportarten der Drop-outs*

## Anhang 2: Fragebogen Umfrage Drop-outs im Kunstturnen

Drop-outs im Kunstturnen



### Section 1

q7: Dein Jahrgang:

\_\_\_\_\_ (validation: number)

q8: Geschlecht:

- weiblich
- männlich
- divers
- keine Angabe

q9: Welche Ausbildung machst du?

- Primarschule
- Sekundarschule
- Gymnasium
- Berufslehre
- HMS/BMS/IMS/FMS
- Studium (Hochschule/Universität)
- Beruf
- Anderes: \_\_\_\_\_

q10: Sportart:

- Kutu F
- Kutu M

q12: In welchem Alter hast du mit dem Kunstturnen angefangen?

\_\_\_\_\_ (validation: number)

q11: In welchem Alter hast du mit Leistungssport angefangen (Übertritt in ein Regionales Leistungszentrum [RLZ]/Kantonales Trainingszentrum [KTZ])?

\_\_\_\_\_ (validation: number)

q13: In welchem Leistungszentrum/Trainingszentrum hast du hauptsächlich trainiert?

- RLZ Aargau



Drop-outs im Kunstturnen

- RLZ Liestal
- RLZ Ostschweiz
- RLZ Tessin
- RLZ Zürich
- RLZ Bern
- RLZ Luzern
- RLZ Solothurn
- KTZ Genf
- KTZ Neuenburg
- KTZ Thurgau
- KTZ Waadt
- KTZ Bern
- KTZ Graubünden
- KTZ Schaffhausen
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

q14: In welchem Alter hast du mit dem Leistungssport aufgehört?

\_\_\_\_\_ (validation: number)

q2: Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört?

Mehrere Antworten möglich

- Verletzungen
- Mentale Belastung
- Trainingsumfeld/Trainer\*innen
- Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen
- Sportliche Leistungen
- Schulische/berufliche Ausbildung
- Motivationsmangel
- Körperliche Entwicklung
- Anderes

Drop-outs im Kunstturnen



Show if Question Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Verletzungen IsEqualTo checked

Du hast angegeben, dass du wegen Verletzungen mit dem Leistungssport aufgehört hast.

Show if Question Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Verletzungen IsEqualTo checked

q3: Um was für eine Verletzung handelt es sich?

*Keine Angabe*

Show if Question Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Verletzungen IsEqualTo checked

q5: Wie kam es zur Verletzung?

- Unfall im Training
- Unfall in der Freizeit
- Überlastung
- Wachstum
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Mentale Belastung IsEqualTo checked

q6: Du hast angegeben, dass du wegen der mentalen Belastung mit dem Leistungssport aufgehört hast.

Welche der folgenden Punkte treffen auf dich zu?

*Mehrere Antworten möglich*

- Der Leistungsdruck wurde mir zu viel.
- Konkurrenzsituationen und Wettkämpfe haben mich übermässig gestresst.
- Ich habe nicht mehr an meinen Erfolg geglaubt.
- Ich hatte mentale Blockaden.
- Ich konnte/wollte meine Angst beim Turnen an den Geräten nicht mehr überwinden.
- Anderes: \_\_\_\_\_

Drop-outs im Kunstturnen



- Keine Angabe

Show if	Question	Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Trainingsumfeld/Trainer*innen	IsEqualTo	checked
---------	----------	---	-----------	---------

q18: Du hast angegeben, dass du wegen deinem Trainingsumfeld/den Trainer\*innen mit dem Leistungssport aufgehört hast.

Welche der folgenden Punkte treffen auf dich zu?

