

Hochschule Düsseldorf  
Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften

Master-Thesis zum Thema

**Psychosoziale Gesundheit im Profi-Radsport:  
Eine qualitative Studie zu Ressourcen und Belastungen von  
Radrennfahrer\*innen**

Erstprüfer:

Herr Philipp Schäfer

Zweitprüferin:

Prof. Dr. Irene Dittrich

Vorgelegt von:

Elisa Sassmann

Matrikelnummer: XXXXXXXXXX

Studiengang: Soziale Arbeit und Pädagogik mit Schwerpunkt Psychosoziale Beratung

SoSe 2022

Düsseldorf, 27.06.2022

„Manchmal ist das Leben ganz schön leicht  
Zwei Räder, ein Lenker und das reicht  
Wenn ich mit meinem Fahrrad fahr'  
Dann ist die Welt ganz einfach“

Max Raabe

Ressourcen und Herausforderungen  
im Zeitraum einer Masterarbeit:

Geradete Kilometer: 5640

Geschriebene Wörter: 25748

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1	Forschungsstand und Relevanz.....	2
1.2	Fragestellung und Zielsetzung.....	6
1.3	Aufbau der Arbeit.....	7
<b>2</b>	<b>Radrennsport</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Psychosoziale Gesundheit</b> .....	<b>11</b>
3.1	Salutogenese.....	12
3.2	Resilienz.....	14
3.3	Transaktionales Stressmodell nach Lazarus.....	14
3.4	Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR) .....	16
3.5	Arbeitsbezogene Modelle .....	17
<b>4</b>	<b>Psychosoziale Ressourcen und Belastungen im Leistungssport</b> .....	<b>18</b>
4.1	Psychosoziale Ressourcen.....	18
4.1.1	Soziale Unterstützung und Anerkennung.....	19
4.1.2	Optimismus .....	21
4.1.3	Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollüberzeugung .....	21
4.1.4	Positive Emotionen und der Sport selbst als Ressource .....	23
4.2	Psychosoziale Belastung .....	24
4.2.1	Internale Faktoren .....	24
4.2.2	Kritische Phasen und Ereignisse .....	25
4.2.3	Strukturelle Kontextfaktoren.....	26
4.2.4	Leistungsdruck und dysfunktionale Beziehungen .....	27
4.2.5	Gewicht und Ernährung .....	28
4.2.6	Finanzielle Lage und berufliche Perspektive .....	28
4.3	Bewältigungsstrategien.....	29

---

<b>5</b>	<b>Forschungsdesign</b>	<b>31</b>
5.1	Erhebungsinstrument	33
5.1.1	Leitfadenkonstruktion	34
5.1.2	Aufbau des Leitfadens	35
5.2	Sampling	36
5.3	Datenerhebung	39
5.4	Datenaufbereitung	41
5.5	Datenanalyse	42
<b>6</b>	<b>Ergebnisse</b>	<b>44</b>
6.1	Psychosoziale Ressourcen	44
6.1.1	Personale Ressourcen	44
6.1.2	Soziale Ressourcen	47
6.1.3	Instrumentelle Ressourcen	47
6.2	Psychosoziale Belastungen	50
6.2.1	Strukturelle Belastungen	51
6.2.2	Personale Belastungen	53
6.3	Risikofaktoren	55
6.4	Personale Bewältigungsstrategien	57
6.4.1	Mentales Coping	57
6.4.2	Soziales und instrumentelles Coping	58
<b>7</b>	<b>Diskussion</b>	<b>59</b>
7.1	Limitationen und Ausblick	65
7.2	Einordnung in das SAR-Modell und Fazit	69
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>72</b>
	<b>Anhang</b>	<b>VI</b>
	<b>Eidesstattliche Erklärung</b>	

---

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Fragestellung(en) und Zielsetzung der Arbeit.....	6
Abbildung 2: SAR-Modell in Anlehnung an Becker (2003), eigene Darstellung.....	17
Abbildung 3: Ablauf strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018, S. 100), eigene Darstellung.....	42
Abbildung 4: Kategorien Psychosoziale Ressourcen .....	44
Abbildung 5: Kategorien psychosoziale Belastungen.....	50
Abbildung 6: Kategorien Bewältigungsstrategien .....	57
Abbildung 7: Einordnung der Ergebnisse in das SAR-Modell nach .....	70

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Charakteristik der Teilnehmenden.....	37
--	----

## Abkürzungsverzeichnis

BDR	Bund deutscher Radfahrer
SAR	Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell
JDR	Job-Demands-Ressources-Modell
WHO	World-Health-Organisation
UCI	Union Cycliste Internationale
FTP	Functional Threshold Power / funktionelle Leistungsschwelle
VO2max	Maß zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme

THESIS AM  
FACHBEREICH SOZIAL- UND  
KULTURWISSENSCHAFTEN  
DER HOCHSCHULE DÜSSELDORF

# 1 Einleitung

„Wir sind nicht nur Sportler. Am Ende des Tages sind wir Menschen und manchmal muss man einfach einen Schritt zurücktreten“ (Simone Biles, 2021). Mit diesen Worten tritt die Turnerin Simone Biles am 28.07.2021 aus dem olympischen Mannschaftsfinale in Tokio zurück und bringt damit ganz aktuell ein Thema in den Fokus der Öffentlichkeit, welches erst in den letzten Jahren zunehmend an Aufmerksamkeit gewonnen hat. Lange Zeit wurde mit Leistungssportler\*innen lediglich das Bild eines Menschen mit körperlicher und mentaler Stärke in Verbindung gebracht, in dem die Psyche und ihre Verletzlichkeit keinen Platz haben. Gleichzeitig sind körperliche Aktivität und Sport für ihre gesundheitsförderlichen Wirkungen bekannt und Leistungssport kann einen großen Beitrag zur Entwicklung und Förderung psychosozialer Kompetenzen und Ressourcen leisten (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne, 2013; Oja et al., 2011). Dennoch bestehen im Leistungssport neben körperlichen auch hohe psychische und soziale sportbedingte Belastungen, die die mentale Gesundheit von Athlet\*innen beeinflussen können (Kuettel & Larsen, 2020). Mittlerweile ist bekannt, dass psychische Erkrankungen unter Spitzensportler\*innen mindestens genauso verbreitet sind wie in der Gesamtbevölkerung und die Prävalenz bestimmter Störungsbilder sogar erhöht ist (Joy, Kussman & Nattiv, 2016; Rice et al., 2016). Zugleich tragen Stigmatisierung psychischer Erkrankungen und mentale Probleme als unerwünschte „Schwäche“ immer noch zu Tabuisierung und mangelnder Inanspruchnahme von Hilfe bei (Castaldelli-Maia et al., 2019). Schlagzeilen wie „Tom Dumoulin nimmt Radsport-Auszeit - mentale Probleme als Grund“ (Eurosport, 2021) oder der Artikel vom 01.07.2021 aus der Süddeutschen Zeitung „Psychische Erkrankungen im Radsport: Hundert Kilo im Rucksack“ (Magro, 2021), in dem neben dem Pausieren des Gewinners des *Giro d'Italia* 2017, Tom Dumoulin, auch von dem Ausstieg des zwanzigfachen *Grand Tour* Etappensiegers, Marcel Kittel, berichtet wird, zeigen, dass das Thema auch im Rennradsport bedeutend ist. Radfahren ist einerseits eine der zugänglichsten Sportarten, die es gibt, wird mit viel Leidenschaft, einem starken Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit in Verbindung gebracht und gilt darüber hinaus nachweislich als gesundheitsförderlich (Oja et al., 2011). Gleichzeitig kann der Profiradsport eine der härtesten Sportarten sein, der Radrennfahrende an ihre körperlichen und mentalen Grenzen bringt (Spindler, Allen, Vella & Swann, 2018). Im Radsport sind Freud und Leid eng miteinander verbunden – so hat Eddy Merckx bereits gesagt: „Rennen werden von dem gewonnen, der am meisten leiden kann“. Elite-Radfahrer\*innen legen bei den anspruchsvollsten Rennen, den *Grand Tours*, circa 21 Etappen á 150 bis 250 Kilometer in drei Wochen zurück. Beim Verfolgen der Live-Kommentierungen wird deutlich, dass der Profi-Radsport während und fernab des Wettkampfes neben physischen auch enorme psychische Anforderungen mit sich bringt. Ein

hohes Trainings- und Wettkampfpensum, ständige Reisen, Gewichtskontrollen, vorgeschriebene Alltagsgestaltung, der innere und äußere Druck, kontinuierliche Bestleistung für die eigene Karriere und die des Teams zu zeigen, verbunden mit dem ständigen Risiko, dass ein Massensturz zu einem plötzlichen Aus führt, sind mögliche Belastungen für Athlet\*innen. Die Nennungen sind ein Teil der psychosozialen Herausforderungen, mit denen Rad-Profis tagtäglich umgehen müssen. Dass dies nicht immer „gelingt“, verdeutlichen die oben genannten Beispiele. Auch wenn die Anzahl an Studien zu psychischer Gesundheit und Krankheit im Hochleistungssport in den letzten Jahren enorm zugenommen hat, mangelt es an sportartenspezifischer Forschung und so sind auch die Belastungen des Radsports kaum wissenschaftlich untersucht (Kuettel & Larsen, 2020).

Trotz der herausfordernden Kontextfaktoren steigen Athlet\*innen weiterhin auf den Sattel und nicht alle Profi-Radsportler\*innen leiden unter psychischen Problemen (Spindler et al., 2018). Ein aktuelles Beispiel hierfür ist Lennard Kämna, der nach seiner Auszeit wegen „Kopf“-Problemen, wie es in der Radsportszene oft betitelt wird, mit den Worten „Ich bin Radfahrer aus Leidenschaft“ (Süddeutsche Zeitung, 2022) wieder in das Renngeschehen zurückkehrt. Es stellt sich also nicht nur die Frage, welche Umstände für die Sportler\*innen belastend sind, sondern auch, welchen Beitrag der Profi-Radsport für ihr subjektives Wohlbefinden leistet.

In dieser qualitativen Studie werden explorative problemzentrierte Leitfadeninterviews mit sechs Profi-Radrennfahrer\*innen geführt. Über die grundlegende Frage, wie die Athlet\*innen ihren beruflichen Alltag erleben, werden Erkenntnisse zu psychosozialen Ressourcen und Belastungen im Profi-Radsport gewonnen. Bisherige Studien zu diesem Thema im Leistungssport sind primär klinisch psychologisch und damit pathogenetisch ausgerichtet. Diese Arbeit nimmt im Rahmen der gesundheitspsychologischen Disziplin auf Basis des biopsychosozialen und salutogenetischen Paradigmas eine ressourcenorientierte Perspektive ein und beleuchtet Ressourcen und Belastungen gleichermaßen.

## 1.1 Forschungsstand und Relevanz

Forschungsarbeiten zu psychischen Krankheiten im Leistungssport haben in den letzten Jahren an Zahl stark zugenommen (Rice et al., 2016). Die Wissenschaft ist sich einig, dass Symptome psychischer Störungen und psychische Erkrankungen im Spitzensport weit verbreitet sind und Castaldelli-Maia et al. (2019) zur Folge bei fünf bis 35 Prozent der Sportler\*innen jährlich auftreten (Castaldelli-Maia et al., 2019; Gorczynski, Coyle & Gibson, 2017). Kuettel und Larsen (2020) berufen sich auf eine Prävalenz von vier bis 68 Prozent diagnostizierbarer psychischer Störungen, Beable, Fulcher, Lee und Hamilton (2017) schätzen, dass circa ein\*e von fünf Athlet\*innen unter depressiven Symptomen leidet und Gorczynski et al. (2017) sprechen bezüglich der großen Unterschiede in der Datenlage von



einer anhaltenden Debatte. Einigkeit herrscht jedoch darüber, dass die Prävalenz psychischer Probleme bei Leistungssportler\*innen leicht erhöht oder mindestens vergleichbar hoch zu dem Auftreten in der Allgemeinbevölkerung ist und bestimmte Störungsbilder sogar deutlich häufiger auftreten (Joy et al., 2016; Ströhle, Helmig & Henkel, 2020). Angsterkrankungen, Depressionen, Alkoholmissbrauch, Schlaf- und Essstörungen sind unter Spitzensportler\*innen am weitesten verbreitet (Castaldelli-Maia et al., 2019; Gorczynski et al., 2017; Ströhle et al., 2020). Essstörungen treten insbesondere bei gewichtssensiblen oder ästhetisch orientierten Sportarten im Spitzensport häufiger als in der Allgemeinbevölkerung auf (Joy et al., 2016; Karrer et al., 2020; Ströhle et al., 2020). Da im Radsport das Gewicht ebenfalls eine große Rolle spielt, trifft dies auch auf die Radsportler\*innen zu (Ströhle et al., 2020).

Athlet\*innen sind im Kontext des Leistungssports einigen psychosozialen Belastungen ausgesetzt und das Alter der durchschnittlichen Karrierehöchstphase deckt sich mit dem Alter, in dem die Vulnerabilität für psychische Störungen am höchsten ist (Gulliver, Griffiths, Mackinnon, Batterham & Stanimirovic, 2015). Athletinnen sind aufgrund von Stereotypisierung und der mangelnden Akzeptanz von Frauen als Sportlerinnen anfälliger für psychische Belastungen als Männer (Beable et al., 2017; Castaldelli-Maia et al., 2019). Reviews und Metaanalysen zeigen, dass das Auftreten der psychischen Probleme im Spitzensport insbesondere mit Risikofaktoren, wie dem ständigem Leistungsdruck, intensiven Trainingsplänen, Übertraining und Verletzungen, sowie der Anforderung, die eigene Leistung stetig zu verbessern, in Verbindung steht (Castaldelli-Maia et al., 2019; Gorczynski et al., 2017; V. Gouttebauge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015; Gulliver et al., 2015; Hainline & Reardon, 2019; Kuettel & Larsen, 2020). Hinzu kommen ein geringes Vorhandensein von Unterstützungsnetzwerken, häufiges Reisen sowie Wohnortwechsel und der ständige Druck durch die Öffentlichkeit (ebd.). Auch das Karriereende stellt häufig eine Belastung dar (ebd.). Sportler\*innen leben häufig an den Trainingsorten, getrennt von Freund\*innen und Familie, werden als Nachwuchssportler\*innen bereits früh vom Elternhaus entwurzelt, pflegen von Konkurrenz geprägte Freundschaften, richten ihren gesamten Alltag mit strengen Zeit-, Ernährungs-, und Trainingsplänen auf den Sport aus, haben dadurch verminderte persönliche Entscheidungsspielräume und sind wirtschaftlich von ihrer Leistungsfähigkeit abhängig, was nach Castaldelli-Maia et al. (2019) und Ströhle et al. (2020) das Auftreten psychischer Probleme bei Hochleistungssportler\*innen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung begünstigt. Castaldelli-Maia et al. (2019) haben in ihrem systematischen Review neben den kulturellen Einflüssen auf die psychische Gesundheit von Spitzensportler\*innen auch die Hindernisse zur Inanspruchnahme von Hilfsangeboten untersucht. Den Ergebnissen zur Folge sind Leistungssportler\*innen nicht nur erhöhten psychosozialen Belastungen ausgesetzt, sondern

greifen aufgrund von Stigmatisierung, geringen Kenntnissen über psychische Gesundheit und dem zeitintensiven Training weniger häufig auf Hilfsangebote zurück.

Der Diskussion über die Belastungen im Leistungssport stehen die gesundheitsförderlichen Wirkungen körperlicher Aktivität und psychosozialen Ressourcen, die Sport mit sich bringen kann, gegenüber (Kuettel & Larsen, 2020). Aus dem systematischen Review von Eime et al. (2013) geht hervor, dass genereller Konsens über die positiven Effekte von Sport auf die psychosoziale Gesundheit, insbesondere auf das allgemeine Wohlbefinden, die Stressreduktion und die Verringerung von Ängsten, herrscht. Vereins- oder Mannschaftssportarten gelten gegenüber den Individualsportarten als gesundheitsförderlicher (Eime et al., 2013). Es wird davon ausgegangen, dass der soziale Charakter hierfür ausschlaggebend ist (Eime et al., 2013). Darüber hinaus spielen die eigenständige, freie Wahl der Sportart und die Freude daran eine entscheidende Rolle, ob sich die Tätigkeit gesundheitsförderlich auswirkt (Eime et al., 2013). Westmattmann, Hossiep, Bruckes und Schewe (2021) weisen in ihrer Studie bei Elite-Athlet\*innen eine höhere Resilienz als bei anderen Arbeitnehmenden oder Studierenden nach und allgemein gelten nach Richards et al. (2015) Menschen mit hoher körperlicher Aktivität glücklicher als weniger aktive Menschen.

Die anfänglichen Studien und Übersichtsarbeiten zu psychischen Störungen bei Profisportler\*innen, wie das Review von Bär und Markser (2013), stammen überwiegend aus dem Bereich der Sportpsychiatrie und befassten sich meist mit der Diagnose und Behandlung von Sportler\*innen, die an psychischen Störungen leiden (Kuettel & Larsen, 2020). Bereits Bär und Markser geben 2013 an, dass vermehrt Forschung zu psychosozialen Faktoren betrieben werden sollte, damit die sportspezifische Ätiologie psychischer Belastungen bei Hochleistungssportler\*innen besser verstanden und adäquate Prävention und Behandlung geleistet werden können. Kuettel und Larsen (2020) kommen in ihrem Scoping-Review zu dem Ergebnis, dass das Themengebiet überwiegend quantitativ, meist unter Einbezug von Screening-Instrumenten, aus pathologischer Perspektive erforscht wurde. Der Schwerpunkt der Studien liegt vor allem auf den Risikofaktoren für psychische Erkrankungen, während Schutzfaktoren, die die psychische Gesundheit von Sportler\*innen fördern, nur in einer Minderheit der Studien untersucht werden (Kuettel & Larsen, 2020). Es mangelt somit immer noch an sportspezifischen und psychosozialen Studien, die Belastungen und Ressourcen gleichermaßen beleuchten, um zukünftig konstruktivere Prävention und Intervention zu leisten.