*Mehrere Antworten möglich*

- Die Atmosphäre/Stimmung im Training war konstant schlecht/negativ.
- Der Verband hat mich zu wenig unterstützt.
- Die medizinische Betreuung war ungenügend.
- Die mentale Betreuung war ungenügend.
- Die soziale Betreuung/Athletenbetreuung war ungenügend.
- Die Trainer\*innen haben mich nicht mehr trainiert/nicht mehr beachtet/nicht mehr an mich geglaubt.
- Die Trainer\*innen haben mich immer wieder beschimpft/hatten einen rauen Umgangston/haben mich angeschrien.
- Die Trainer\*innen haben physische Gewalt ausgeübt.
- Die Trainer\*innen haben mich sexuell belästigt (verbal oder physisch).
- Die Trainer\*innen waren unberechenbar/launisch.
- Die Trainer\*innen haben mich gezwungen trotz Verletzungen/Schmerzen zu trainieren.
- Die Trainer\*innen haben ungenügend kommuniziert.
- Ich hatte Angst vor den Trainer\*innen.
- Ich hatte Angst, meine Anliegen mit den Trainer\*innen zu besprechen.
- Das Bestrafungssystem im Training war unverhältnismässig.
- Ich wurde von meinen Trainer\*innen gemobbt.
- Ich wurde von meinen Kolleg\*innen gemobbt.
- Ich habe mit dem Leistungssport aufgehört, weil meine Kolleg\*innen auch aufgehört haben.
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Page 9

Drop-outs im Kunstturnen



Show if Question Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Trainingsumfeld/Trainer\*innen IsEqualTo checked

q19: Du hast angegeben, dass du wegen den Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen mit dem Leistungssport aufgehört hast.

Welche der folgenden Punkte treffen auf dich zu?

*Mehrere Antworten möglich*

- Das Training wurde zu wenig individuell auf mich zugeschnitten.
- Das Training war planlos/konzeptlos/ziellos.
- Ich musste zu viel trainieren/das Training hat mich körperlich überfordert.
- Das Training war zu wenig effizient.
- Ich hatte zu wenig Regenerationszeit.
- Das Training hat mich nicht mehr weitergebracht.
- Die Trainings-Infrastruktur war mangelhaft.
- Die Reise zum und vom Training war zu lange/zu umständlich.
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Sportliche Leistungen IsEqualTo checked

q50: Du hast angegeben, dass du wegen deinen sportlichen Leistungen mit dem Leistungssport aufgehört hast.

Inwiefern waren deine Leistungen nicht mehr genügend?

*Mehrere Antworten möglich*

- Mangelnde Leistungsentwicklung (keine/kaum mehr sportliche Fortschritte gemacht)
- Fehlender Erfolg (Wettkampfergebnisse)
- Selektionskriterien des Verbandes nicht mehr erfüllt
- Anderes/Bemerkungen: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Du hast angegeben, dass du wegen deinen sportlichen Leistungen mit dem Leistungssport aufgehört hast. Inwiefern waren deine Leistungen nicht mehr genügend? / Selektionskriterien des Verbandes nicht mehr erfüllt IsEqualTo checked

Drop-outs im Kunstturnen



q20: Warum hast du die Selektionskriterien deiner Meinung nach nicht (mehr) erfüllt?

Keine Angabe

Show if Question Du hast angegeben, dass du wegen deinen sportlichen Leistungen mit dem Leistungssport aufgehört hast. Inwiefern waren deine Leistungen nicht mehr genügend? / Selektionskriterien des Verbandes nicht mehr erfüllt IsEqualTo checked

q21: Fühlst du dich vom Verband richtig beurteilt?

Wenn nein, warum nicht?

- Ja
- Nein: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Schulische/berufliche Ausbildung IsEqualTo checked

q23: Du hast angegeben, dass du wegen deiner schulischen/beruflichen Ausbildung mit dem Leistungssport aufgehört hast.

Welche der folgenden Punkte treffen auf dich zu?

Mehrere Antworten möglich

- Ungenügende schulische Leistungen haben mich zum Aufhören gezwungen.
- Die Koordination von Schule/Beruf und Sport hat nicht funktioniert (Stundenplan-Trainingsplan).
- Der zeitliche Aufwand für Schule/Beruf UND Leistungssport war zu gross.
- Die Schule/Ausbildungsstätte hatte kein Verständnis für den Sport.
- Meine schulische/berufliche Ausbildung war mir wichtiger als der Leistungssport.
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Warum hast du mit dem Leistungssport aufgehört? / Motivationsmangel IsEqualTo checked

Drop-outs im Kunstturnen



q26: Du hast angegeben, dass du aus anderen Gründen mit dem Leistungssport aufgehört hast.

Um welche Gründe handelt es sich?

---

q27: Von allen Gründen, die du bei der Frage, warum du mit dem Leistungssport aufgehört hast, angegeben hast, gibt es einen Hauptgrund?

*Nur eine Antwort möglich*

- Nein, ich kann keinen Hauptgrund nennen (alle/mehrere der angegebenen Gründe waren ausschlaggebend).
- Verletzungen
- Mentale Belastung
- Trainingsumfeld/Trainer\*innen
- Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen
- Sportliche Leistungen
- Schulische/berufliche Ausbildung
- Motivationsmangel
- Körperliche Entwicklung
- Anderes: \_\_\_\_\_

q28: Du hast aus einem oder mehreren Gründen mit dem Leistungssport aufgehört. Hätte dein Ausstieg vermieden werden können? Wenn ja, wie? Was hätte dir geholfen?

---

q35: Wie waren deine familiären Rahmenbedingungen?

*Mehrere Antworten möglich*

- Ich hatte zu wenig Unterstützung.
- Ich hatte zu viel Unterstützung/meine Eltern haben sich zu stark eingemischt.
- Meine Eltern hatten zu grosse Erwartungen/haben zu viel Druck gemacht.
- Es gab keine Probleme mit der Familie.
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Drop-outs im Kunstturnen



q29: Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht?

	Ja und ich habe Hilfe bekommen	Ja, aber ich habe KEINE Hilfe gefunden	Nein, ich wusste nicht, wo ich Hilfe bekomme	Nein, ich wollte keine Unterstützung	Das war kein Ausstiegsgrund für mich
Verletzungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mentale Belastung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trainingsumfeld/Trainer*innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportliche Leistungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schulische/berufliche Ausbildung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivationsmangel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Körperliche Entwicklung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familiäre Rahmenbedingungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anderes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Show if Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht? / Verletzungen IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe bekommen

q30: Du hast angegeben, dass du dir bei Verletzungen Hilfe geholt hast.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

Mehrere Antworten möglich

- Physiotherapeut\*in
- Sportarzt/-ärztin, Arzt/Ärztin

Drop-outs im Kunstturnen



- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht? / Mentale Belastung IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe bekommen

q31: Du hast angegeben, dass du dir bei mentalen Problemen Hilfe geholt hast.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

*Mehrere Antworten möglich*

- Mentaltrainer\*in
- Hypnosetherapeut\*in
- Psycholog\*in
- Vertrauensperson aus Familie/Freundeskreis
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht? / Trainingsumfeld/Trainer\*innen IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe bekommen

q47: Du hast angegeben, dass du dir bei Problemen mit dem Trainingsumfeld/den Trainer\*innen Hilfe geholt hast.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

*Mehrere Antworten möglich*

- Trainer\*in
- Athletenbetreuung
- Verbandsfunktionär\*in
- Vertrauensperson aus Familie/Freundeskreis
- Mentaltrainer\*in
- Psycholog\*in
- Sportarzt/Sportärztin
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Drop-outs im Kunstturnen



Show Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir IsEqualTo Ja und ich habe  
if Hilfe gesucht? / Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen Hilfe bekommen

q32: Du hast angegeben, dass du dir Hilfe geholt hast bei Problemen mit den Trainingsmethoden/Trainingsbedingungen.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

*Mehrere Antworten möglich*

- Trainer\*in
- Athletenbetreuung
- Verbandsfunktionär\*in
- Vertrauensperson aus Familie/Freundeskreis
- Ergänzungstraining ausserhalb des regulären Trainings
- Physiotherapeut\*in
- Sportarzt/Sportärztin
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe  
if du dir Hilfe gesucht? / Sportliche Leistungen bekommen

q48: Du hast angegeben, dass du dir bei Problemen mit den sportlichen Leistungen Hilfe geholt hast.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

*Mehrere Antworten möglich*

- Trainer\*in
- Athletenbetreuung
- Verbandsfunktionär\*in
- Vertrauensperson aus Familie/Freundeskreis
- Ergänzungstraining ausserhalb des regulären Trainings
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Drop-outs im Kunstturnen