In den vorliegenden Studien kommt man zu dem Ergebnis, dass die Anforderungen in den verschiedenen Sportarten stark variieren und damit auch die jeweiligen Belastungen und Unterstützungsbedarfe so unterschiedlich sind, dass keine allgemeingültigen Aussagen getroffen werden können (Gorczyński et al., 2017; Kuettel & Larsen, 2020). Die

Wissenschaftler\*innen appellieren deshalb, zukünftig vermehrt sportartenspezifische Forschungsarbeiten durchzuführen, um gezielter und damit wirksamer intervenieren zu können. Im Positionspapier von Claussen, Gonzalez Hofmann, Imboden, Seifritz und Hemmeter (2020) zur psychischen Gesundheit im Leistungssport wird konkret die Herausarbeitung der psychischen Belastungen und Risikofaktoren für verschiedene Sportarten gefordert, um Athlet\*innen gut behandeln zu können, und auch nach Ströhle et al. (2020) sind sportartenspezifische Hintergrundinformationen unabdingbar, um die Sportler\*innen effektiv unterstützen zu können.

In den aufgeführten Forschungsarbeiten ist der Radsport zwar teilweise mit integriert, jedoch im Vergleich zu anderen Sportarten deutlich unterrepräsentiert. Für Sportarten wie Fußball, Football oder Handball sind bereits sportartspezifische Forschungsarbeiten zu dem Themengebiet vorhanden, wie zum Beispiel die Studie von V. Goutteborge et al. (2015) über *psychische und psychosoziale Gesundheit bei Profifußballern*. Für den Radsport sind solche oder vergleichbare Studien kaum zu finden. Es konnte lediglich die Forschungsarbeit „*The psychology of elite cycling: a systematic review*“ von Spindler et al. (2018) identifiziert werden. Auch hier beschreiben die Forscher\*innen sowohl die mangelnde Studienlage als auch deren defizitäre Qualität. Speziell zum Thema psychische Gesundheit konnten Spindler et al. (2018) zwei Studien ausfindig machen, die bei Elite-Radfahrer\*innen positivere Stimmungsbilder als bei Nicht-Radfahrenden nachgewiesen haben. Dieses Ergebnis wird jedoch mit den allgemein positiven Auswirkungen eines aktiven Lebensstils auf die mentale Gesundheit erklärt und gleichzeitig mit den Erkenntnissen zu psychischen Gesundheitsproblemen im Leistungssport von Rice et al. (2016) kritisch diskutiert. Infolgedessen empfehlen Spindler et al. (2018) weitere grundlegende Forschung zu psychischen Belastungen im Radsport.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass mittlerweile gut belegt ist, dass psychische Probleme im Leistungssport keine Seltenheit sind und der Leistungssport psychosoziale Risikofaktoren mit sich bringt. Gleichzeitig ist jedoch auch bekannt, dass große Unterschiede zwischen den verschiedenen Sportarten herrschen und es somit sportartenspezifischer Forschung bedarf. Demgegenüber steht auch der bisher wenig belichtete Bereich psychosozialer Ressourcen, den es mit dieser Arbeit aufzugreifen gilt. Der Begriff psychosozial wird in der Literatur kaum verwendet, denn das Thema wurde bisher überwiegend aus pathologischer Sicht und weniger aus gesundheitspsychologischer, ressourcenorientierter Perspektive betrachtet. An dieser Stelle wurde deshalb vorerst ein grober Überblick über den Wissensstand psychischer Gesundheit und Krankheit im Leistungssport gegeben. Bezug zum Kenntnisstand der einzelnen Ressourcen und Belastungen wird in Kapitel vier genommen.

## 1.2 Fragestellung und Zielsetzung

Der explorativen Forschungsarbeit soll die Fragestellung „*Wie erleben Profiradsportler\*innen ihren beruflichen Alltag im kontextbezogenen Spannungsfeld psychosozialer Ressourcen und Belastungen?*“ zugrunde liegen.

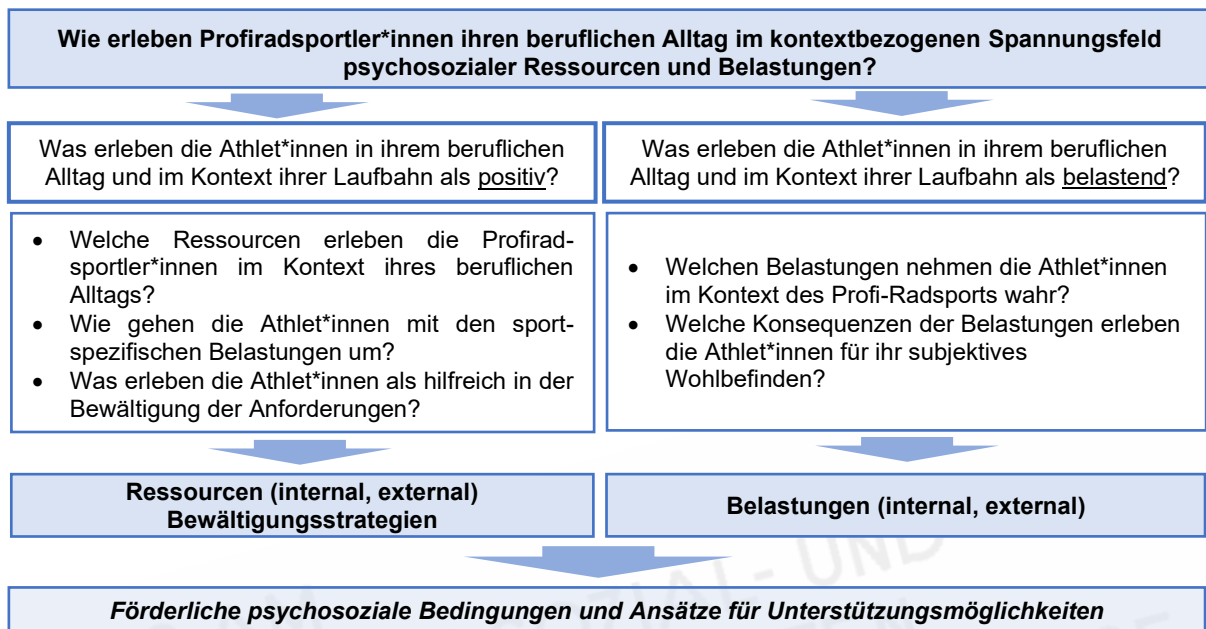


Abbildung 1: Fragestellung(en) und Zielsetzung der Arbeit

*Hauptziel* des Forschungsvorhabens ist es, anhand explorativer qualitativer Interviews auf Basis des subjektiven Erlebens der teilnehmenden Elite-Radrennfahrer\*innen sportartenspezifische psychosoziale Ressourcen und Belastungen zu identifizieren. Mit den daraus gewonnen Erkenntnissen sollen mittels der belastenden Aspekte Unterstützungsbedarfe abgeleitet und unter Einbezug der Ressourcen gesundheitsförderliche Ansätze diskutiert werden. Damit soll die Forderung der Wissenschaft nach sportartenspezifischen Untersuchungen aufgegriffen werden, um settinggerechte Erkenntnisse für den Radsport zu gewinnen (Walton, Purcell & Rice, 2019). Mit dem salutogenetisch-ressourcenorientierten Ansatz dieser Arbeit soll an der von Kuettel und Larsen (2020) beschriebenen, in bisherigen Forschungen vernachlässigten Perspektive angesetzt werden und ein Beitrag aus gesundheitspsychologischer Position geleistet werden.

Da für den Radsport sowohl für das im Leistungssport allgemein weniger beforschte Thema psychosoziale Gesundheit, aber auch für die weitaus häufiger untersuchten psychischen Belastungen noch keine spezifischen Forschungsarbeiten durchgeführt wurden, soll mit der qualitativ-explorativen Erhebung ein offener und möglichst breiter Zugang zu der Thematik geschaffen werden. Die Fragen sollen keiner Faktoren-Abfrage gleichen, sondern das subjektive Erleben der Athlet\*innen in den Vordergrund stellen.

### 1.3 Aufbau der Arbeit

Nachdem über die Relevanz aufgeklärt wurde und die grundlegende Zielsetzung der Arbeit klar ist, wird im nächsten Kapitel in Hinblick auf die Zielgruppe eine überblicksartige Einführung in das Forschungsfeld, den Profi-Radrennsport gegeben. Anschließend wird die theoretische Grundlage der psychosozialen Gesundheit im Kontext der Gesundheitspsychologie und den Arbeits- und Organisationswissenschaften als bedeutenden Bezugsdisziplinen beschrieben. Hier wird in die relevanten Theorien und Modelle eingeführt und es werden die grundlegenden Begrifflichkeiten geklärt. Die psychosozialen Ressourcen und Belastungen bilden als Kernaspekt den vierten Teil der vorliegenden Arbeit. An dieser Stelle wird auch zu spezifischen Erkenntnissen im Leistungs- und Profi-Radsport Bezug genommen. Das Kapitel wird mit den Bewältigungsstrategien abgerundet. In Kapitel fünf wird das methodische Vorgehen erläutert, welches die Begründung der Methodenwahl und die einzelnen Schritte des Forschungsprozesses für die intersubjektive Nachvollziehbarkeit beinhaltet. Im sechsten Kapitel werden die Ergebnisse der Datenerhebung in Anlehnung an das im Auswertungsprozess entstandene Kategoriensystem präsentiert, die im siebten Kapitel zusammengefasst, unter Einbezug des bisherigen Forschungsstandes diskutiert und mit Implikationen für zukünftige Forschung ergänzt werden. An dieser Stelle erfolgt zudem eine kritische Reflexion des gesamten Forschungsprozesses unter Betrachtung der Gütekriterien qualitativer Forschung. Abschließend werden die zentralen Erkenntnisse theoretisch eingeordnet und mit einem Fazit abgerundet.

## 2 Radrennsport

Bevor auf die der Arbeit zugrunde liegenden wissenschaftlichen Disziplinen und Modelle eingegangen wird, erfolgt an dieser Stelle eine kurze Einführung in den Profi-Radrennsport. Dies stellt eine Grundlage dar, um ein Verständnis für die Zielgruppe und die in Kapitel vier beschriebenen Ressourcen und Belastungen von Athlet\*innen entwickeln zu können.

1817 kann als Geburtsstunde des Fahrrads angesehen werden, denn in diesem Jahr erfand *Karl von Drais* die Laufmaschine. Das erste Radrennen wurde 1829 auf 4,5 Kilometern mit einer Bestzeit von 31 Minuten, also mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von circa acht Kilometern pro Stunde, ausgetragen (Sandig, Koch, Kemmler & Fröhlich, 2019). Am 07. November 1869 fand dann bereits das erste Straßenradrennen von Paris nach Rouen auf 123 Kilometern statt (Hoffmann, 2019). Mit der Erstaustragung des ältesten Eintagesrennens *Lüttich-Bastogne-Lüttich* und danach mit *Paris-Roubaix*, der *Lombardei-Rundfahrt*, *Mailand-Sanremo* und der *Flandern-Rundfahrt* entstanden die fünf Monumente des Radsports, die bis heute als Frühjahrsklassiker fester Bestandteil eines Profi-Rennkalenders sind (Bouvet, 2008). Der Radsport selbst blickt also im Grunde genommen bereits auf eine Geschichte von knapp

200 Jahren zurück und hat sich im Laufe der Jahre zunehmend entwickelt und professionalisiert. Zum Beispiel wurde *Lüttich-Bastogne-Lüttich* mit seinen 257 Kilometern und 4500 Höhenmetern dieses Jahr von *Remco Evenepoel* in sechs Stunden und zwölf Minuten gewonnen, also 250 Kilometer länger und mit über dreißig Kilometern pro Stunde schneller als das oben genannte allererste Rennen (radsport-news, 2022). Das wohl bekannteste Radrennen ist die Mehrtagesetappenrundfahrt *Tour de France*, die seit 1903 anlässlich einer Werbekampagne für die Tageszeitung *L'Auto* als erste der drei *Grand Tours*, neben der *Vuelta a España* und *Giro d'Italia*, ausgetragen wurde (Sandig et al., 2019). Die drei großen Landesrundfahrten finden jährlich jeweils über drei Wochen statt, in denen Profiradrennfahrer in 21 Etappen im Durchschnitt 3300 Kilometer zurücklegen.

Eine wichtige Tatsache im Radsport ist das erstmalige und bis heute praktizierte systematische Sponsoring im Sportbereich. Rennfahrer\*innen treten nicht in Nationalmannschaften gegeneinander an, sondern in Teams, die den Namen ihrer Sponsor\*innen tragen, wie zum Beispiel *BORA – Hansgrohe* als deutsches WorldTour-Team.

Grundsätzlich können die Wettkampfformen im Straßenradsport gemäß des Weltradsportverbands *Union Cycliste Internationale (UCI)* in *Etappenrennen (Rundfahrten)*, *Eintagesrennen*, *Rundstreckenrennen* und *Kriterien*, *Einzel- und Mannschaftszeitfahren* sowie diverse *andere Wettbewerbe* unterschieden werden (UCI, 2022b). Neben dem Straßenradsport existieren im Radsport noch viele weitere Disziplinen, die erst nach dem Straßenradsport entstanden sind. Dazu gehören der *Bahnradsport*, *Cyclocross-* und *Mountainbike*, *BMX*, die neue Trendbewegung *Indoor Cycling (E-Sport)* sowie *Para-Cycling* und die *Breitenradrennsport-Szene* (UCI, 2019b). Unter dem letzten Begriff sammeln sich alle *Freizeitsportler\*innen* mit oder ohne Vereinszugehörigkeit.

In *Elite-Klassen* sind alle Radsportler\*innen untergeordnet, die eine Lizenz besitzen und damit an Radrennen teilnehmen können, die unter der Sportordnung des nationalen Verbandes (hier in Deutschland der Bund Deutscher Radfahrer (BDR)) beziehungsweise der UCI stattfinden (UCI, 2022a). Als *Elite* startet man nach der Überschreitung der Nachwuchsaltersklassen mit 23 Jahren (ebd.). Innerhalb der Eliteligen ist ergebnisbasiert ein Aufstieg in höhere Klassen und bei entsprechendem Potenzial eine Sichtung und Verpflichtung durch *Profiteams* (UCI registriert) möglich (Sandig et al., 2019). Als *Radprofis* bezeichnet man somit die Athlet\*innen, die von einem Team verpflichtet worden sind, in der Regel ein Gehalt verdienen und damit auch *Berufsradfahrer\*innen* sind (ebd.) Bei den Profi-Teams wird, wiederum gemäß der UCI (2022b), in drei Leistungsebenen unterschieden: *Continental*, *Professional-Continental (ProTeam)* und der *WorldTour* als höchste Leistungsklasse. In der letzteren gibt es derzeit 18 Männer- und 14 Frauentteams. Das Fahren in dieser Kategorisierung und die erforderliche

Anzahl erfolgsbasiert gewonnener UCI-Punkte, berechtigt die Teams und ihre Fahrer\*innen dann wiederum zur Teilnahme an den Rennen auf *Continental*-Ebene oder weltweit (UCI, 2022b). Die vorliegende Arbeit konzentriert sich auf den *professionellen Straßenradrennsport* auf *Pro*- und *WorldTour*-Ebene für Männer und Frauen.

In diesem Bereich gelten für die Austragungen der Rennen und für die Arbeitsbedingungen im Anstellungsverhältnis zwischen den Fahrer\*innen und den Teams die Regularien der UCI. So sind dort zum Beispiel das Mindestgehalt und die Pflicht zur Befristung der Arbeitsverträge geregelt (UCI, 2019a). Hier bestehen große Unterschiede zwischen dem Männer- und Frauenradsport. Die *Womens WorldTour* gibt es erst seit 2016, ein Mindestgehalt wurde dort im Rahmen der Gleichstellungscharta der UCI vor zwei Jahren mit 67 Prozent unter dem der Männer festgelegt (UCI, 2020). 2021 konnte diese Differenz zwar auf 44 Prozent reduziert werden, die sich aber auf die unterste Grenze im *ProTeam*-Bereich bezieht (UCI, 2021). Zudem existiert für *Continental*-Fahrerinnen kein festgelegtes Mindestgehalt. Auch bei den Preisgeldern zeigt sich ein ähnliches Bild. So erhielt beispielsweise die Siegerin von *Paris-Roubaix* vergangenes Jahr 1.535 Euro, während der Sieger des Männerrennens 30.000 Euro bekam (Rad-net, 2021a).

Sieger\*in eines *Straßenradrennens* ist in der Regel die Person, die als erste die Ziellinie überquert. Dennoch gibt es in jeder Disziplin auch noch weitere Wertungen. In Kriterien zum Beispiel, die auf kurzen Rundkursen (eine Runde circa 800-1000 Meter, insgesamt zu fahren sind bis zu 150 Kilometer) in Innenstädten durchgeführt werden, finden in regelmäßigen Abständen Punkte- und Prämienwertungen statt, die am Ende addiert werden (UCI, 2022b). Auch bei den Eintages- oder Etappenrennen werden nicht nur die schnellsten Fahrer\*innen gewertet, sondern zum Beispiel auch die besten Bergfahrer\*innen oder Sprinter\*innen (ebd.). Bei Etappenrennen werden sowohl die Tagessieger\*innen zum Ende jeder Etappe als auch die zeitlich Führenden der Gesamtwertung geehrt (ebd.).