Show if Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht? / Motivationsmangel IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe bekommen

q33: Du hast angegeben, dass du dir bei Motivationsmangel Hilfe geholt hast.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

Mehrere Antworten möglich

- Mentaltrainer\*in
- Hypnosetherapeut\*in
- Trainer\*in
- Athletenbetreuung
- Verbandsfunktionär\*in
- Vertrauensperson aus Familie/Freundeskreis
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht? / Schulische/berufliche Ausbildung IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe bekommen

q49: Du hast angegeben, dass du dir Hilfe geholt hast bei Problemen mit der schulischen/beruflichen Ausbildung.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

Mehrere Antworten möglich

- Lehrperson/Ausbildungsperson
- Schulleitung
- Trainer\*in
- Athletenbetreuung
- Verbandsfunktionär\*in
- Vertrauensperson aus Familie/Freundeskreis
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht? / Körperliche Entwicklung IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe bekommen

Drop-outs im Kunstturnen



q51: Du hast angegeben, dass du dir bei Problemen mit der körperlichen Entwicklung Hilfe geholt hast.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

*Mehrere Antworten möglich*

- Sportarzt/-ärztin, Arzt/Ärztin
- Physiotherapeut\*in
- Osteopath
- Ernährungsberatung
- Vertrauensperson aus Familie/Freundeskreis
- Trainer\*in
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht? / Familiäre Rahmenbedingungen IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe bekommen

q52: Du hast angegeben, dass du dir bei Problemen mit den familiären Rahmenbedingungen Hilfe geholt hast.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

*Mehrere Antworten möglich*

- Trainer\*in
- Athletenbetreuung
- Verbandsfunktionär\*in
- Vertrauensperson aus Familie/Freundeskreis
- Mentaltrainer\*in
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine Angabe

Show if Question Hier noch einmal die Übersicht über die Ausstiegsgründe. Hast du dir Hilfe gesucht? / Anderes IsEqualTo Ja und ich habe Hilfe bekommen

Drop-outs im Kunstturnen



q34: Du hast angegeben, dass du dir bei anderen Problemen Hilfe geholt hast.

Bei wem/wo hast du dir Hilfe geholt?

Keine Angabe

q36: Im Folgenden geht es um den Ausstiegsprozess (Entscheidungsfindung bis zum erfolgten Ausstieg).

Wer hat dich dabei unterstützt und begleitet?

Mehrere Antworten möglich

- Vertrauensperson aus Familie
- Kolleg\*innen/Freund\*innen
- Trainer\*innen
- Athletenbetreuung
- Verbandsfunktionär\*in
- Lehrperson/Ausbildungsperson
- Mentaltrainer\*in
- Hypnosetherapeut\*in
- Physiotherapeut\*in
- Psycholog\*in
- Sportarzt/-ärztin, Arzt/Ärztin
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Niemand

q37: Was hat dir bei der Entscheidung, mit dem Leistungssport aufzuhören, am meisten geholfen?

\_\_\_\_\_

q54: Gab es etwas, das deinen Ausstiegsprozess zusätzlich erschwert hat? Hättest du dir von jemandem mehr Unterstützung gewünscht?

\_\_\_\_\_

Drop-outs im Kunstturnen



q38: Wie lange (in Monaten) ging es vom ersten Gedanken ans Aufhören bis zum tatsächlichen Ausstieg?

- Anzahl Monate: \_\_\_\_\_
- weniger als ein Monat

q53: Wie schwierig war der Entscheidungsprozess für dich?

- sehr einfach
- eher einfach
- eher schwierig
- sehr schwierig

q39: Bereust du deinen Entscheid?  
Bitte begründe deine Antwort.

- Ja: \_\_\_\_\_
- Nein: \_\_\_\_\_

q40: Hatte der Leistungssport negative Folgen für dich?

*Mehrere Antworten möglich*

- Körperliche Beschwerden
- Mentale Beschwerden
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine negativen Folgen

q41: Hatte der Leistungssport positive Folgen für dich?

*Mehrere Antworten möglich*

- Soziales Netzwerk
- Körperliche Stärke
- Mentale Stärke
- Fleiss & Disziplin
- Gute Voraussetzungen für andere Sportarten
- Anderes: \_\_\_\_\_
- Keine positiven Folgen

Drop-outs im Kunstturnen



q42: Bist du heute noch in einer Sportart aktiv?

Wenn ja, in welcher/n?

- Ja: \_\_\_\_\_
- Nein

Show if Question Bist du heute noch in einer Sportart aktiv?Wenn ja, in welcher/n? IsEqualTo Ja

q44: Wie intensiv betreibst du diese Sportart?

- Leistungssport
- Breitensport

q45: Du bist nun am Schluss des Fragebogens angekommen.

Gibt es etwas, das du anfügen oder ergänzen möchtest?

\_\_\_\_\_

Deine Antworten wurden vollständig gespeichert.

Vielen Dank, dass du den Fragebogen ausgefüllt hast. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und die Daten für die Auswertung und die Publikation der Erkenntnisse anonymisiert.

Du kannst das Browser-Fenster jetzt schliessen.

## Anhang 3: Einladungs- und Reminder-Kommunikation mit den Umfrageteilnehmenden

Betreff: Umfrage Maturaarbeit Anna Sonderegger

Hallo,

Ich bin Anna Sonderegger. Ich war jahrelang Kunstturnerin und Mitglied im Nachwuchs- und Juniorenkader des STV. Vor drei Jahren habe ich mich mit 14 entschieden, mit dem Juniorenleistungssport aufzuhören. Ich bin also ein sogenannter Drop-out. So nennt sich in der Fachsprache jemand, der aufhört, bevor das individuelle Höchstleistungsniveau erreicht werden konnte.

Im Rahmen meiner Maturaarbeit an der Kantonsschule Rämibühl in Zürich bearbeite ich das Thema Drop-outs im Kunstturnen. Um herauszufinden, weshalb Sporttalente vorzeitig mit ihrem Leistungssport aufhören, mache ich eine Umfrage. Ausserdem will ich untersuchen, wie der Ausstieg aus dem Leistungssport geklappt hat – war das eine einfache Sache? Und wer hat dabei geholfen?

Es ist die erste detaillierte Untersuchung zu Drop-outs im Kunstturnen in der Schweiz. Mit deiner Hilfe können wichtige Erkenntnisse gewonnen werden. Erkenntnisse über den Leistungssport in der Schweiz und darüber, wie Rahmenbedingungen verbessert werden können.

Ich schicke dir hiermit den Link zu meiner Umfrage. Die Umfrage dauert rund 20 Minuten.

<Umfrage starten>

Falls der Button oben nicht funktioniert, kopiere bitte den untenstehenden Link in ein Browser-Fenster:

[link]

Deine persönlichen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und für die Auswertung werden die Daten anonymisiert.

Ich weiss, dass jeder und jede viele Erfahrungen gemacht hat und seine eigene Geschichte zu erzählen hat. Mich interessiert deine Geschichte sehr und ich freue mich, dass du mitmachst.

Ich bin froh, wenn du den Fragebogen sobald als möglich beantworten könntest, idealerweise bis spätestens am 18. September 2022 – danke! :)

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Du erreichst mich per Email [\[redacted\]](#) oder via Instagram @ [\[redacted\]](#). Meld dich einfach :)

Freundliche Grüsse  
Anna

Reminder Email

Betreff: Friendly Reminder Umfrage Maturaarbeit Anna Sonderegger

Hallo,

Vor einer Woche habe ich dir eine Einladung zu meiner Umfrage Drop-outs im Kunstturnen geschickt. Ich habe gesehen, dass du noch keine Zeit hattest, den Fragebogen auszufüllen. Ich freue mich sehr, wenn du den Fragebogen bis spätestens am 18.09. ausfüllen kannst.

Mit deiner Hilfe können wichtige Erkenntnisse gewonnen werden. Erkenntnisse über den Leistungssport in der Schweiz und darüber, wie Rahmenbedingungen verbessert werden können.