Die vielen Disziplinen bringen mit sich, dass Radsport nicht gleich Radsport ist und somit auch zwischen verschiedenen *Fahrer\*innentypen* unterschieden werden muss, die jeweils andere physiologische Konstitutionen, Leistungsspezifizierungen und damit einhergehende Stärken und Schwächen mit sich bringen (Sandig et al., 2019). Es wird in der Regel zwischen *Rundfahrtspezialist\*innen*, *Klassikerfahrer\*innen*, *Sprinter\*innen*, *Bergfahrer\*innen*, *Zeitfahrer\*innen* und *Helfer\*innen* unterschieden (ebd.). *Rundfahrtspezialist\*innen* werden dafür eingesetzt, das Gesamtklassement von Etappenrennen zu gewinnen. Sie werden dabei als *Mannschaftskapitän\*innen* von ihren Teammitglieder\*innen, den (*Edel*-)*Helfer\*innen* in Form von Windschatten, Verpflegung und Taktieren unterstützt (ebd.). *Bergfahrer\*innen* werden für bergige Rennen und Bergwertungen eingesetzt und sind vom Körperbau her relativ

leicht (ebd.). Demgegenüber stehen die *Sprinter\*innen*, die im Vergleich eher kräftig sind und meist bei flachen Streckenführungen aus einem Großgruppensprint heraus das Rennen am Ende für sich entscheiden müssen (ebd.). Die verschiedenen Fahrer\*innen müssen also unterschiedliche *Leistungsstrukturen* mit sich bringen. *Leistung* wird im Radsport wesentlich durch zwei Größen bestimmt. Zum einen durch die *Funktionelle Leistungsschwelle* (FTP), also der Leistungsfähigkeit (Watt pro Kilogramm Körpergewicht), die über eine Stunde aufrechterhalten werden kann, und zum anderen durch die maximale Sauerstoffaufnahme des Körpers pro Zeiteinheit (VO<sub>2</sub>max). Erfolgsentscheidend ist im Radsport aber nicht allein, wie viel Kraft man auf das Pedal bringt und wie schwer oder leicht man im Verhältnis dazu ist, sondern insbesondere auch, wie gut ein Team zusammenarbeitet. Dazu gehört zum Beispiel, Kräfte zu sparen, indem man sich gegenseitig vor dem größten Einflussfaktor, dem Luftwiderstand, schützt und die Qualitäten der unterschiedlichen Typen gemäß des Strecken- und Anforderungsprofils klug einsetzt. Darüber hinaus spielt auch die materielle Ausstattung im Wettkampf selbst, aber auch generell in der Vorbereitung eine große Rolle (Sandig et al., 2019). Dazu zählen zum Beispiel die technische Qualität, Passgenauigkeit und Aerodynamik des Fahrrads und der Kleidung, die Betreuung in Form von Verpflegung, taktischer Weisung, Trainingsgestaltung und vieles mehr. In diesem Kontext spiegelt sich aus Unterstützungssicht die Bedeutung der Leistungsklassen in Verbindung mit dem Sponsoring und den finanziellen Ressourcen der Teams wider (ebd.). *Continental*-Teams und Frauen *WorldTour*-Teams stehen verhältnismäßig weniger Mittel zur Verfügung als der *WorldTour* der Männer (UCI, 2021). Gleichzeitig sieht jedoch der Berufs- beziehungsweise Trainingsalltag relativ ähnlich aus und bringt vergleichbare Anforderungen mit sich.

Radprofis legen im Jahr circa 18.000 bis 35.000 Trainingskilometer zurück und haben circa 65 bis 100 Renntage pro Saison (Metcalf et al., 2017; Sanders, van Erp & Koning, 2019). Die Trainingszeit pro Woche liegt bei circa 16 bis 28 Stunden (Bertollo et al., 2021; Sassi, Impellizzeri, Morelli, Menaspà & Rampinini, 2008). Ein Trainingsalltag besteht neben lockeren und intensiven Einheiten auf dem Rad auch aus Kraft- und Stabilisierungstraining und regelmäßigen Trainingslagern und Leistungstests (Bertollo et al., 2021). Zum Alltag professioneller Radrennsportler\*innen gehören über das Training hinaus auch die generelle Ausrichtung des Lebens auf den Radsport durch eine geregelte Ernährung, regelmäßige Massage- und Physiotherapietermine, Sponsor\*innen-Events und vielem mehr (Bertollo et al., 2021). Ständiges Reisen zählt dabei aufgrund der vielen mehrtägigen, weltweiten Wettkämpfe und Trainingslager zum Alltagsgeschäft.



### 3 Psychosoziale Gesundheit

Wie bereits aus dem Titel der Arbeit hervorgeht, liegt der Fokus der Arbeit auf der *psychosozialen Gesundheit* von Profi-Radrennfahrer\*innen. Daher orientiert sich die Forschungsarbeit grundlegend an der Wissenschaft der *Gesundheitspsychologie*. Aufgrund der beruflichen Komponente sind hier zudem Ansätze aus der Arbeits- und Organisationspsychologie integriert. Die Ressourcen- und Belastungsperspektive wird unter der Berücksichtigung aller drei Disziplinen im darauffolgenden Kapitel behandelt. An dieser Stelle erfolgt auch die Leistungssportfokussierung unter Berücksichtigung der Sportwissenschaft und -Psychologie.

Die *Gesundheitspsychologie* ist eine junge Disziplin der Psychologie und orientiert sich mit ihrem positiven Gesundheitsverständnis an der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (Brinkmann, 2014, S. 16). Gesundheit wird demnach als ein Konstrukt aller Dimensionen des täglichen Lebens und damit als „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“ (WHO 1948), definiert. Für ihr Selbstverständnis und ihre Sichtweise auf Gesundheit und Krankheit stützt sich die Gesundheitspsychologie weniger auf das biomedizinische, sondern auf das biopsychosoziale und salutogenetische Gesundheits-, Krankheitsmodell (Brinkmann, 2014, S. 16). In ihrem Grundverständnis orientiert sich diese Arbeit an den letzten beiden Modellen.

Das *biopsychosoziale Modell* des Sozialmediziners Engel (1977) gilt mittlerweile als vielfach geteilte Grundüberzeugung, in der der Mensch als eine biopsychosoziale Einheit betrachtet wird, dessen Gesundheits-Krankheits-Kontinuum von einem dynamisch prozesshaften Wechselspiel zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Einflüssen abhängig ist (Brinkmann, 2014, S. 31). Zu den *biologischen* Faktoren zählen unter anderem genetische und körperliche Konstitutionen (Lippke & Renneberg, 2006). Die *psychologische* Ebene beinhaltet Kognitionen inklusive Einstellungen und Erwartungen, Emotionen, die eigene Wahrnehmung, das Verhalten und den individuellen Lebens- und Bewältigungsstil (ebd.). Auf der *sozialen* Ebene werden der sozioökonomische Status, das soziale Netz, familiäre, berufliche, gesellschaftliche und umweltbezogene Bedingungen betrachtet (ebd.).

Diese Arbeit legt den Fokus weniger auf die bio-physische Komponente, sondern mehr auf die *psychologischen* und *sozialen* Bedingungen. Das Erkenntnisinteresse liegt demnach auf der *psychosozialen Gesundheitskomponente* als einen Teil des biopsychosozialen Modells, die als wechselseitige Anpassung und Beziehung zwischen einer *Person* und ihrer *sozialen Umwelt* betrachtet werden kann. Für den Begriff *psychosoziale Gesundheit* herrscht in dieser Form keine einheitliche Definition. Oftmals ist unter dem Begriff der *psychischen* oder *mental*en Gesundheit auch die soziale Komponente mit einbegriffen. Nach Prof. Nick Galli

(2019, S. 24–25), der sich auf den spezifischen Forschungsbereich *psychosoziale Gesundheit* und *Wohlbefinden* von Leistungssportler\*innen spezialisiert hat, umfasst die *psychosoziale Gesundheit* die vier Dimensionen: *Kognitiv*, *emotional*, *sozial* und *spirituell*. Er betrachtet die *mentale Gesundheit* auf Ebene der kognitiven Dimension und sieht diese somit als wesentlichen Teilaspekt *psychosozialer Gesundheit* und nicht umgekehrt. In dieser Arbeit werden die Begrifflichkeiten *psychische* und *mentale* Gesundheit somit als wichtige Kernaspekte für deren Erkenntnisinteresse gesehen. Hier gilt die Definition der WHO als weit verbreitet und allgemein anerkannt. *Psychische Gesundheit* ist demzufolge „ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“ (WHO, 2019). Auch die WHO bezieht dabei die sozialen Verhältnisse und Umweltfaktoren als entscheidende, miteinander interagierende Determinanten mit ein (ebd.).

Der ständige Anpassungszustand zwischen einem Individuum und seiner Umwelt auf den *psychosozialen* Ebenen ist dynamisch und ständig veränderbar, was mit der *salutogenen* Sichtweise einhergeht. Im Mittelpunkt stehen dabei Schutzfaktoren und Widerstandsressourcen, die einen Menschen vor Erkrankungen bewahren können. Auch das entspricht dem *salutogenetischen Ansatz*, der im anschließenden Kapitel beschrieben wird.

### 3.1 Salutogenese

Das Modell der *Salutogenese* von Antonovsky (1979) beruht auf dem biopsychosozialen Verständnis und orientiert sich ausgehend von der Einstellung, dass Menschen auch trotz Belastungen gesund bleiben oder sich wieder erholen können, somit weniger an pathogenen (gesundheitsschädlichen), sondern an salutogenen (gesundheitsförderlichen) Einflüssen (Brinkmann, 2014, S. 34–35). In der Salutogenese stehen somit nicht nur „die Kranken“ im Mittelpunkt des Erkenntnisinteresses, sondern es werden in nicht-klassifikatorischer Art und Weise alle Menschen betrachtet, um zu verstehen, warum sie sich auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in eine positive (Gesundheit) oder negative Richtung (Krankheit) bewegen (Faltermaier, 2017, S. 61). Gesundheits-Krankheits-Kontinuum bedeutet in diesem Sinne, dass Gesundheit und Krankheit nicht als zwei sich ausschließende, alternative Zustände betrachtet werden, sondern als dauerhafte fließende Einordnung auf der Achse dieser beiden sich gegenüberstehenden Pole (Reimann & Hammelstein, 2006). Gesundheit wird demnach auch als ein „positiver funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustands, der erhalten beziehungsweise immer wieder hergestellt werden muss“ (WHO 1986), gesehen. In diesem Prozess spielen Ressourcen und Belastungen, die auch als Stressoren oder Anforderungen bezeichnet werden können, eine determinierende Rolle. Stressoren haben jedoch nicht kausal eine gesundheitsschädliche

Wirkung, sondern bewirken der Annahme von Antonovsky zu Folge zuerst lediglich einen Spannungszustand innerhalb eines Menschen (Faltermaier, 2020). Dessen Konsequenz hängt erheblich von der Bewältigung dieses Stresszustandes ab.

Dabei spielen die zur Verfügung stehenden Ressourcen und Strategien, die nach Antonovsky als *allgemeine Widerstandsressourcen* bezeichnet werden, eine erhebliche Rolle (ebd.). Darunter zählt „jedes Merkmal einer Person, Gruppe oder Umwelt, das eine wirksame Spannungsbewältigung erleichtern kann“ (Antonovsky, 1979; Übersetzung Faltermaier, 2020). Diese Faktoren stehen im salutogenetischen Ansatz im Vordergrund, denn hier wird primär der Frage nachgegangen, „welche Bedingungen, Eigenschaften, Umstände und Situationen einen Menschen [trotz Belastungen] gesund erhalten“ (Reimann & Hammelstein, 2006, S. 14). Dieser Grundfrage entspringt auch das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit, denn auch hier wird der Fokus darauf gelegt herauszufinden, was Radrennsportler\*innen hilft, mit berufsbezogenen Belastungen umzugehen. Auf die (Widerstands-)Ressourcen als wesentlicher Kern dieser Arbeit wird gesondert in Kapitel 4.1 eingegangen.

Was an dieser Stelle als weiteres Kernelement der Salutogenese jedoch aufgegriffen werden muss, ist das von Antonovsky aufgestellte theoretische Konstrukt des *Kohärenzgefühls* (sense of coherence (SOC)). Denn nicht nur das Maß an Widerstandsressourcen ist entscheidend, ob ein Mensch belastende Bedingungen erfolgreich bewältigen kann, sondern auch inwieweit dieser in der Lage ist, auf die Ressourcen zurückzugreifen und diese sinnvoll zu nutzen (Bengel, Strittmatter & Willmann, 2001, 28 ff.). Menschen mit einem ausgeprägten Kohärenzerleben gelingt es besser, auf Anforderungen zu reagieren, indem sie ihre Ressourcen flexibel und angemessen wählen und in der entsprechenden Situation gewinnbringend aktivieren können (ebd.). Das Kohärenzgefühl setzt sich aus den drei Komponenten: *Verstehbarkeit*, *Handhabbarkeit* und *Sinnhaftigkeit* zusammen (ebd.). *Verstehbarkeit* bedeutet, dass das eigene Leben als „verstehbar, kognitiv klar und strukturiert“ (Faltermaier, 2020) wahrgenommen wird. Mit *Handhabbarkeit* oder *Bewältigbarkeit* ist die zuversichtliche Haltung, Herausforderungen im Leben erfolgreich bewältigen zu können, gemeint (ebd.). Menschen mit einem ausgeprägten Erleben von *Handhabbarkeit* lassen sich von ungewollten Ereignissen eher weniger in eine Opferrolle drängen und verharren seltener im Trauerprozess (Reimann & Hammelstein, 2006). *Sinnhaftigkeit* bedeutet, das eigene Leben oder bedeutsame Lebensbereiche als sinnvoll wahrzunehmen, für die es sich lohnt, (emotionale) Anstrengung zu investieren (Faltermaier, 2020; Reimann & Hammelstein, 2006).

*Kohärenz* bedeutet also, das Gefühl zu haben, dass das eigene Leben trotz Widrigkeiten grundsätzlich verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist. Auf der einen Seite bedingt dieses Gefühl, inwieweit Ressourcen adäquat genutzt werden, auf der anderen Seite ist die

Ressourcen-Verfügbarkeit zugleich voraussetzend für die Entwicklung einer solchen Überzeugung, da das Vorhandensein der nötigen Bedingungen dahingehende Erfahrungen erst ermöglicht (Blättner & Waller, 2018, 15 ff.). Werden Belastungen erfolgreich bewältigt, kann dies das Kohärenzgefühl steigern und wiederum eine positive gesundheitliche Wirkung mit sich bringen (Faltermaier, 2017, S. 67). Erfolgt keine erfolgreiche Bewältigung des erlebten Spannungszustandes, so können negative gesundheitliche Konsequenzen die Folge sein (ebd.). In diesem Sinne sind Belastungen erst einmal nicht pauschal als etwas Negatives zu werten, sondern neutral zu betrachten.

Das Salutogenesemodell kann auch als Stressbewältigungsmodell betrachtet werden (Reimann & Hammelstein, 2006). In diesem Zusammenhang wird in Kapitel 3.3 ergänzend das Stressmodell nach Lazarus berücksichtigt, denn auch hier gilt die Annahme, dass nicht allein die situativen Bedingungen ausschlaggebend für ein Belastungserleben sind, sondern individuelle Merkmale eines Menschen Einfluss auf die Anforderungsbewältigung nehmen.

### **3.2 Resilienz**

Bevor im Detail auf die konkreten Stress- und Belastungsmodelle eingegangen wird, muss zuvor noch der Begriff der *Resilienz* aufgegriffen werden, denn das Konzept der Resilienz ist neben der Salutogenese das zweite der entscheidenden Modelle in der ressourcenorientierten Gesundheitsforschung. Resilienz betitelt das, was auch in der salutogenetischen Wissenschaft von zentralem Interesse ist, nämlich die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und kritischen Lebensereignissen (Bengel & Lyssenko, 2012). Reimann und Hammelstein (2006, S. 18) beschreiben es als Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung des Gesundheitszustandes durch eine „positive Anpassung des Individuums trotz vorhandener Risikofaktoren“. Ausschlaggebend für die Entwicklung von Resilienz sind risikoreduzierende beziehungsweise schützende Faktoren, die einer Person innenliegen oder sie umgeben (Bengel & Lyssenko, 2012). Im Kontext der Resilienz werden diese *Schutz- oder Resilienzfaktoren* genannt und können dem Ressourcenbegriff zugeordnet werden. Ob ein Individuum resilient ist, trägt somit entscheidend zu dessen *psychosozialer Gesundheit* bei.

### **3.3 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus**

„Stress tritt dann auf, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen der Umgebung und den Reaktionskapazitäten der Person besteht“ (Faltermaier, 2017, S. 74). Damit kann der Begriff *Stress* im Grunde mit dem *Belastungsbegriff* als Kernaspekt dieser Arbeit gleichgesetzt und synonym verwendet werden. Aufgrund dessen wird im Rahmen dieser Arbeit auch die stresstheoretische Perspektive im Kontext psychosozialer Gesundheit beleuchtet.

Es liegen verschiedene Definitionen und Theorien bezüglich des Begriffs vor. Durchgesetzt hat sich die transaktionale Sichtweise auf Stress des Psychologen R. Lazarus. Transaktion bedeutet in diesem Sinne eine dynamische Wechselwirkung und gegenseitige Beeinflussung zwischen einem Individuum und seiner Umwelt, die ständig veränderbar ist (Faltermaier, 2017, 74-45). Stress kann infolgedessen ein Ergebnis dieser Transaktion sein. Lazarus und Launier (1981, S. 226) beziehen zudem die inneren Anforderungen eines Menschen ein und beschreiben Stress somit „als jedes Ereignis, in dem äußere oder innere Anforderungen (oder beide) die Anpassungsfähigkeit eines Individuums (oder sozialen Systems) oder eines organischen Systems beanspruchen oder übersteigen“. *Anforderungen* können damit ebenfalls dem *Belastungsbegriff* untergeordnet werden. *Externe Anforderungen* beziehen sich auf die berufliche, familiäre und soziale Umwelt, *interne Anforderungen* auf die dem Menschen innewohnenden Bedürfnisse, Ziele, Werte, Normen und Erwartungen (Becker, Schulz & Schlotz, 2004; Faltermaier & Hübner, 2021).

Demgegenüber stehen die Anpassungskapazitäten, die wie in dem salutogenetischen oder Resilienz-Ansatz auch (Widerstands-)Ressourcen beinhalten. Zu der Anpassungskapazität gehört auch, inwiefern ein Mensch einen Reiz bewertet und ihn dementsprechend als mehr oder weniger belastend erlebt (Faltermaier, 2017, S. 75). Dieser dazwischengeschaltete Bewertungsprozess beschreibt den transaktionalen Charakter des Modells und verdeutlicht, dass das Belastungserleben und darauffolgende reaktive Konsequenzen stark von der individuellen Bewertung einer Person abhängen (Rusch, 2019, S. 66–67). Das *Transaktionale Stressmodell* geht dabei von drei Stufen aus: *Primär-, Sekundär- und Neubewertung* (ebd.).

Im ersten Schritt, der *primären Bewertung*, wird eine Situation beziehungsweise ein eintreffender Reiz vorerst hinsichtlich seiner Relevanz in Bezug auf das eigene Wohlergehen eingeschätzt (Faltermaier, 2017, S. 78). Die Einschätzung erfolgt dabei in *irrelevant, positiv* oder *belastend*, Letzteres löst einen Stressprozess aus (ebd.). Diese Belastung wird dann wiederum dahingehend bewertet, ob sie eine derzeitige Beeinträchtigung des Wohlergehens, vorerst eine Gefährdung mit zu erwartender zukünftiger negativer Konsequenz oder eine Herausforderung mit potenziell positiven Konsequenzen darstellt (ebd.). *Sekundär* werden dann die zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten inklusive der Ressourcen betrachtet und abgewogen, ob die Situation potenziell bewältigbar ist (ebd.). Nachdem unter Nutzung dieser Ressourcen der Versuch der Bewältigung stattgefunden hat, erfolgt die *Neubewertung* der Situation nach demselben Prinzip wie in der ersten Phase (ebd.).

Dieser Bewertungsprozess ist also Voraussetzung für den Bewältigungsversuch belastender Situationen und verdeutlicht im gleichen Zug die Individualität des Stress- und Belastungs-

erlebens. Das Bewältigungshandeln wird auch Coping genannt und kann als personaler Aspekt der psychosozialen Ressourcen einer Person betrachtet werden.

### **3.4 Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR)**

Das Systemische-Anforderungs-Ressourcenmodell (SAR) von Becker (1994) basiert auf dem zuvor beschriebenen Stressbewältigungsmodell und der Salutogenese. Darüber hinaus integriert es kybernetische Ansätze, indem es das Individuum selbst und seine Umwelt als Systeme betrachtet, die sich wechselseitig beeinflussen (Reimann & Hammelstein, 2006). Diese Systeme werden dabei als komplex und hierarchisch strukturiert angesehen, die in diesem Sinne nicht eindimensional sind, sondern aus Subsystemen (Systemelementen) bestehen und übergeordneten Suprasystemen angehören (Blümel, 2020). Diese interagieren miteinander und reagieren wechselseitig aufeinander, indem die Umwelt zum Beispiel auch auf interne Anforderungen eines Individuums mit der Bereitstellung von Ressourcen reagiert oder umgekehrt, indem das Individuum interne Ressourcen als Reaktion auf externe Anforderungen aktiviert (ebd.). Während diese aktive, reaktionale Rolle der Umwelt in den vorangegangenen Modellen nicht berücksichtigt wird, findet sie im SAR besondere Beachtung.

Nach Becker et al. (2004) resultiert somit die Position eines Individuums auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum aus einem ständigen Anpassungs- und Regulationsprozess zwischen sich und seiner Umwelt. Es wird auch hier davon ausgegangen, dass ein Mensch externe Anforderungen aus der Umwelt und eigene Anforderungen an die Umwelt mit Hilfe interner und externer Ressourcen zu bewältigen versucht (Becker et al., 2004). Demnach hängt „der Gesundheitszustand eines Individuums [...] davon ab, wie gut es diesem gelingt, externe und interne Anforderungen mit Hilfe externer und interner Ressourcen zu bewältigen“ (Becker et al., 2004). Während das Stressmodell nach Lazarus bei der Belastungswirkung den Fokus auf die Bewertung eines Stressors legt, gibt es ausgehend von dem SAR-Modell jedoch auch Stressoren, die für fast alle Menschen belastend wirken (Reimann & Hammelstein, 2006). Dadurch kommt den Ressourcen noch einmal eine besondere Bedeutung zu.

Zur Bewältigung dieser Anforderungen gilt es für den Menschen, seine ihm zur Verfügung stehenden internen und externen Ressourcen zu nutzen (Becker et al., 2004). Für deren gewinnbringende Aktivierung sind wiederum der Kohärenzsinn nach Antonovsky und der Bewertungsprozess gemäß Lazarus ausschlaggebend. Für den Ressourcenbegriff bezieht sich das SAR-Modell auf den salutogenetischen Ansatz, also die allgemeinen Widerstandsressourcen nach Antonovsky (1979, S. 99). Das bedeutet, dass Ressourcen gemäß des SAR alle Mittel sein können, die einem Menschen helfen, mit Belastungen umzugehen, und im erweiterten Begriffsverständnis darüber hinaus alle „dauerhaft

verfügbare[n] Kräfte oder Merkmale einer Person, sozialen Gruppe oder Umwelt, die eine positive Einflussnahme auf das Gesundheitskontinuum ermöglichen oder erleichtern können“ (Faltermaier, 2017, S. 184). Es kann zwischen internen, also personal-psychischen und körperlichen, sowie externen, also sozial-interpersonalen, soziokulturellen und materiellen Ressourcen unterschieden werden (Faltermaier, 2017, S. 186). Zu den internen Ressourcen können auch die zuvor angerissenen Bewältigungsprozesse nach Lazarus und der Kohärenzsinn nach Antonovsky gezählt werden.

Wie in Abbildung zwei dargestellt, wirken die externen Anforderungen und Ressourcen der Umwelt und die internen des Individuums auf dessen Verhalten und Erleben ein und nehmen dadurch gleichermaßen Einfluss auf dessen Gesundheit. Gesundheitsförderung sollte demzufolge an allen Ebenen ansetzen und sowohl die intrapersonale Bewältigungskomponente stärken als auch die Anpassung der Umwelt an die Bedürfnisse der Individuen (Reimann & Hammelstein, 2006).

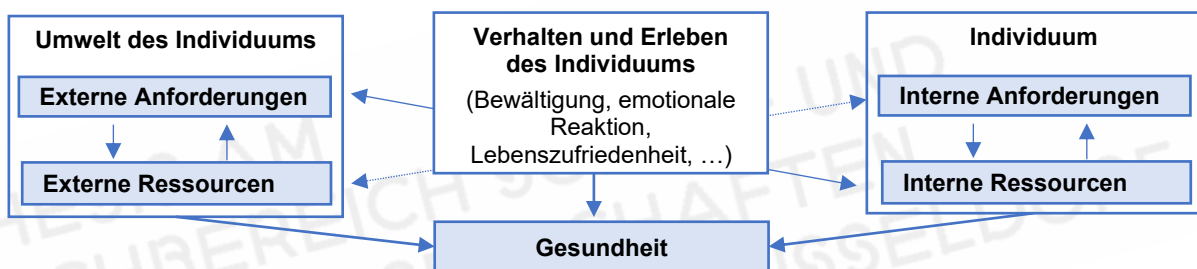


Abbildung 2: SAR-Modell in Anlehnung an Becker (2003), eigene Darstellung

Indem das SAR alle für diese Arbeit relevanten und zuvor beschriebenen Modelle und Prinzipien vereint und als Rahmenmodell verschiedene gesundheitspsychologische Erklärungsansätze integriert, wird es als Grundlage zur abschließenden Einordnung der Ergebnisse herangezogen.

### 3.5 Arbeitsbezogene Modelle

Ein dem SAR ähnliches Modell findet sich in der Arbeits- und Organisationspsychologie wieder. Da Leistungssport im Allgemeinen häufig als Beruf ausgeübt wird und besonders im Rahmen dieser Arbeit die Radsporttätigkeit als Hauptbeschäftigung im Vordergrund steht, kann diese auch als Arbeitskontext und somit aus organisationspsychologischer Perspektive betrachtet werden. Das *Job-Demands-Ressources-Modell (JDR)* von A. Bakker, Demerouti und Schaufeli (2003) gleicht dem SAR Modell in seinen Grundzügen und bezieht sich dabei speziell auf den Arbeitskontext. Auch hier gilt: Ein Ungleichgewicht zwischen Arbeitsanforderungen und -ressourcen kann langfristig zu Unzufriedenheiten, Überforderung, Erschöpfung und damit auch zu gesundheitlichen Konsequenzen bei Arbeitnehmenden führen

(A. Bakker et al., 2003). Als typisches Krankheitsbild wird dabei das Erschöpfungssyndrom Burnout genannt, welches auch bereits im Leistungssport gesehen und diskutiert wird (Gustafsson, Madign & Lunqvist, 2018).

Das JDR integriert als Ressourcenaspekt das ihm vorangegangene *Job-Demands-Control-Modell* von Karasek (1979). Hier werden die Anforderungen einer Tätigkeit mit den Entscheidungsfreiheiten und damit verbundenen Kontrollmöglichkeiten von Beschäftigten im Beruf gegenübergestellt (Schüler, Wegner & Plessner, 2020, S. 586). Bringt ein Arbeitskontext hohe Anforderungen mit wenig Einflussmöglichkeiten für die Arbeitnehmenden mit sich, so ist von einer *high-strain-Konstellation*, also ausgeprägter Belastung für das Individuum auszugehen (ebd.). Auf Basis des Control-Modells gilt die Möglichkeit der *Kontrolle* für Individuen somit als wichtige Ressource und kann dementsprechend als solche im JDR verankert werden.

Eine andere Perspektive nimmt das *Effort-Reward-Imbalance-Modell* von Siegrist (2002). Hier werden nicht primär die Tätigkeitsmerkmale betrachtet, sondern die vertraglichen Bedingungen zwischen Arbeitnehmenden und Arbeitgebenden, also der Austauschprozess von Leistung und Gegenleistung (Schüler et al., 2020, S. 586). Besteht hier keine Gleichberechtigung, also bei hohem Engagement oder Verausgabung keine angemessene Entlohnung, wie zum Beispiel Anerkennung, Gehalt oder Aufstieg, entsteht als Konsequenz Stress (Siegrist, 2002). Dies wird dann als berufliche Gratifikationskrise bezeichnet (ebd.). Gantz, Schneider und Schmitt (2013) haben dessen Anwendbarkeit im Bereich des Spitzensports überprüft und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass das Modell der beruflichen Gratifikationskrise auf den Sportbereich anwendbar ist und nennen es in diesem Kontext *Modell sportlicher Gratifikationskrise*. Eine weiterführende Validierung des Modells wurde angedacht, bisher jedoch nicht publiziert.

## 4 Psychosoziale Ressourcen und Belastungen im Leistungssport

Nachdem die Modelle im Kontext der psychosozialen Gesundheit beleuchtet wurden, werden nun die psychosozialen *Ressourcen- und Belastungen* betrachtet. Hier wird auf spezifische Erkenntnisse im Leistungssport in Bezug auf die Zielgruppe eingegangen. Unter 4.1 werden die *Ressourcen* beschrieben. Kapitel 4.2 greift die gegenüberstehenden *Belastungen* auf und daran anschließend wird im Kapitel *Copingstrategien* beschrieben, wie diese bewältigt werden.

### 4.1 Psychosoziale Ressourcen

In Kapitel drei wird deutlich, dass gesundheitspsychologische Modelle *Belastungen*, *Herausforderungen*, *Anforderungen* oder *Stress* in der Regel nicht direkt als negativ bewerten,



sondern diese als selbstverständlichen und normalen Aspekt des täglichen Lebens wahrnehmen. Eine negative Konsequenz tritt erst dann ein, wenn Individuen nicht über ausreichende Kapazitäten verfügen, diese abzupuffern. Die Begrifflichkeiten dieser Pufferkapazität variieren zwar von *Widerstandsressourcen* über *Resilienz-* und *Schutzfaktoren* innerhalb der verschiedenen Modelle, nicht aber deren grundsätzlicher Inhalt und Bedeutung. Daher werden sie in diesem Kapitel unter dem groben und weitreichenden Oberbegriff der *psychosozialen Ressourcen* modellübergreifend betrachtet und mit generellen sowie leistungssportbezogenen Forschungserkenntnissen hinterlegt.

Grundlegend sind mit den Begrifflichkeiten alle Merkmale eines Individuums, seines sozialen Umfelds und der Gesellschaft zu verstehen, welche das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen positiv beeinflussen und protektiv gegenüber Belastungen wirken (Bengel & Lyssenko, 2012). Unterteilen lassen sich diese, wie bereits in den bevorstehenden Kapiteln angeschnitten, in *interne, personale* und *externe, soziale, umweltbezogene* Faktoren. Erstere beziehen sich auf das Individuum und seine psychophysische Konstitution, seine Persönlichkeit und sein Verhalten, letztere auf Faktoren, die im sozialen und gesellschaftlichen Mikro- und Makro-Umfeld des Einzelnen vorzufinden sind. Im Kontext der Mikro- (z.B. Team, Trainer\*innen) und Mesoebene (z.B. Verband) des Leistungssports lässt sich zwischen Ressourcen unterscheiden, die vom Leistungssport ausgehen, beziehungsweise die aus diesem heraus entwickelt werden, und Ressourcen, die von Individuen aufgrund der spezifischen Anforderungen dieses Settings benötigt werden. Da die Grenzen hier fließend sind, werden sie in dieser Arbeit nicht trennscharf erörtert.

Zahlreiche Studien haben seit dem Durchbruch der salutogenen Sichtweise ihren Fokus auf die Erforschung der Wirkmechanismen verschiedener Resilienz- und Schutzfaktoren gelegt. Bengel und Lyssenko (2012) haben hierzu im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eine groß angelegte systematische Expertise zum Wissensstand verfasst, die in der Gesundheitsförderung als Grundlagenliteratur und Orientierungsrahmen dient. Hier werden *soziale Unterstützung, Optimismus, Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstwertgefühl, Kohärenzgefühl, Hoffnung, positive Emotionen, Hardiness, Spiritualität* und *Coping* als die bedeutsamsten Resilienz- und Schutzfaktoren aufgeführt (ebd.). Auch Kaluza (2015) benennt die ersten sechs der genannten Faktoren als die relevantesten, einige von ihnen werden im Folgenden ausgeführt.

#### **4.1.1 Soziale Unterstützung und Anerkennung**

*Soziale Unterstützung* als externer Resilienzfaktor gilt als das am meisten untersuchte und bestbelegte Konstrukt. Zahlreiche Studien zeigen, dass soziale Beziehungen konsistent negativ mit psychosozialen Störungen und Krankheiten korrelieren und positiv mit

Gesundheitsfaktoren zusammenhängen (Bengel & Lyssenko, 2012; Kaluza, 2015, S. 41). Erklärt wird dies mit dem bei wohlthuender intrapersonaler Nähe ausgeschütteten Bindungshormon Oxytocin, was mit stressreduzierenden Effekten einhergeht (ebd.). Soziale Beziehungen und die stabile Erwartung, bei Bedarf die erwünschte Hilfe zu erhalten, stellen daher einen der bedeutendsten Schutzfaktoren dar (ebd.). Soziale Unterstützung kann *informationell, instrumentell, emotional* und *geistig* erfolgen (ebd.). Auch im Leistungssport wurden diverse Studien zum Thema soziale Unterstützung durchgeführt, welche deren stresspuffernde Wirkung und das damit einhergehende positive Potential in Bezug auf die Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden von Sportler\*innen stützen (Burns, Weissensteiner, Cohen & Bird, 2022; Rees & Hardy, 2004). Ob diese als hilfreiche Ressource eingestuft wird, hängt weniger von der Quantität, der Anzahl sozialer Kontakte, sondern vielmehr von der Qualität, dem subjektiv wahrgenommenen Unterstützungserleben ab (ebd., Bengel & Lyssenko, 2012). Quelle dieser Ressource können sowohl Personen innerhalb des Sportkontextes, wie zum Beispiel Teamkolleg\*innen oder Trainer\*innen, als auch Menschen aus dem privaten Umfeld, wie Familienangehörige und Freund\*innen, sein. In einigen Studien wird in diesem Zusammenhang der Fokus auf die Untersuchung der Rolle der Trainer\*innen gelegt. Es wird deutlich, dass Trainer\*innen eine bedeutende Rolle für die Athlet\*innen spielen und einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden dieser nehmen können (Burns, Weissensteiner & Cohen, 2019; Gulliver, Griffiths & Christensen, 2012). Dies hängt zum einen damit zusammen, dass die Trainingsplanung alltags- und erfolgsbestimmend ist und zum anderen damit einhergehend regelmäßiger Kontakt zwischen Trainer\*in und Athlet\*in besteht. Eine positive persönliche und vertrauensvolle Beziehung, die über die rein trainingsorientierte Begleitung hinausgeht, wird von Sportler\*innen als besonders wertvoll erlebt (Burns et al., 2022; Gulliver et al., 2012). Nach Castaldelli-Maia et al. (2019) haben Trainer\*innen zudem einen entscheidenden Einfluss auf die Atmosphäre im Team, welche Trainings- und Selbstfürsorgekultur gelebt wird und ob Sportler\*innen bei mentalen Problemen offen gegenüber der Inanspruchnahme professioneller Hilfe sind, sowie den Zugang dazu finden. Das systematische Review von Eime et al. (2013) berichtet zudem von einer besonders positiven Gesundheitswirkung von Vereins- und Teamsport, was ebenfalls mit der sozialen Komponente assoziiert wird.

Aus der Arbeits- und Organisationswissenschaft lässt sich in diesem Zusammenhang ergänzen, dass soziale Unterstützung durch Kolleg\*innen, *Anerkennung* und *Wertschätzung* seitens der Führungskraft und eine positive Atmosphäre im Team als zentrale Ressourcen und Schutzfaktoren gegenüber Überlastungserkrankungen wirken (A. B. Bakker, Demerouti & Euwema, 2005). Ein *gesundheitsgerechter Führungsstil* wird in diesem Kontext als wichtige

Arbeitsressource häufig diskutiert, was sich wiederum mit den zuvor angeführten Leistungssporterkenntnissen in Bezug auf die Trainer\*innenbeziehung deckt.

#### 4.1.2 Optimismus

Die Persönlichkeitseigenschaft *Optimismus* gilt als bereits langjährig untersuchte und mittlerweile erwiesene interne Variable hinsichtlich ihrer positiven gesundheitlichen Wirkung und wird daher auch als Resilienzoperator genutzt (Bengel & Lyssenko, 2012). Definiert wird sie als „zeitlich und situativ stabile Tendenz zu positiven Ergebniserwartungen“ (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 49), die Verhalten beeinflusst. Dies ist auf das Selbstregulationskonzept von Carver und Schreier zurückzuführen, in dem davon ausgegangen wird, dass menschliches Verhalten maßgeblich von der Ergebniserwartung abhängt (ebd.). Da mit einer optimistischen Haltung positive Erwartungen einhergehen, zeichnet Optimist\*innen eine ausgeprägtere Handlungs- und Durchhaltebereitschaft aus (ebd.). Optimismus soll zum einen eine direkte Wirkung auf die Gesundheit mit sich bringen und zum anderen indirekt zu einem gesünderen Lebensstil und aktiverem Bewältigungsverhalten führen, was im weiteren Verlauf dann ebenfalls zu positiven Konsequenzen führt (ebd.). Auch im Spitzensportsetting konnte bei Athlet\*innen mit mehr Optimismus im Vergleich zu weniger optimistischen Sportler\*innen eine signifikant negative Korrelation mit Stress- und Erschöpfungserleben nachgewiesen werden (Steinbrink, Berger & Kuckertz, 2020). Darüber hinaus können Venne, Laguna, Walk und Ravizza (2006) sowie Lipowski (2012) in ihren Studien bei Sportler\*innen generell eine höhere Optimismus-Ausprägung als bei der Kontrollgruppe, bestehend aus Nicht-Sportler\*innen, feststellen. *Optimismus* korreliert hoch mit den Persönlichkeitsvariablen *Selbstwirksamkeit* und *Kontrollempfinden*, die ebenfalls als wichtige personale Ressourcen gelten (Bengel & Lyssenko, 2012).