Unten nochmals der Link. Die Umfrage dauert rund 20 Minuten.

<Umfrage starten>

Falls der Button oben nicht funktioniert, kopiere bitte den untenstehenden Link in ein Browser-Fenster:

[link]

Deine persönlichen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und für die Auswertung werden die Daten anonymisiert.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Du erreichst mich per Email

████████████████████ oder via Instagram @██████████. Meld dich einfach :)

Freundliche Grüsse

Anna

Letzter Reminder Email

Betreff: Friendly Last Reminder Umfrage Maturaarbeit Anna Sonderegger

Hallo,

Ich habe gesehen, dass du noch nicht dazu gekommen bist, die Umfrage zu Drop-outs im Kunstturnen zu beantworten. Weil deine Antworten sehr wertvoll sind, wurde die Antwortfrist noch einmal etwas verlängert. Es freut mich, wenn du bis am 25.09. antwortest.

<Umfrage starten>

Falls der Button oben nicht funktioniert, kopiere bitte den untenstehenden Link in ein Browser-Fenster:

[link]

Deine persönlichen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und für die Auswertung werden die Daten anonymisiert.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Du erreichst mich per Email [\[redacted\]](#) oder via Instagram @ [\[redacted\]](#). Meld dich einfach :)

Freundliche Grüße  
Anna

## **Anhang 4: Transkribierte Auszüge aus dem Interview mit Marcel Raas vom 22. Dezember 2022**

Marcel Raas ordnet als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie gewisse Aussagen von Umfrageteilnehmenden ein.

*Zum Thema Abgrenzung physische und psychische Misshandlungen und die Schwierigkeiten, psychische Misshandlungen zu erkennen:*

«Was ist im juristischen Sinn ein Missbrauch? Im juristischen Sinn ein Missbrauch ist, wenn man gegenüber einer Grenze der körperlichen Integrität verstösst, wo juristisch klar definiert ist, das ist eine Belästigung oder das ist eine Nötigung oder das ist eine Schändung, zum Beispiel eine Vergewaltigung. Das sind juristische Kategorien, die sind definiert. Und die kann man juristisch verfolgen und kann sie juristisch qualifizieren. Und das ist dann in dem Sinne klar ein Übergriff, beziehungsweise ein Delikt. Im Bereich von: Jemanden in eine schwierige Situation hineintreiben oder psychisch unter Druck setzen, das ist noch schwierig, juristisch zu fassen. Darum hat man dort schon ein grosses Problem, wie will man das unterscheiden? Das sieht man auch generell bei solchen Delikten im Bereich von Übergriffen. Oder anders gesagt: Körperlich schlagen, stossen oder verletzen durch etwas, ob jetzt nur physisch oder auch mit sexuellen Komponenten, das ist klar definiert juristisch, und man kann es verfolgen. Beziehungsweise wird es nur verfolgt, wenn es eben klar definiert ist. Darum sind die juristischen Strafverfolgungen im Bereich Kinderschutz so schwierig. Da schwimmt man. Wie will man dann psychischen Missbrauch nachweisen können? Der spielt sich ja dann ab bei Machtspielchen, bei Manipulationen, beim Fertigmachen. Es ist nicht so, dass man jemanden schlägt. Sondern das ist eine Anwendung, die keine sichtbaren, nachweisbaren Spuren hinterlässt. Wenn man jemanden schlägt, dann kann man das ja nachweisen, dann hat man eine Verletzung. Aber wenn ich Ihnen was Blödes sage, dann spüren Sie das, aber es hinterlässt keine Verletzung, die man messen könnte. Das leuchtet ein, oder? Das ist eine schwierige Sache und ist noch mehr eine Thematik, die dann auch bei den physischen Delikten eine ist, wo dann Aussage gegen Aussage steht und man mühsam rekonstruieren muss, was nun stimmt.»

*Zum Thema Verletzungen und Training trotz Verletzungen – wie weit darf man gehen, ist das schon Misshandlung?*

«Jetzt kommt ein weiterer wichtiger Punkt. Das ist dann auch sportartspezifisch. Es gilt zu unterscheiden, was ist sport- und trainingspezifisch, weil das ist in jedem Sport ein Thema, und was ist sportartspezifisch im Kunstturnen? Es gibt sport-

artspezifische Geschichten. Das wäre zum Beispiel das Verhältnis zwischen Trainerin und Turnerin. Sportartspezifisch ist, dass die Trainerin und die Turnerin in einem Verhältnis stehen, in dem eine gewisse Abhängigkeit besteht. Gerade bei den Verletzungen: Man meldet an, ich habe Schmerzen – nicht gut – und dann läuft man – das habe ich bei den Umfrageantworten gesehen - in eine Situation hinein, wo man das Vertrauen haben müsste und sagen müsste: 'Wir schauen das kurz an miteinander' und sagen: 'Ou ja, das ist nicht gut. Da musst du eine Grenze ziehen.' Oder: 'Ja, das ist nicht gut, aber das gibt's. Wie geht's weiter? Wie machen wir das jetzt?' [...] Wo sind im Kunstturnen Grenzerfahrungen, wo man lernen könnte, wie mit Grenzen umzugehen ist?»

«Es kommt auf die Situation und den Kontext an. Die systemischen Zusammenhänge sind wichtig. Misshandlungen und Vernachlässigungen sind in der Regel Ausdruck eines Versagens von Eltern, Trainern, Funktionären und anderen in der Fürsorgepflicht dem Kind oder Jugendlichen gegenüber Stehenden. Misshandlungen sind nicht zufällig oder passieren einfach so, sie werden verübt, wenn auch manchmal unbewusst. Sie bedrohen aber stets die gesunde Entwicklung, körperlich wie psychisch und beeinträchtigen damit das Kindeswohl bzw. verletzen die entsprechenden Rechte.»

«Manchmal läuft es wirklich dumm, aber in der Regel, wenn das System so aufeinander abgestimmt ist, jeder weiss, was er zu tun hat, dann hat man eine Chance, etwas, was ein Missstand ist, früh genug zu erkennen. Oder ich würde es ganz anders aufgleisen: Dann ist man auf der Erfolgsschiene miteinander. Jeder weiss, was er machen muss. Es muss alles stimmen, nicht nur das Material und der Hallenboden oder das Wetter beim Skifahren und so weiter. Sondern die Familie muss stimmen, das Training, die Vorbereitungen müssen stimmen, die Beziehungen müssen stimmen, die Mannschaft. All diese Faktoren, oder? Und das sind so Antworten, die weisen darauf hin, dass es dort Mängel gibt. Das würde eigentlich genau auch der Bericht nach den Magglingen-Protokollen spiegeln. Und klar, das ist dort im höheren Leistungslevel, also auf Nationalstufe. Aber die Prinzipien sind genau die gleichen. Es fängt im Regionalkader an. Wenn es dort nicht stimmt, wie will es dann oben stimmen? Da können Sie nachlesen. Gibt es Parallelen zum Regionalkader? Man kann sagen, da steckt es auch. Vielleicht nicht so schlimme Fälle, aber es reicht. So geht es nicht. Mit so vielen Drop-outs. Also die wären vielleicht sowieso, das ist auch eine Aussage, die man machen kann, aber was heisst das für die im Topkader? Die holen nicht ihre ganze Leistung hervor. Es gibt noch Luft nach oben, und die ist dünn im Spitzenbereich.»

## **Anhang 5: Auswertungsbericht Umfrage Drop-outs im Kunstturnen**

Im Auswertungsbericht der Umfrage sind sämtliche Daten und Aussagen enthalten. Der Auswertungsbericht kann unter bestimmten Umständen und Bedingungen auf Anfrage eingesehen werden. Alle darin enthaltenen Daten und Aussagen sind anonymisiert.

## **Eigenständigkeitserklärung**

Die Unterzeichnende bestätigt mit Unterschrift, dass die Arbeit selbständig verfasst und in schriftliche Form gebracht worden ist, dass sich die Mitwirkung anderer Personen auf Beratung und Korrekturlesen beschränkt hat und dass alle verwendeten Unterlagen und Gewährspersonen aufgeführt sind.

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....