#### 4.1.3 Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollüberzeugung

*Selbstwirksamkeitserwartung* bezeichnet „die subjektive Erwartung, Anforderungssituationen aus eigener Kraft bewältigen zu können“ (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 54) und geht auf die sozial-kognitive Theorie von Bandura zurück. Die Selbstwirksamkeit entwickelt sich aus der individuellen Lerngeschichte heraus durch Erfolgserfahrungen und deren Zuschreibung auf die eigene Kompetenz, sowie durch stellvertretende Erfahrungen bei der Beobachtung anderer (Modelllernen) (ebd.). Die dabei eintretenden positiven Emotionen und Gefühle verstärken dieses Erleben. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit tendieren eher zu aktivem Bewältigungsverhalten, anstatt bei Rückschlägen schnell aufzugeben, und sehen auftretende Probleme vermehrt als anzugehende Herausforderung, statt aussichtslose Belastung an (ebd.). Bengel und Lyssenko (2012) führen eine Vielzahl an Studien auf, welche die protektive Wirkung dieser Persönlichkeitseigenschaft nachweisen und ordnen sie als eine

der bedeutendsten Schutzfaktoren ein. Der Leistungssport bietet einen geeigneten Erfahrungsraum für das Selbstwirksamkeitserleben, denn Erfolgserlebnisse im Training oder Wettkampf ermöglichen es zu erfahren, dass eigene Anstrengungen zum Erfolg führen. Durch den Wettbewerbscharakter im Spitzensport werden solche Situationen im Vergleich zu anderen Berufen besonders provoziert. Leistungssport impliziert, dass Sportler\*innen in ihrer Laufbahn bereits eine Vielzahl an Selbstwirksamkeitserfahrungen (Erfolgen) gemacht haben, denn erfolgreich zu sein, gilt als Voraussetzung und stabilisierender Faktor für eine Leistungssportkarriere. In diesem Zusammenhang können auch die Erkenntnisse von Westmattmann et al. (2021) zu Charaktereigenschaften von Leistungssportler\*innen betrachtet werden. Sie beschreiben den Wettbewerbscharakter von Athlet\*innen als wichtige Ressource, da Personen mit kompetitivem Denken schwierige Situationen eher als Herausforderung und mögliches Lernfeld ansehen, statt diese negativ zu betrachten, was wiederum positive Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht. Galli und Vealey (2008) beschreiben in diesem Kontext auch, dass leistungssportassoziierte Misserfolgs- und Belastungserfahrungen, wie zum Beispiel Verletzungsphasen und Karriereumbrüche, die kurzfristig negative Konsequenzen mit sich bringen, nach erfolgreicher Bewältigung langfristig jedoch als wertvolle Ressource gelten, da auch diese die oben beschriebenen wichtigen Lernprozesse und Perspektivwechsel anregen und so zu positiven Konsequenzen für das Selbstbild führen.

Dicht in Verbindung mit der Selbstwirksamkeitserwartung steht auch das Konstrukt der *Kontrollüberzeugung*. Diese beschreibt die subjektive Wahrnehmung von Individuen, inwieweit Situationen beeinflussbar sind (Bengel & Lyssenko, 2012). Eine *internale* Kontrollüberzeugung bedeutet, dass Personen Ereignisse als Resultat eigener Handlungen sehen, *external* schreibt die Konsequenzen äußeren Umständen (bspw. anderen Personen, Schicksal) zu (ebd.). Eine ausgeprägte internale Kontrollüberzeugung wird in der Regel als Resilienzfaktor angesehen, da Menschen dadurch eine aktive Rolle im Leben einnehmen. Dies ist jedoch mit Vorsicht zu betrachten, da nicht alle Ereignisse internal verursacht werden und auch wenn, bedeutet dies noch nicht, dass es in der Möglichkeit des Menschen liegt, die Situation zu verändern (z.B. Schicksalsschläge). Eine rigide internale Kontrollüberzeugung kann in solchen Fällen auch negative Konsequenzen, beispielsweise in Form von Schuldgefühlen oder Frustration durch erfolgloses Bemühen, für das Individuum bedeuten. Daher ist eine flexible, realitätsangepasste Kontrollüberzeugung am hilfreichsten (Kaluzna, 2015, S. 44).

Ausgehend vom in Kapitel 3.5 beschriebenen Job-Control-Model spielt neben der Überzeugung auch der tatsächliche *Handlungsspielraum* eine große Rolle. Erkenntnisse aus der Arbeits- und Organisationswissenschaft verdeutlichen, dass ein hohes Belastungserleben bei Arbeitnehmenden mit hohen Arbeitsanforderungen in Kombination mit geringen

Entscheidungs- und Handlungsspielräumen einhergeht (Asif, Javed & Janjua, 2018). Gemäß der Metaanalyse von Asif et al. (2018) sind *Kontroll-* und *Partizipationsmöglichkeiten* für Arbeitnehmende im Arbeitskontext ausschlaggebend für deren Wohlbefinden.

#### **4.1.4 Positive Emotionen und der Sport selbst als Ressource**

Begleitend zu den aufgeführten Persönlichkeitseigenschaften ist das Erleben *positiver Emotionen* (bspw. Freude, Spaß, Fröhlichkeit) eine weitere bedeutende Ressource. Dies beweist eine Vielzahl an Querschnittsstudien, die im Zusammenhang mit positivem Emotionserleben bessere psychische und körperliche Gesundheit, Berufserfolg, prosoziale Beziehungen und positiven Persönlichkeitsattributen nachgewiesen haben (Bengel & Lyssenko, 2012). Insbesondere *Freude* an der Arbeit ist nach Carter und Hawkins (2019) ein wichtiger Faktor gegen Stress- und Burnout-Erleben. Li, Fan, Sun und Li (2021) weisen ähnliche Erkenntnisse für den Leistungssportkontext nach, denn ihrer Studie zufolge korreliert *Spaß am Sport* signifikant negativ mit generalisierten Angststörungen. Diese positiven Emotionen können als Prädiktor *intrinsischer Motivation* betrachtet werden. Menschen, die Verhalten aus dem eigenen Antrieb heraus zeigen, weil sie dies als freudvoll erleben, sind im Vergleich mit extrinsisch motivierten Personen zufriedener mit ihrer Tätigkeit, zielstrebiger, freuen sich mehr über Erfolge und kommen besser mit Rückschlägen zurecht (Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 2004).

Nachdem nun die einzelnen Komponenten betrachtet wurden, kann grundlegend gesagt werden, dass der *Sport* in sich selbst als psychosoziale Ressource gesehen werden kann, denn dass sich sportliche Aktivität generell positiv auf die Gesamtgesundheit eines Menschen auswirkt, gilt mittlerweile als gut belegtes Grundverständnis. Galli (2019, S. 20–24) führt in seiner Publikation zur psychosozialen Gesundheit im Elite-Sport eine Vielzahl an Studien auf, welche die krankheitspräventive und genesungsförderliche Wirkung körperlicher Aktivität belegen. Auch der Ausdauerradsport im Speziellen steht mit positiven Effekten für die physische und psychische Gesundheit und einer besseren Lebensqualität in Verbindung (Crane, Rissel, Standen & Greaves, 2014; Oja et al., 2011). Betrachtet man den Leistungssport unter dem Aspekt körperlicher Aktivität, kann dieser somit als wichtiges Instrument zur Förderung psychosozialer Gesundheit betrachtet werden. Westmattmann et al. (2021) konnten in ihrer Studie eine höhere Resilienz von Elite-Athlet\*innen im Vergleich zu anderen Arbeitnehmenden oder Studierenden feststellen, wobei Resilienz hier auch eher als eine Voraussetzung für das Dasein als Spitzensportler\*in diskutiert wird als andersherum. Dies passt zu der kritischen Würdigung, dass in diesem Zusammenhang zu erwähnen ist, dass die meisten Studien zur positiven Wirkung körperlicher Aktivität im Freizeit- und nicht im Leistungssport durchgeführt wurden. Während im Freizeitsport die positiven Aspekte von

Bewegung im Vordergrund stehen können, geht es im Leistungssport um das Erbringen von Leistung innerhalb eines Organisationssystems, welches in seiner Ganzheit gleichzeitig viele Anforderungen an die Athlet\*innen mit sich bringt. Somit kann die Wirkung von Sport im Leistungs- und Profibereich nicht isoliert, sondern muss im Kontext der dort herrschenden Herausforderungen betrachtet werden. Diese werden im nachfolgenden Kapitel diskutiert.

## 4.2 Psychosoziale Belastung

Psychische Belastung wird in der DIN EN ISO 10075-1 als „die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“ definiert. *Psychosoziale Belastung* ist eine Erweiterung dieses Begriffs. Eine einheitliche Definition existiert hierfür jedoch nicht. Generell können der *psychosozialen Belastung* jedoch unter Berücksichtigung der vorangegangenen beschriebenen Konzepte auch die auf sozialer und psychischer Ebene wirkenden Begriffe der *Risikofaktoren*, *Stress* und *Anforderungen* untergeordnet werden.

Wie aus dem Stressmodell nach Lazarus hervorgeht, können Belastungsfaktoren ihren Ursprung sowohl *external* als auch *internal* haben. *Internale Faktoren*, also die persönlichen Motive, Einstellungen und Bewertungen, werden nach Kaluza (2015, S. 13) auch *persönliche Stressverstärker* genannt. Hierzu zählen zum Beispiel Perfektions-, Erfolgs- und Kontrollstreben, Ungeduld, Einzelkämpfertum oder Selbstüberforderung. *Externale Belastungsfaktoren*, die nach Kaluza (2015, S. 13) als Stressoren bezeichnet werden, können grundlegend in *belastende Lebensereignisse*, *Dauerbelastung* und *Alltagsärgernisse* eingeteilt werden (Faltermaier, 2017, 82 f.).

### 4.2.1 Internale Faktoren

Leistungssportler\*innen zeichnen eine ausgeprägte Willensstärke, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und Selbstmotivation aus. Diese Eigenschaften stellen zwar in erster Linie eine Ressource dar, können gleichzeitig aber auch als internale Stressverstärker wirken, da diese auch mit hohen Anforderungen an sich selbst und die eigene Leistung einhergehen (Markser & Bär, 2019, S. 6; Sarkar & Fletcher, 2014). Leistungsdruck, der seinen Ursprung sowohl internal als auch external haben kann, gilt im Leistungssport als einer der Hauptstressoren (Nicholls, Polman, Levy, Taylor & Cobley, 2007). Aufgrund des Erfolgsstrebens und ihrer Zielstrebigkeit laufen Athlet\*innen zudem Gefahr, ihren Fokus ausschließlich auf den Leistungssport zu legen und dadurch andere Lebensbereiche, eigene Bedürfnisse und das persönliche Wohlergehen zu übergehen (Markser & Bär, 2019, S. 6). Eine Folge davon kann mangelnde Erholung und Übertraining sein, was einem bedeutenden Risikofaktor zur Entwicklung psychischer und körperlicher Erschöpfung darstellt (Beckmann & Ehrlenspiel,

2018). Gleichzeitig bringt dies das Risiko mit, die eigene Identität lediglich vom Leistungssport abhängig zu machen und dadurch in Verletzungs- oder anderen kritischen Phasen besonders vulnerabel in Bezug auf den eigenen Selbstwert zu sein. Mangelnde Erholung und erfolgsorientierte personale Motive, wie zum Beispiel „um jeden Preis“ gewinnen „zu müssen“, sind entscheidende Faktoren bei der Entwicklung eines Burnouts (Galli, 2019, S. 60–61). Hinzu kommt, dass nach Castaldelli-Maia et al. (2019) Elite Sportler\*innen häufig über internalisierte Stigmata bezüglich mentaler Gesundheits- und Krankheitsfaktoren und über wenig psychische Gesundheitskompetenz (Wissen über und zur Bewältigung psychischer Erkrankungen) verfügen, was wiederum das Eingeständnis von (Über-)Belastung und die Inanspruchnahme von Unterstützung hemmt. Darüber hinaus kann die Angst vor Verletzungen und Misserfolgen als weiterer bedeutender internaler Stressor wirken, was nach Nicholls et al. (2007) neben dem Leistungsdruck den größten Belastungsfaktor darstellt.

#### **4.2.2 Kritische Phasen und Ereignisse**

Zu *belastenden Lebensereignissen* als externale Faktoren zählen plötzliche einschneidende Veränderungen und Schicksalsschläge im Lebensablauf, wie zum Beispiel Erkrankungen oder Verluste (ebd). Verletzungen und Erkrankungen stellen im Spitzensport besonders häufige und äußerst belastende Lebensereignisse dar, da der Körper das wichtigste Kapital und der Sport an sich ein großer Lebensinhalt der Spitzensportler\*innen ist. Athlet\*innen müssen daher nicht nur mit den belastenden Symptomatiken der Verletzungen selbst, sondern auch mit deren sportspezifischen Konsequenzen umgehen. Trainingspausen, die damit verbundene Angst vor und den tatsächlichen Leistungseinbußen sowie ein gewisser Identitätsverlust sind dabei für Spitzensportler\*innen die größten Begleitbelastungen einer Verletzungsphase (Galli, 2019, 89 ff.; Lockhart, 2010). Nach Galli (2019, S. 89) steigen die psychosozialen Auswirkungen auf Athlet\*innen mit der Schwere der Verletzungen und stellen ein signifikantes Risiko zur Entwicklung depressiver Symptomatiken dar (Appaneal, Levine, Perna & Roh, 2009). Li et al. (2021) ermitteln, dass Sportverletzungen und Versagensangst signifikant positiv mit generalisierten Angststörungen korrelieren. Der Radsport im Speziellen bringt eine außerordentlich hohe Sturz- und damit zusammenhängende Verletzungsgefahr mit sich, was die Relevanz dieses Stressors in dieser Sportart verstärkt (Edler et al., 2021).

Auch für den Lauf des Lebens als „normal“ geltende *vulnerable Phasen*, also kritische Übergänge im Lebenslauf, wie die Pubertät oder Berufseinstiege und -ausstiege, können relevante Stressoren darstellen (Ernst, Franke & Franzkowiak, 2022). Das Alter der durchschnittlichen Karrierehöchstphase deckt sich mit dem Alter, in dem die Vulnerabilität für psychische Störungen am höchsten ist (Gulliver et al., 2015). Vorangegangenen Studien zur Folge stellen zudem besonders das junge Alter von Sportler\*innen und die *Übergangsphase*

von Junior\*innen in die Elite-Klassen sowie das Karriereende kritische Phasen für die mentale Gesundheit dar (Kuettel & Larsen, 2020; Richartz, Hoffmann & Sallen, 2009). Ein zentrales Ergebnis der Metaanalyse von Vincent Gouttebargé et al. (2019) ist, dass das Karriereende eine bedeutend erhöhte Wahrscheinlichkeit zur Entwicklung psychomentaler Krankheitssymptome und Störungen mit sich bringt. Für psychische Probleme im Zusammenhang mit dem Karriereende sind insbesondere Sportler\*innen, die viele Verletzungen in ihrer Laufbahn erlebt haben, besonders anfällig (Galli, 2019, S. 110–111). Im Übergangszeitraum zwischen Junior\*innen in die Elite- oder Senior\*innen-Klassen werden nach Beckmann und Ehrlenspiel (2018) besonders häufig Karrieren abgebrochen, da diese Phase besonders große Herausforderungen mit sich bringt. Dazu gehören zunehmende Alltagsbelastungen, wie zum Beispiel der Einstieg in eine duale Karriere, aber auch ein Anstieg der sportlichen Anforderungen durch erhöhte Trainingsumfänge, -intensitäten und anspruchsvollere Wettkampfbedingungen (ebd.). Dies kann mit der Studie von Burns et al. (2022) unterstrichen werden, denn hier geben die meisten Athlet\*innen an, dass sie sich aufgrund hohen Bedarfs, den Zugang zu psychomentaler Unterstützung für die Entwicklung hilfreicher Bewältigungsstrategien in frühen Karrierezeiten gewünscht hätten.

#### **4.2.3 Strukturelle Kontextfaktoren**

Solche Anforderungen können den *Dauerbelastungen* untergeordnet werden, da sie als langfristige alltägliche Stressoren, die sich aus den sozialen Rollen, Kontexten und Lebensumständen ergeben, erfasst werden können (Faltermaier, 2017, 82 f.). Im beruflichen Kontext sind damit Belastungen, die aus der Arbeitsaufgabe und -organisation oder dem sozial-kommunikativen Bereich hervorgehen, zu verstehen (Kaluza, 2015, S. 31). Hierzu lassen sich beispielsweise die Aufgabenvielzahl, der Zeit- und Leistungsdruck sowie zwischenmenschliche Konflikte im Team zählen. Das systematische Review über Metaanalysen und Reviews von Rau und Buyken (2015) erfasst, dass hohe Arbeitsintensität, geringer Handlungsspielraum, high-strain-Konstellationen, unzureichende Anerkennung, Überstunden und lange Arbeitszeiten, bestimmte Formen von Schichtarbeit, geringe soziale Unterstützung, Rollenkonflikte, Mobbing und Arbeitsplatzunsicherheit zu den häufigsten Arbeitsbelastungen gehören und als potentiell gesundheitsgefährdend einzuschätzen sind.

Während ausgehend von der arbeits- und organisationspsychologischen Disziplin der Fokus in der Gesundheitsförderung auf den Arbeitskontext für eine förderliche Ausgestaltung des Arbeitsumfelds gelegt wird, liegen im Bereich des Leistungssports noch wenige Studien vor, die den Einfluss des direkten Sportumfelds, also auf der systemischen Mikroebene zur Erfassung externer Alltagsbelastungen untersuchen (Kuettel & Larsen, 2020). Arnold, Fletcher und Daniels (2017) identifizieren in einer Studie mit Hockey-Athlet\*innen eine Vielzahl an



logistischen, zwischenmenschlichen und kulturellen Stressoren innerhalb der Teams, die das Wohlbefinden der Athlet\*innen bedeutend negativ beeinflussen. Auf die gezielte Beschreibung der Bedingungen wird dabei jedoch nicht eingegangen. Nach Sarkar und Fletcher (2014) und Rice et al. (2016) begünstigen der ständige Wettbewerbs- und Leistungsdruck, organisationale Faktoren, wie das ständige Reisen in Verbindung mit persönlichen Stressfaktoren, im Höchstleistungssport das Risiko zum Auftreten psychischer Erkrankungen.

#### **4.2.4 Leistungsdruck und dysfunktionale Beziehungen**

Der external ausgeübte *Leistungsdruck*, der zum einen implizit aus den kontextuellen Bedingungen heraus entsteht, indem beispielsweise die berufliche Entwicklung von der eigenen Leistung abhängig ist oder man als Athlet\*in im Fokus der Öffentlichkeit steht, stellt dabei den größten alltäglichen Stressor dar (Galli, 2019, S. 60). Das direkte sportliche Umfeld kann diesen verstärken, indem durch Trainer\*innen oder Teammanager\*innen explizite Erwartungen, wie zum Beispiel „die Besten“ zu sein und Gewinnen als das höchste Gut anzusehen, kommuniziert und kulturell gelebt werden (ebd.). Wenn Trainer\*innen oder Manager\*innen ihre Machtpositionen ausnutzen, spricht Galli (2019, 73 ff.) in diesem Zusammenhang auch von dysfunktionalen, missbräuchlichen Beziehungen, die ein großes Potential für die Entwicklung psychischer Erkrankungen mit sich bringen. Da Athlet\*innen und Trainer\*innen in der Regel ein enges Verhältnis pflegen und insbesondere junge Athlet\*innen von dem ständigen Feedback ihrer Trainer\*innen abhängig sind, ist das Risiko zur Entwicklung einer solchen Dynamik erhöht (ebd.). Emotional missbräuchliche Dynamiken in Form von verbaler Gewalt durch Coaches und dessen Normalisierung sei im Spitzensport aufgrund der Orientierung an der Weiterentwicklung der Leistungsfähigkeit statt der Persönlichkeit keine Seltenheit (ebd.). Auch das Konsensstatement des olympischen Komitees, von Mountjoy et al. (2016) macht auf das im Elite-Sport verbreitete Vorkommen von Belästigung, Missbrauch und Gewalt aufmerksam. Während soziale Beziehungen, wie in Kapitel 4.1.1 beschrieben, einerseits eine große Ressource darstellen, können diese für Spitzensportler\*innen gleichzeitig eine enorme Belastung und gesundheitsgefährdende Rolle einnehmen, insofern diese dysfunktional sind. In der qualitativen Studie von Stoyel, Delderfield, Shanmuganathan-Felton, Stoyel und Serpell (2021) zu sozialem Druck in Verbindung mit gestörtem Essverhalten, wird der gesellschaftliche Druck, den Elite-Sportler\*innen in Form von Erwartungshaltungen, medialen Botschaften und ständigen Vergleichen erleben, besonders deutlich. Dies beeinflusst das Körper- und Selbstbild der Athlet\*innen maßgeblich und verstärkt nicht selten Prädiktoren für Essstörungen (ebd.).

#### 4.2.5 Gewicht und Ernährung

Insbesondere in gewichtssensiblen Sportarten spielt das Thema *Gewicht und Ernährung* eine große Rolle. Rice et al. (2016) erheben in ihrem Review, dass Athlet\*innen solcher Sportarten ein deutlich höheres Risiko für die Entwicklung einer Essstörung mit sich bringen. Radsportspezifische Studien liegen hierfür nicht vor. Da beim Radsport das Leistungsgewicht (Watt pro Kilogramm) jedoch eine große Rolle spielt, kann diese Erkenntnis auch hierauf übertragen werden. Auch hier stehen die Sportler\*innen unter dem ständigen Druck, ein für die Performance optimales Körpergewicht zu generieren und zu halten. Ständige Gewichtskontrollen und festgelegte, restriktiv geprägte Ernährungspläne mit Kalorientracking unterstreichen die Gefahr, ein pathologisches Essverhalten und negatives Körperbild zu entwickeln. Zusätzlicher Druck kann durch das Sponsoringgeleitete System entstehen, denn auch hier wird meist ein bestimmter Körpertyp erwartet, um sich gegenüber der Öffentlichkeit mit dem erwarteten Sportideal präsentieren zu können (Stoyel et al., 2021).

#### 4.2.6 Finanzielle Lage und berufliche Perspektive

Der *finanzielle Aspekt* kann im Leistungssport einen weiteren Belastungsfaktor darstellen. In der Studie zur Lebens- und Einkommenssituation von Spitzensportler\*innen in Deutschland sprechen Breuer, Wicker, Dallmeyer und Ilgner (2018) von einer Unterbezahlung im Spitzensport und errechnen einen durchschnittlichen kalkulatorischen Bruttostundenlohn durch den Sport von 5,06 € mit großen sportart- und geschlechtsspezifischen Unterschieden. Demgegenüber steht ein hoher Zeitaufwand für den Sport und die Vereinbarkeit mit außersportlichen Verpflichtungen. Im Radsport gibt es mittlerweile ein durch die UCI festgelegtes Mindestgehalt in der WorldTour, welches im Frauenradsport, wie bereits in Kapitel zwei beschrieben, um circa die Hälfte geringer als bei männlichen Pro-Continental Fahrern ausfällt, in den kommenden Jahren jedoch zunehmend angeglichen werden soll (Rad-net, 2021b; UCI, 2021). Die jährliche Studie über die Arbeitsbedingungen im Frauen Radsport der internationalen Vereinigung von Radrennfahrerinnen, *The Cyclists' Alliance (2021)*, zeigt, dass 86 Prozent der Fahrerinnen das Gehalt in Relation zum Aufwand als zu gering einschätzen und 34 Prozent den Sport sogar ganz ohne Bezahlung ausüben. Betrachtet man dies im Kontext der in Kapitel 3.5 beschriebenen arbeitsbezogenen Modelle, stellt dies eine Gefahr für eine *berufliche Gratifikationskrise* dar. Nach Gantz et al. (2013) leidet die psychosoziale Gesundheit von Athlet\*innen am meisten unter der *fehlenden Anerkennung* seitens der Trainer\*innen oder durch Dritte im engen und weiten Umfeld, worin zum einen die beschriebene materielle, aber auch die zwischenmenschliche Ebene inbegriffen ist.

Aufgrund der ungesicherten finanziellen Lage, die nicht nur auf die geringen Gehälter, sondern auch auf Einjahresverträge und damit verbundene unsichere *berufliche Perspektive*

zurückzuführen ist, schlagen Athlet\*innen oftmals eine *duale Karriere* ein (The Cyclists' Alliance, 2021). Das heißt, dass sie neben dem Sport ein Studium oder eine andere berufliche Tätigkeit ausüben. Die Studie der *Cyclists Alliance (2021)* erfasst, dass 38 Prozent der befragten Fahrerinnen nebenher studieren, 39 Prozent einen zweiten Job ausüben und 14 Prozent sogar neben ihrer Sportkarriere arbeiten und studieren. Diese Doppelbelastung geht für Athlet\*innen mit einer großen Bandbreite an Stressoren einher, worunter ständige Rollenkonflikte und die Anforderung, den Ansprüchen verschiedener Interessensgruppen gerecht zu werden, zu verstehen sind (Gorzynski et al., 2017; Rice et al., 2016). *Negative Zukunftserwartungen* sind nach Gantz et al. (2013) ein weiterer zentraler Belastungsfaktor, der sich negativ auf die Zufriedenheit der Athlet\*innen auswirkt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Spitzensportler\*innen einer großen Bandbreite an belastenden Alltagsbedingungen ausgesetzt sind, die zu einem Stresserleben und im Extremfall auch zum Auftreten psychischer Erkrankungen führen können. Die Metaanalyse von Vincent Gouttebargue et al. (2019) erhebt bei Spitzensportler\*innen eine leicht erhöhte Prävalenz psychischer Erkrankungen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung und erklärt dies mit den karrierebegleitenden sportspezifischen Stressoren, die in diesem Kapitel beschrieben wurden. Aus dem Review von Kuettel und Larsen (2020) geht dennoch hervor, dass bestimmte Kontextfaktoren im direkten Sportumfeld einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden von Athlet\*innen haben können. Dazu gehören zum Beispiel eine vertrauensbasierte Trainer\*innen-Athlet\*innen-Beziehung und eine von Akzeptanz gegenüber mentalen Belastungen und Unterstützungsangeboten gelebte Kultur innerhalb der Teams. Hinzu kommt, dass Sportler\*innen auch in einem von Belastungen geprägten Umfeld nicht kausal „krank“ werden, sondern auch vielerlei Möglichkeiten haben, dagegen anzusteuern. Diese Bewältigungsstrategien werden im anschließenden Kapitel thematisiert.

### 4.3 Bewältigungsstrategien

*Bewältigungsstrategien* werden synonym auch als *Copingstrategien* bezeichnet. Der Begriff *Coping* bedeutet die Bewältigung von Stress oder kritischen Lebensereignissen (Bengel & Lyssenko, 2012). „Der Bewältigungsbegriff umfasst [jedoch] nicht nur solche Reaktionen, die auf eine aktive Meisterung der Belastungssituation abzielen, sondern auch alle Reaktionen, die ein Aushalten, Tolerieren und auch Vermeiden oder Verleugnen zum Ziel haben. Im Unterschied zur alltagssprachlichen Begriffsauffassung definiert sich Bewältigung im wissenschaftlichen Verständnis auch nicht über den Erfolg, sondern allein über das Bemühen und die Anstrengung, mit Anforderungen fertig zu werden“ (Kaluza, 2015, S. 63). Demnach ist also weniger die Effektivität von Bedeutung, denn jeder Bewältigungsversuch, unabhängig von

seinem Erfolg, gilt als Coping. Erfolgreiche Bewältigungsstrategien können als gesundheitliche Ressource angesehen werden (Ernst et al., 2022).

In der Bewältigungsforschung existiert kein einheitliches Klassifikationssystem. Weitgehende Übereinstimmung besteht jedoch darin, die verschiedenen *Coping-* oder *Bewältigungsstile* grundsätzlich in *problemorientiertes*, *emotionsorientiertes* oder *vermeidendes* Coping einzuteilen (Bengel & Lyssenko, 2012). Kaluza (2015, 63 ff.) verwendet hierfür die Begrifflichkeiten: *Instrumentelles*, *mentales* und *regeneratives* Coping. Zur Datenauswertung orientiert sich die vorliegende Arbeit an der Strukturierung nach Kaluza (2018, S. 63 ff.).

Zu *problemorientierten*, *instrumentellen* Copingstrategien zählen alle aktiven, handlungsorientierten Bewältigungsversuche (Rusch, 2019, S. 66). Die Herangehensweise bei dieser Form des Copings ist es, die Stressoren durch Umorganisation der Situation, Veränderung von Abläufen und durch die Suche nach oder mit Hilfe von Unterstützung zu reduzieren oder zu beseitigen (Kaluza, 2015, 63 ff.). Beispiele hierfür können das Beschaffen von Informationen, die Zeitstrukturierung oder die Aktivierung des sozialen Netzes sein (ebd.).

Das *emotionsorientierte*, *mentale* Coping umfasst eine Vielzahl an verschiedenen Strategien. Ziel dieser Art und Weise ist es, stressverstärkende persönliche Motive, Einstellungen und Denkmuster wahrzunehmen, bewertungsfrei anzunehmen, kritisch zu reflektieren und sie schließlich in stressvermindernde, förderliche Denkmuster und Einstellungen zu transformieren (ebd.). Nach Bengel und Lyssenko (2012) gehört hier ebenfalls die Aufwertung der eigenen Kompetenz oder die Abwertung der Belastung beispielsweise durch Bagatellisieren sowie das Unterdrücken oder Herauslassen von Emotionen dazu. Schwierigkeiten als Herausforderung anzuerkennen, den Blick für das persönlich Wichtige bewahren, die Realität akzeptieren und sich des Erfreulichen bewusst werden können Beispiele für diese Coping-Form sein (Kaluza, 2015, 63 ff.). Auch die mentale Unterstützung durch nahestehenden Personen wird nach Bengel und Lyssenko (2012) hier eingeordnet.

Die *vermeidenden*, *regenerativen* Strategien umfassen regressive Bewältigungsmanöver (Rusch, 2019, S. 66). Ziel dabei ist, die Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion, also sowohl die Intensitätsverringerung von unlustbetonten Stresseemotionen, als auch das Anstreben positiver Gefühle, was eine kurzfristige Entspannung nach akuter Stressreaktion oder langfristige, regelmäßige Erholung umfassen kann (Kaluza, 2015, 63 ff.). Dazu gehören zum Beispiel Ablenkungsaktivitäten und Hobbies (Bengel & Lyssenko, 2012).

Es wurde viel Forschung dahingehend betrieben, die Effektivität der verschiedenen Copingstrategien zu untersuchen. In den Anfängen galt lange Zeit die instrumentelle Form als am wirksamsten (Ernst et al., 2022). Mittlerweile gilt dies als widerlegt und es herrscht die

allgemeine Auffassung, dass es nicht auf die einzelnen Strategien, sondern vielmehr auf die Bandbreite an Bewältigungsmöglichkeiten ankommt, auf die Personen situationsgemäß, flexibel zurückgreifen können (ebd.).

Auch spezifisch für den Leistungssportbereich wurde dahingehende Forschung betrieben. In der Metaanalyse von Nicholls, Taylor, Carroll und Perry (2016) wird erhoben, dass Leistungssportler\*innen eine große Bandbreite an Copingstrategien anwenden und in diesem Zusammenhang auch ein positiver Effekt auf die Performance festzustellen ist. Mit Blick auf die Metaanalyse von Nicholls et al. (2016), dem Review von Nicholls und Polman aus 2007 und diversen Einzelstudien von Arnold et al. (2017), Lebrun, MacNamara, Collins und Rodgers (2019) ist im Allgemeinen ein positiverer Effekt auf das Wohlbefinden in Verbindung mit der Anwendung problemfokussierter Copingstrategien zu erkennen. Arnold et al. (2017) erklären dies damit, dass Individuen mit problemorientierten Strategien ein hohes Maß situativer Kontrolle erleben, was einen ausschlaggebenden Faktor des psychischen Wohlbefindens darstellt. Die Studienlage in Bezug auf geschlechterspezifische Unterschiede in der Anwendung der verschiedenen Coping-Formen ist laut Nicholls und Polman (2007) unklar. Einige Studien innerhalb des Reviews zeigen, dass weibliche Athletinnen vermehrt auf emotionsbezogene und männliche Athleten eher auf problemorientierte Strategien zurückgreifen, andere Studien, wie auch die von Nicholls et al. (2007), erweisen Gegenteiliges. Nicholls et al. (2007) konnten bei Männern vermehrt vermeidende Rückzugsstrategien erheben und bei Sportlerinnen vorwiegend problemorientierte und kommunikative Herangehensweisen. Einigkeit herrscht in Bezug auf das Alter. Die Effektivität des Copings verbessere sich mit zunehmendem Alter der Athlet\*innen.

Darüber hinaus scheinen die soziale Unterstützung und die Unterstützung durch den Coach sowohl auf emotionaler als auch auf instrumenteller Ebene eine große Rolle beim Coping im Leistungssport zu spielen (Kristiansen & Roberts, 2010). Eine wichtige Erkenntnis im Sportkontext ist zudem, dass Athlet\*innen psychologische Fähigkeiten und Strategien („life skills“), die sie zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistung innerhalb ihrer Karriere erlernt haben, auch darüber hinaus gewinnbringend in ihrem alltäglichen Leben und damit auch zur Stressbewältigung einsetzen (Kendellen & Camiré, 2018). Dazu gehören zum Beispiel, sich zu fokussieren, Ziele zu setzen oder sich emotional zu regulieren.

## **5 Forschungsdesign**

Ziel der Arbeit ist es, einen möglichst umfassenden Einblick in das subjektive Erleben von Ressourcen und Belastungen von Profi-Radsportler\*innen zu erhalten. Im Hinblick auf diese Untersuchungsthematik mit ihren individuellen und erfahrungsgeprägten Komponenten wird ein *qualitatives Studiendesign* gewählt, denn zur Erfassung subjektiver Sichtweisen sind nach

Helfferrich (2011, S. 21) qualitative Verfahren indiziert. Es werden sechs leitfadengestützte, problemzentrierte Interviews mit Profi-Radsportler\*innen geführt. Dieses Kapitel begründet die Methodologie und das empirische Vorgehen. Im gesamten Forschungsprozess werden die Gütekriterien qualitativer Forschung nach Steinke (2015, 318 ff.) beachtet. Eine Skizzierung der Kriterien und die kritische Reflexion der Umsetzung erfolgt in Kapitel 7.1.

Qualitative Forschung eignet sich für eine tiefe und differenzierte Analyse eines Gegenstandsbereiches mit dem Ziel, die sich ergebenden Variablen nicht nur aufzuzeigen, sondern im Kontext ihrer subjektiven Wirklichkeit nachzuvollziehen und zu verstehen (Misoch, 2019, S. 2). Erfahrungen und Sichtweisen der Athlet\*innen können so in ihrer Tiefe erfasst werden. Auf diese Weise können die Ressourcen und Belastungen der Sportler\*innen sowohl erhoben, als auch im Kontext des spezifischen Milieus betrachtet und analysiert werden. Ein solches durch die Rekonstruktion subjektiver Sichtweisen und Wirklichkeitskonzepte umfassendes Verständnis zu generieren, steht im Mittelpunkt qualitativer Verfahren (Helfferrich, 2011, 21 ff.). Auf diese Weise kann verstanden werden, wie und wann Ressourcen als solche erlebt und Bewältigungsstrategien angewendet werden oder in welchen Zusammenhang und warum etwas als belastend wahrgenommen wird.

Bei der qualitativen Forschung werden Erkenntnisse in der sozialen Interaktion durch Kommunikation gewonnen (Misoch, 2019, S. 2). Im Gespräch können auch latente Sinnstrukturen herausgearbeitet werden, die den Befragten möglicherweise (noch) nicht bewusst sind und bei einer quantitativen Abfrage somit gar nicht erst zum Vorschein treten würden. Die dem klientenzentrierten Beratungsgespräch ähnelnde Interviewsituation ermöglicht, dass durch Paraphrasieren und Konfrontationen seitens der gesprächsführenden Person das zunehmende Problemverständnis im Prozess gefördert wird (Helfferrich, 2011, S. 49–50). In diesem reflexiven Prozess können die den Athlet\*innen womöglich unbewusste, aber innenliegenden Ressourcen und Belastungen hervorgebracht werden. Die Sportler\*innen stellen somit nicht nur ein Untersuchungsobjekt dar, sondern sind selbst ein erkennendes Subjekt. In diesem Zusammenhang ist der Alltagsbezug als Grundsatz qualitativer Forschung ebenfalls von Vorteil. Die Untersuchung erfolgt in einer möglichst natürlichen Umgebung und vereinfacht den Subjekten damit, an ihre alltäglichen Lebenssituation anzuknüpfen (Mayring, 2016, 22 f.).

Die von Offenheit und Iteration gekennzeichnete Logik qualitativer Forschung eignet sich insbesondere dazu, auch wenig erschlossene Sachverhalte zu ergründen und auf im Prozess gewonnenen Erkenntnisse zu reagieren (Lamnek & Krell, 2016, S. 243; Misoch, 2019, S. 2). Da es sich bei der Erforschung psychosozialer Gesundheit um einen noch weitestgehend unerforschten Bereich innerhalb des Profi-Radsports handelt, ist ein exploratives, von

Erkenntnisinteresse geleitetes Vorgehen angemessen. Auf diese Weise können insbesondere auch neue feldspezifische Merkmale eruiert werden. Damit wird der Relevanz sportartenspezifischer Forschung nachgegangen. Auch die Generierung neuer Hypothesen kann dabei ein Ergebnis des Forschungsprozesses sein.

Da Ressourcen- und Belastungskonzepte jedoch kein grundlegend unerforschtes Feld darstellen, sondern bereits für die Allgemeinheit zutreffende Erkenntnisse und Theorien bekannt sind und auch über die Zielgruppe Leistungssportler\*innen bereits Forschung existiert, eignet sich eine Erhebungsmethode, die das Einbringen von Vorwissen erlaubt. Daher wird eine leitfadengestützte, *problemzentrierte Interviewform* gewählt. Die Erhebungsmethode wird im Folgenden beschrieben.

## 5.1 Erhebungsinstrument

Ein *problemzentriertes* Interview eignet sich insbesondere dann, wenn es sich nicht um eine rein explorative Fragestellung handelt, sondern bereits ein gewisses theoriegeleitetes Vorwissen besteht und eine konkrete Fragestellung vorliegt (Mayring, 2016, S. 70). Der Erkenntnisgewinn ist als „induktiv-deduktives Wechselverhältnis“ (Witzel, 2000, S. 3) zu verstehen. Das bereits vorhandene Wissen wird genutzt, um erkenntnisgenerierende Fragen zur Beantwortung der Forschungsfrage stellen zu können (Witzel, 2000). Gemäß dem Prinzip der Offenheit wird dieses im Forschungsprozess induktiv um neue Erkenntnisse ergänzt, auf die es flexibel einzugehen gilt. Dies gelingt durch eine offene Gesprächsgestaltung, die den Befragten ermöglicht, sich frei zu äußern und subjektive Alltagsperspektiven einzubringen (Mayring, 2016, S. 67). Zudem dient das Vorwissen der Untersuchungsperson der Reziprozität, denn die Forscherin ist so in der Lage, sich in Position der Teilnehmenden hineinzuversetzen, was für eine erfolgreiche Durchführung von Relevanz ist. Mit dem problemzentrierten Leitfadenterview wird eine Erhebungsmethode gewählt, die einen möglichst breiten Antwortspielraum zulässt, aber dennoch den Fokus auf die zu eruiierenden Inhalte und die Beantwortung der Forschungsfrage legt.

Nach Witzel (1985) liegen dem problemzentrierten Interview drei Kriterien zu Grunde: *Problemzentrierung*, *Gegenstandsorientierung* und *Prozessorientierung*, auf die es in der Ausgestaltung des Erhebungsinstrumentes und des Forschungsprozesses einzugehen gilt.

Die *Problemzentrierung* erfolgte bereits durch die in den Kapiteln zwei bis vier beschriebenen (theoretischen) Hintergründe und der expliziten Formulierung der Forschungsfragen. Bei der *Gegenstandsorientierung* geht es um die für den Forschungsgegenstand passende Gestaltung des Erhebungsinstrumentes. Hierauf wird nachfolgend im Kontext der Ausgestaltung des Leitfadens eingegangen. Die *Prozessorientierung* bezieht sich auf die

flexible Haltung im Datengewinnungs- und Auswertungsprozess, was in Kapitel 5.3, 5.4 und 5.5 dargestellt wird.

Als Erhebungsinstrument empfiehlt Witzel (1985) einen Leitfaden. Dieser soll jedoch nicht als starre Richtlinie fungieren, sondern mehr einen Orientierungsrahmen zur Beantwortung der Forschungsfrage darstellen, um auch eine Vergleichbarkeit der Interviews untereinander zu ermöglichen (Witzel, 1985). Ein Leitfaden erfüllt die Funktion, das Interview zu strukturieren und in Richtung der Beantwortung der Forschungsfrage zu steuern, ohne dabei den Zugang zu neuen Konstrukten zu verwehren (Misoch, 2019, S. 65).

### 5.1.1 Leitfadenkonstruktion

Die Ausgestaltung und Handhabung des Leitfadens erfolgt in einem ständigen Spannungsverhältnis zwischen Offenheit und Strukturierung (Kruse, 2015, S. 209). Witzel (1985) empfiehlt bereits in der Grundlagenliteratur die Strukturierung des Leitfadens in Themenbereiche. Um dem genannten Spannungsfeld gerecht zu werden, wurden von Misoch (2019, 66 ff.) und Helfferich (2011, 181 ff.) weiterführende Empfehlungen zur Entwicklung und zum Aufbau des Instrumentes beschrieben, die im Rahmen dieser Arbeit beachtet wurden.

Nach Helfferich (2011, S. 182) eignet sich das „Sammeln“, „Prüfen“, „Sortieren“ und „Subsumieren“, kurz SPSS“ Verfahren zur Leitfadenerstellung, um dem Prinzip der Offenheit gerecht zu werden. Auf diese Weise wurde auch im Rahmen dieser Arbeit vorgegangen. Aus der Literaturrecherche und dem eigenen Vorwissen heraus wurden im ersten Schritt alle bisher unbeantworteten Fragen gesammelt („S“), dann auf ihre Relevanz hinsichtlich des Erkenntnisinteresses geprüft („P“) und anschließend in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht („S“). Es ergeben sich drei Themenblöcke und eine grundlegende Abfolge der Themen und denen untergeordneten Fragen: *Ressourcen, Belastungen, Bewältigungsstrategien*. Im letzten Schritt wird der Leitfaden in seine Form gebracht („S“). Diese Themenblöcke bilden den Grundaufbau des Leitfadens. Es erfolgt eine tabellarische Ausgestaltung. Auf diese Weise wird gemäß Kruse (2015, 212 ff.) die Komplexität reduziert, sodass im Interview eine strukturierte und dennoch offene Gesprächsgestaltung erfolgen kann. In der ersten Spalte werden die Leitfragen und Erzählaufforderungen aufgelistet, Spalte zwei enthält die konkreten Fragen, welche in den zwei weiteren Spalten um Steuerungs- und Aufrechterhaltungsfragen und Memos ergänzt werden. So kann der Gesprächsverlauf bei Bedarf im Hinblick auf das Erkenntnisziel spezifiziert werden. Um dem Grundsatz der Offenheit gerecht zu werden, muss auch auf die Art und Weise der Formulierung geachtet werden (Kruse, 2015, 215 ff.). Unter der Beachtung der Formulierungsanforderungen nach Kruse (2015, 215 ff.) werden daher zielgruppen- und prozessorientierte, offene, erzählgenerierende sowie an geeigneter Stelle



auch zirkuläre Fragestellungen mit Abtönungspartikeln verwendet. Dabei kommen verschiedene Fragestile und Stimulus-Techniken zum Einsatz.

### 5.1.2 Aufbau des Leitfadens

In Anlehnung an Misoch (2019, 68 ff.) ergibt sich eine Einteilung in vier Phasen: *Informationsphase, Einstieg und Warm-up, Hauptphase* und *Ausklangs- und Abschlussphase*.

Die *Informationsphase* umfasst in dem Fall die Vorstellung der Forscherin und die Aufklärung über die Thematik und den Datenschutz, den Ablauf des Interviews und die Einwilligung zur Aufzeichnung. In der *Warm-up Phase* geht es darum, Vertrauen aufzubauen, eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen und zum Thema hinzuleiten (Kruse, 2015, 219 f.; Misoch, 2019, S. 68). Hierfür werden zwei inhaltlich hinführende und erzählgenerierende *Eisbrecherfragen* gewählt, wie es Kruse (2015, S. 219) empfiehlt. Es wird eine Frage zur bisherigen Laufbahn und ihrem Alltag als Profi-Radsportler\*in formuliert. Die Fragen werden genutzt, da sie neben dem Ziel, einen angenehmen Einstieg zu schaffen, auch bereits relevante Inhalte in Bezug auf die Forschungsfrage mit sich bringen können.

Die *Hauptphase* besteht aus den drei oben genannten Themenblöcken. Es wird gemäß des von Przyborski und Wohlrab-Sahr (2014, S. 127) empfohlenen Trichterprinzips, vom Allgemeinen zum Spezifischen, vorgegangen. Jeder Themenblock beginnt daher mit einem erzählgenerierenden Stimulus, der durch konkrete und Aufrechterhaltungsfragen bei Bedarf vertieft werden kann. Den Befragten soll so weitestgehend das monologische Rederecht überlassen werden, sodass diese in erster Linie so viel wie möglich von sich aus explizieren können. Die Hauptfragen werden hier kurz dargestellt, der vollständige Leitfaden ist im Anhang I zu finden. Es wird mit dem *ressourcenorientierten Teil* begonnen, um einen sanften Einstieg ins Thema zu ermöglichen und Vertrauen zu generieren. Der erste Themenblock *Ressourcen* beginnt daher mit der rhetorischen Frage zum positiven Erleben des Alltags und dem präsuppositiven Stimulus (Kruse, 2015, S. 221) zur bisherigen Karrierezeit. Auf diese Weise soll ein weicher Übergang vom Einstieg in den Hauptteil geschaffen werden. Als Überleitung zu den *Belastungen* sollen die Befragten dazu aufgefordert werden „von der anderen Seite“ des Profi-Radsportlebens zu erzählen. Diese Belastungsumschreibung wird gewählt, um dem Prinzip der Offenheit gerecht zu werden. Diese Fragestellung ermöglicht, die Begrifflichkeiten der Sportler\*innen in den Prozess mit aufzunehmen. Ergänzt wird diese Frage um eine durch Input eingeleitete indirekte Frage zu bekannten Sportler\*innen mit psychischen Problemen. Bei dem durch Stigmatisierung geprägten Forschungsthema können auf diese Weise mögliche Hemmungen überwunden werden, da die Befragten so nicht direkt über sich selbst sprechen, sondern ihre persönlichen Einstellungen indirekt kommuniziert werden. Der dritte

Themenblock soll an die Belastungen und das Vokabular der Befragten anknüpfen, indem nach dem Umgang mit dem und der *Bewältigung* des Genannten gefragt wird.

Den *Abschluss* bildet eine retrospektiv ausgerichtete, hypothetische „Fielmann“-Frage (Kruse, 2015, S. 222), indem die Befragten sich in ihre Lage als junge\*r Sportler\*in versetzen sollen und gefragt werden, was sie zukünftigen Profi-Radsportler\*innen mit auf den Weg geben würden. Auf diese Weise können Umdeutungsprozesse angeregt und den im bisherigen Verlauf gewonnenen Inhalten kann mehr Gewicht verliehen werden.

Zur Finalisierung des Leitfadens wurde ein Pretest mit einer Leistungssportlerin aus dem Radsport, die ebenfalls viele Bezugspunkte zu Profi-Radsportler\*innen hat, durchgeführt. Hierbei wurden leichte Modifizierungen vorgenommen. An manchen Stellen wurden konkrete Fragen gestrichen, die sich in ihrem Antwortverhalten doppelten. Zudem wurde sich bei Formulierungsalternativen auf eine festgelegt. Der finale Leitfaden ist als Anhang I zu finden.

## 5.2 Sampling

Das Forschungsinteresse liegt auf den Ressourcen und Belastungen, die der Profi-Radsport mit sich bringt. Gegenstand der Forschung ist das subjektive Erleben bereichernder und belastender Aspekte von Athlet\*innen im Kontext des Profi-Radsports. In dem Fall stehen die Radsportler\*innen selbst im Mittelpunkt des Erkenntnisinteresses, weshalb sich für die Zielgruppe *aktive Profi-Radrennsportler\*innen* entschieden wird. Gemäß Meuser und Nagel (1991, S. 443) handelt es sich somit nicht um Expert\*innen-, sondern Betroffeneninterviews.

Ziel dieser qualitativen Untersuchung ist es, das „Allgemeine im Individuellen“ (Schreier, 2020, 24) aufzuzeigen. Es wird angestrebt, ein breites Abbild der Thematik und eine Rekonstruktion typischer Muster zu schaffen. Daher hat die Forschung, wie Helfferich (2011, 172 f.) beschreibt, den Status der Illustration, nicht den der Repräsentativität zum Ziel. Aus diesem Grund wird eine *selektive Fallauswahl* vorgenommen, bei der bereits im Voraus potenziell bedeutsame Faktoren betrachtet werden, die bei der Auswahl der Teilnehmenden zu berücksichtigen sind (Schreier, 2020). Die grundlegenden Auswahlkriterien wurden aus dem Untersuchungsgegenstand abgeleitet und vor Untersuchungsbeginn festgelegt. Hierzu gehört nach Helfferich (2011, S. 143) im ersten Schritt eine möglichst enge und klare Fassung der Zielgruppe, die in diesem Fall *aktive Profi-Straßenradfahrer\*innen als Hauptbeschäftigung* umfasst. Profi-Radsportler\*innen sind, wie in Kapitel zwei bereits definiert, alle Fahrer\*innen, die einem ProConti- oder WorldTour-Team angehören. Um gegenseitiges sprachliches Verständnis zwischen Forscherin und den Teilnehmenden im Erhebungsprozess zu gewährleisten, wird die Zielgruppe auf Athlet\*innen mit deutscher Sprache begrenzt. Da Verständnis im Mittelpunkt qualitativer Forschung steht, ist diese Eingrenzung erforderlich

(Helfferich, 2011, S. 21). Innerhalb dieser homogenen Gruppe wird jedoch gemäß Kelle und Kluge (2010, S. 55) versucht, „eine bestimmte Bandbreite sozialstruktureller Einflüsse zu erfassen, indem theoretisch relevant erscheinende Merkmale in der qualitativen Stichprobe in ausreichendem Umfang durch Einzelfälle vertreten sind“. Gemäß des Prinzips der *maximalen strukturellen Variation* wird also angestrebt, eine möglichst breite Heterogenität innerhalb des Feldes herzustellen (Kruse, 2015, S. 242). In diesem Fall soll eine möglichst hohe Kontrastierung hinsichtlich der Merkmale Geschlecht, Alter und bisheriger Karriereverlauf (z.B. seit Kind auf im Straßenradsport aktiv versus späte\*r Einsteiger\*in, Karrierejahre) erfolgen. Zudem sollten die Sportler\*innen aus verschiedenen Teams stammen, da diese sich in ihrer Kultur und ihrer organisationaler Ausstattung unterscheiden. Dies dient nicht dazu, dem Anspruch an Repräsentativität gerecht zu werden, sondern dazu, mehrere „soziostrukturellen Einflüsse“ auf die Erfahrungswerte miteinzuschließen (Lamnek & Krell, 2016, S. 185). So können möglichst viele unterschiedliche Perspektiven auf den Profi-Radsport berücksichtigt werden, sodass ein umfassendes Bild der Praxis entsteht. Hierbei ist jedoch anzumerken, dass sich die Verallgemeinerung der Resultate nicht auf Verteilungsaussagen, sondern auf die Rekonstruktion typischer Erfahrungsmuster bezieht (Helfferich, 2011, S. 173).

Unter Berücksichtigung der genannten Kriterien ergab sich folgendes Sampling:

Tabelle 1: Charakteristik der Teilnehmenden

TN	Sozio-demographie	Disziplin	Karriereverlauf und weitere Besonderheiten
B1	Weiblich, 32 Jahre	Straße, Bahn, E-Cycling	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seit 2017 in WorldTour Straße</li> <li>2021 Teamwechsel</li> <li>Zuvor Ausbildung, Studium und berufliche Laufbahn außerhalb des Sports</li> <li>Beginn mit Radsport im Alter von 25 Jahren, zuvor Triathlon ab dem Alter von 11 Jahren</li> </ul>
B2	Weiblich, 24 Jahre	Straße, Bahn	<ul style="list-style-type: none"> <li>2017-2020 WorldTour Straße</li> <li>2021 Wechsel in Pro Continental Team Straße</li> <li>Zuvor mehrmals Teilnahme an EM, WM im Straßenrennen, Einzelzeitfahren und Bahn als Juniorin</li> <li>Beginn mit Straßenradsport mit 13 Jahren</li> <li>Studiert nebenher</li> </ul>
B3	Weiblich, 22 Jahre	Straße	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seit 2019 WorldTour Straße</li> <li>2021 Teamwechsel</li> <li>Dann mehrmals Teilnahme an EM, WM im Straßenrennen, Einzelzeitfahren als Juniorin</li> <li>Beginn mit Straßenradsport als Kind</li> <li>Keine Nebentätigkeit</li> </ul>
B4	Männlich, 22 Jahre	Straße	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seit 2022 WorldTour Straße</li> <li>Seit 2019 Development Team</li> <li>Zuvor DM, EM, WM im Straßenrennen</li> <li>Beginn mit dem Mountainbiken (MTB) als Kind</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versucht nebenbei zu studieren</li> </ul>
<b>B5</b>	Männlich, 27 Jahre	Straße, MTB	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seit 2021 World Tour Straße</li> <li>• 2012-2020 mehrmals Teilnahme an DM, EM, WM im Cross-Country</li> <li>• Beginn mit dem MTB als Kind</li> <li>• Studium pausiert</li> </ul>
<b>B6</b>	Männlich, 21 Jahre	Straße	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seit 2022 (Noch) ProConti Straße</li> <li>• 2019-2021 Development Team</li> <li>• Zuvor DM, EM im Straßenrennen und Einzelzeitfahren</li> <li>• Beginn mit dem Straßenradsport als Kind</li> <li>• Keine Nebentätigkeit</li> </ul>

Die Anzahl der zu rekrutierenden Proband\*innen wird auf sechs festgelegt. Somit wird die Anforderung an den Stichprobenumfang nach Helfferich (2011, S. 175) erfüllt. Alle sechs Fahrer\*innen gehören einem anderen Team an, weshalb bezüglich dieses Merkmals die maximale Kontrastierung erfolgt ist. Auch in Bezug auf das Geschlecht herrscht ausgeglichene Heterogenität. Darüber hinaus können B2, B3, B4 und B6 als typische Fälle gesehen werden und B1 und B5 aufgrund ihres bisherigen Werdegangs und ihres Alters als seltene Fälle. Nach Lamnek und Krell (2016, S. 185) ist dies ein wichtiges Kriterium beim selektiven Sampling, um Besonderheiten hervorzuheben, verschiedene Blickwinkel einzubeziehen und Repräsentativität im nicht statistischen Sinne zu erreichen.

Die *Rekrutierung* der Teilnehmenden erfolgt über drei *Gatekeeper* aus der Profiradsportszene, was gemäß Merkens (2015) und Wolff (2015) aufgrund der Zugänglichkeit eine gängige Vorgehensweise darstellt. Die drei Schlüsselpersonen waren der Forscherin bereits vor Beginn des Projektes bekannt. Diese erhielten Anfang Februar 2022 ein Informationsschreiben mit relevanten Informationen über das Forschungsvorhaben zur Weiterleitung an die potentiellen Proband\*innen. Es konnten insgesamt neun Athlet\*innen rekrutiert werden. Drei davon mussten aufgrund mangelnder Übereinstimmung mit den Zielgruppenkriterien ausgeschlossen werden. Die Kontaktaufnahme zu den Teilnehmenden für die Terminvereinbarungen und die vorab auszufüllende Datenschutzerklärung erfolgte schriftlich.

Ergänzend zu erwähnen ist, dass zu B1 vor Beginn des Forschungsvorhabens bereits einmaliger persönlicher Kontakt mit der Forscherin bestand. Für alle anderen Teilnehmenden trifft dies nicht zu. Jedoch ist das Radsportmilieu für die Forscherin kein fremdes Feld. Ein solcher gemeinsamer Erfahrungshintergrund, den Interviewende und Befragte teilen, kann als förderlich betrachtet werden. Dies erleichtert den Zugang zur Erzählperson, die dann eher bereit ist, „Insider“-Aspekte zu thematisieren (Helfferich, 2011, S. 120 ff.), was sich erzählfördernd auf die Interviewdynamik auswirken kann. Aus diesem Grund wird das erste Interview mit B1 geführt. Die Erhebungspraxis wird im folgenden Kapitel beschrieben.

### 5.3 Datenerhebung

Die Erhebungen werden zwischen dem 23.03.2022 und 07.04.2022 von der Verfasserin dieser Arbeit in Form von *synchronen digitalen Video-Interviews* durchgeführt. Alle Interviews umfassen eine Zeitdauer zwischen 57 und 82 Minuten, durchschnittlich 70 Minuten.

Für das Online-Setting wurde sich zum einen aufgrund der COVID-19-Pandemie entschieden und zum anderen da aufgrund großer räumlicher Distanzen ein persönliches Interview aus Sicht der zeitlichen und finanziellen Ressourcen nicht realisierbar gewesen wäre. Online-Erhebungsmethoden haben während der COVID-19-Pandemie einen deutlichen Bedeutungszuwachs und an Akzeptanz in der Forschungspraxis gewonnen und gelten mittlerweile insbesondere unter zuvor benannten Ressourcenbedingungen als verbreitet angewandt (Tzanetakis, 2021). Es wird die synchrone Online-Interviewform gewählt, da diese einem persönlichen Interview am ehesten entspricht, indem auch hier die gesamte Bandbreite verbaler und nonverbaler Kommunikation möglich ist (Tzanetakis, 2021). Nach Schmidt-Lux und Wohlrab-Sahr (2020) ist es durchaus gängig und legitim, die sich bisher bewährt habende Forschungsmethodik auf das Setting zu übertragen und entsprechend anzupassen. In diesem Sinne kann sich bei der Durchführung an der üblichen Methodenliteratur und Forschungspraxis eines *problemzentrierten* als *Face-to-Face Interview* orientiert werden.

Der Ablauf der Interviews orientiert sich an dem in Kapitel 5.1.1 beschriebenen Leitfaden. Auf einen Kurzfragebogen, der im Rahmen eines problemzentrierten Interviews nach Witzel (2000) als gängig gilt, wird verzichtet, da soziodemografisch und biografisch relevante Daten von allen Sportler\*innen bei Bedarf im Internet nachgelesen werden können. Daher kann direkt mit dem Interview begonnen werden, was auch unter Anbetracht der Zeit von Vorteil ist. Jedes Interview beginnt nach einem kurzen Small-Talk, wie es Witzel (2000) und Misoch (2019, 68 ff.) empfehlen, mit einer *Informationsphase zur Kontaktaufnahme*, in der die Teilnehmenden nochmal über das Forschungsvorhaben, den Ablauf des Interviews und den Datenschutz aufgeklärt werden. Hierbei werden die Freiwilligkeit und Vertrautheit betont und die Möglichkeit, bei belastenden Themen ein Signal zu geben, Antworten auch verweigern oder das Interview abbrechen zu können. Gemäß Witzel (2000) wird zudem großer Wert auf die *Offenlegung des Erkenntnisinteresses* gelegt, indem jegliche subjektive Äußerung als wertvoll bezeichnet und der Unterschied zu einem für die Athlet\*innen alltäglichem journalistischen Interview verdeutlicht wird. Auf diese Weise soll eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre als Voraussetzung für qualitative Erhebungen geschaffen werden. Die Datenschutzerklärung mit dem Einverständnis zur Aufzeichnung haben die Befragten vorab erhalten und unterzeichnet. Die Aufzeichnung wird daher nach erneuter kurzer mündlicher Abklärung des Einverständnisses gestartet. Für das Interview wird die *Videokonferenzsoftware Zoom*

(Version 5.9.7 (3931)) genutzt. Die Aufzeichnung erfolgt in Bild und Ton direkt über die genannte Software. Parallel dazu werden handschriftliche Notizen verfasst, die im Anschluss um ein *Postskriptum* ergänzt werden.

Der Leitfaden wird dabei entsprechend der *Prozessorientierung* flexibel gehandhabt, indem individuell auf den Gesprächsverlauf reagiert wird (Witzel, 2000). Allgemein kann festgehalten werden, dass der interpersonelle Zugang zu den Interviewpartner\*innen gut gelungen ist. Durch eine gezielte Vorbereitung auf die einzelnen Interviews seitens der Interviewerin konnte an den derzeitigen Erfahrungsrahmen der Athlet\*innen angeknüpft werden. So wurden zur Einleitung der Einstiegsfrage immer aktuelle Erfolge oder der Karrierestatus thematisiert: „Das ist ja jetzt dein erstes World Tour Jahr, erzähl doch mal, wie bist du eigentlich zum Profiradsport gekommen?“. Generell wurde mit Fokus auf die Forschungsfrage mit Formulierungen wie „Wie erlebst du ...?“, „Wie nimmst du ... wahr?“ darauf abgezielt, das subjektive Erleben herauszuarbeiten. Zur Generierung einer natürlichen Gesprächsatmosphäre in gleichzeitiger Abgrenzung zu einem Alltagsgespräch wurden, wie in Kapitel 5.1.2 beschrieben, die Formulierungsanforderungen nach Kruse (2015, 215 ff.) beachtet. Die Leitfragen der einzelnen Themenblöcke wurden *erzählgenerierend* formuliert und bei Bedarf um Stimuli mit deduktivem Input ergänzt. Der Redefluss war bei allen Teilnehmenden ausreichend vorhanden. Daher waren, um es in dem Wortlaut von Witzel (2000) zu fassen, darüber hinaus weniger *erzähl-*, sondern mehr *verständnisgenerierende Kommunikationsstrategien* erforderlich. In diesem Sinne dienten *Paraphrasieren* nach langen Redeanteilen der Interviewten oder *Sondierungs- und Verständnisfragen* dazu, um zur Selbstreflexion anzuregen, den subjektiven Bedeutungsrahmen zu vertiefen und aus einem differenzierten Blickwinkel zu erfassen. Gleichzeitig sollte somit auf das *Verstehen* als Ziel qualitativer Forschung hingewirkt werden.

Um eine gewisse Struktur beizubehalten und zugleich ausreichend Tiefe innerhalb der einzelnen Themen zu gewinnen, wurden vorweggegriffene Inhalte durch indirekte Hinweise seitens der Interviewerin zurückgestellt und durch Nachfragen der Fokus zurück auf das Vorangegangene gelenkt. Äußerte eine befragte Person zum Beispiel zu Beginn des Interviews bereits belastende Aspekte, reagierte die Interviewerin beispielsweise mit „... spannender Punkt, darauf komme ich nachher nochmal zurück, aber erzähl doch nochmal ...“.

Rückblickend kann in Bezug auf den Gesamtverlauf und unter Betrachtung der im Postskript festgehaltenen interaktionellen Besonderheiten von einem gelungenen Verlauf in einer vertrauten Atmosphäre gesprochen werden. Die Interviewten zeigten sich gesprächsbereit und offen dahingehend, auch sehr persönliche Inhalte im Laufe des Interviews preiszugeben. In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass die von Helfferich (2011, 50 ff.) als erforderlich

genannten Gesprächsführungskompetenzen der Interviewerin durch Berufspraxis im psychosozialen Beratungskontext als gegeben einzustufen sind. Die Interviews wurden von den Teilnehmenden überwiegend zu Hause oder in Hotelzimmern und damit in weitestgehend ungestörten Räumlichkeiten geführt. Es kam nur vereinzelt zu kurzen, aber nicht als störend einzuordnende Unterbrechungen durch das Betreten des Raumes durch eine andere Person. In Bezug auf das Interview mit B2 ist jedoch anzumerken, dass technische Störungen den gesamten Verlauf über aufgetreten sind und die Durchführung erheblich beeinträchtigt haben. Solche und weitere Limitationen in der Erhebung werden im *Diskussionsteil* reflektiert, wobei auch Bezug zu dem Online-Format genommen wird.

## 5.4 Datenaufbereitung

Die Videoaufnahmen werden auf dem nur der Forscherin zugänglichen persönlichen Laufwerk gespeichert und seitens der Verfasserin dieser Arbeit aufbereitet. Für die Organisation und Aufbereitung des Datenmaterials wird die Daten- und Textanalysesoftware *MAXQDA* (Version Plus 2022, 22.2.0) hinzugezogen.

Das Material wird im ersten Schritt zeitnah nach der Erhebung vollständig *transkribiert*. Dabei wird verbale und teilweise auch nonverbale Kommunikation verschriftlicht. Es soll zugleich „was“ und „wie“ etwas gesagt wird abgebildet werden, um dessen Bedeutung möglichst umfassend darzulegen und interpretieren zu können (Kruse, 2015, 342 ff.). Hierfür werden vorab Transkriptionsregeln, angelehnt an das „einfache Transkriptionssystem“ und die „Erweiterung zu den Regeln“ nach Dresing und Pehl (2017, 20 ff.), in eigener Darstellung formuliert (Anhang II). Die Wahl des Regelwerks richtet sich nach der geplanten Analyseart (Kuckartz, 2010, 46 ff.). Da diese Arbeit keine Konversationsanalyse zum Ziel hat, sondern der Schwerpunkt auf den Inhalten des Gesprochenen liegt, wird diese vereinfachte, weniger detaillierte Transkription gewählt. Es wird wörtlich transkribiert, Pausen werden durch Auslassungspunkte gekennzeichnet und übermäßige Betonungen durch Großbuchstaben notiert. Laute wie „ähm“ oder „mhm“ werden dann verschriftlicht, wenn diese für den Ausdruck als besonders relevant erachtet werden. Dialekte werden zur besseren Lesbarkeit geglättet. Die Interviewerin wird mit „I“, die Befragten mit „B“ und entsprechender Nummerierung, bezeichnet. Die personenbezogenen Daten werden gemäß Kuckartz (2018, 171 f.) insoweit anonymisiert, dass keine Namen erkenntlich sind, und Inhalte, die Rückschlüsse auf die Person geben könnten, werden unkenntlich gemacht. Dazu gehören zum Beispiel die Namen der Teams. Da die Transkriptionen durch die selektierende Reduktion des Datenmaterials bereits erste Interpretationen sind, werden parallel zu diesem Prozess erste Auffälligkeiten und Ideen mit der Memofunktion festgehalten oder farblich mit der Markierfunktion gekennzeichnet.

Dadurch erfolgt die erste Vorstrukturierung und -selektion. Die Transkripte (digitaler Anhang) bilden die Grundlage für die weiterführende Analyse, die nachfolgend beschrieben wird.

## 5.5 Datenanalyse

Die Auswertung des Datenmaterials erfolgt gemäß einer computergestützten *qualitativen Inhaltsanalyse* nach Udo Kuckartz unter der Verwendung von MAXQDA. Dabei handelt es sich um eine kategorienbasierte, systematische und regelgeleitete, sukzessive Analyse des gesamten Textmaterials, die auf hermeneutischen Grundannahmen beruht (Kuckartz, 2018, 26 ff.). Kuckartz unterscheidet drei Basisformen der qualitativen Inhaltsanalyse: *inhaltlich-strukturierend*, *evaluativ* und *typenbildend* (Kuckartz, 2018, 48 ff.). In dieser Arbeit wird die *inhaltlich-strukturierende* Methode angewandt. Ziel des Verfahrens ist es, wichtige Inhalte herauszufiltern, zu klassifizieren und systematisieren, um sie am Schluss analysieren und auszuwerten zu können. Im Fokus stehen dabei die Kategorienbildung, -zuordnung und das am Ende ausdifferenzierte -system. Die Methode wird gewählt, da hier im Sinne des Ziels der Arbeit der Fokus auf die inhaltlichen Aspekte des Materials gelegt wird und aus deren Anwendung eine Reduzierung der Komplexität und Strukturierung der Erkenntnisse folgt. Gleichzeitig bietet sie die Möglichkeit, deduktive und induktive Kategorienbildung zu verknüpfen, was im Rahmen dieser Arbeit aufgrund der Leitfadenstrukturierung sinnvoll ist. Der Ablauf einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse lässt sich, wie in Abbildung vier dargestellt, in sieben Phasen einteilen. Diese werden nachfolgend in Bezug auf das Vorgehen in der vorliegenden Arbeit beschrieben.

Ausgangspunkt bilden immer die Forschungsfrage und die Hypothesen (Kuckartz, 2018, S. 46). In der *ersten Phase*, der *initiierenden Textarbeit*, geht man daher aus Sicht der Forschungsfrage an das Datenmaterial heran, liest die Texte sorgfältig, markiert wichtige Abschnitte und verfasst Notizen, um Besonderheiten und Ideen zur Kategorienbildung festzuhalten (Kuckartz, 2018, 56-57, 101). In dieser Arbeit werden hierfür gemäß Rädiker und Kuckartz (2019, 54 ff.) die Memo- und Markierfunktion von MAXQDA verwendet.

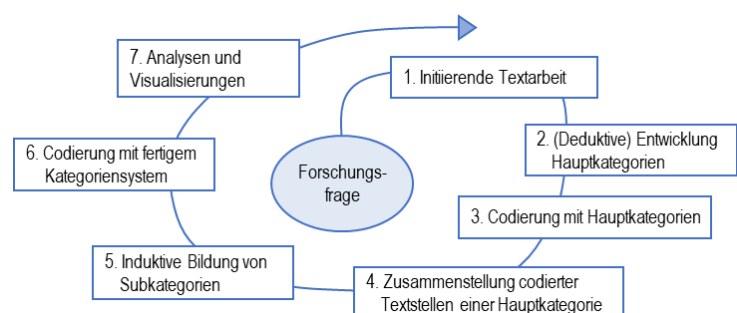


Abbildung 3: Ablauf strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018, S. 100), eigene Darstellung

Die *zweite Phase* beinhaltet die Entwicklung thematischer Hauptkategorien, wobei die Art und Weise des Vorgehens von dem Forschungsgegenstand abhängt. Je theoriegeleiteter dieser ist und je umfangreicher vorangestellte Hypothesen sind, desto mehr Kategorien können *a-priori* oder *deduktiv*, also bereits vor der Sichtung des erhobenen Materials, gebildet werden



(Kuckartz, 2018, 63 ff.). Häufig, wie auch in der vorliegenden Arbeit, werden diese aus der Forschungsfrage abgeleitet und entlang des Leitfadens gebildet, können aber zugleich auch aus *Phase eins* induktiv aus den Texten hervorgehen (Kuckartz, 2018, 67ff., 101-102). In diesem Fall ergeben sich in Anlehnung an den Leitfaden deduktiv die drei Hauptkategorien: *Ressourcen, Belastungen und Bewältigungsstrategien*. Induktiv ergibt sich aus der Sichtung des Materials die Hauptkategorie *Risikofaktoren*. Auf diese Weise können zudem im Ressourcenteil bereits die Subkategorien *Team, Reisen, Flexibilität, Soziale Kontakte, Spaß, Erfolg* und *Ehrgeiz* sowie im Belastungsbereich *Leistungsdruck, Reisen, Teamstruktur, Gewicht und Ernährung, Stürze und Verletzungen*, gebildet werden.

Nachdem die Kategorien mit den Dokumenten B1 und B2 getestet wurden, erfolgt in der *dritten Phase* die Codierung des kompletten Materials. Alle Texte wurden demnach, wie Kuckartz (2018, 102 ff.) empfiehlt, Zeile für Zeile durchgearbeitet und relevante Abschnitte den ausdefinierten Kategorien zugeordnet. Aspekte, die sich nicht den Subkategorien zuordnen ließen, wurden in die Oberkategorien eingeordnet, um hieraus im nächsten Schritt weitere geeignete Subkategorien zu bilden. Um eine zuverlässige Kodierung zu gewährleisten, werden die Kodierregeln nach Kuckartz (2018, 104) eingehalten, wonach immer vollständige und in sich verständliche Sinneinheiten, kodiert werden und eine Orientierung an den ausformulierten Kategoriendefinitionen (Anhang III) erfolgt.

*Phase vier und fünf* können nicht trennscharf betrachtet werden, sondern laufen in dieser Forschungsarbeit parallel ab. Alle Textstellen einer Oberkategorie werden zusammengestellt (*Phase vier*) und im Rahmen der nächsten Phase in Subkategorien ausdifferenziert (Kuckartz, 2018, 106 ff.). Jede Kategorie wurde definiert und alle, denen Textstellen zugeordnet wurden, sind mit einem Ankerbeispiel belegt (Anhang III). Den Hauptkategorien sind am Ende des Prozesses keine Textstellen zugeordnet, da diese den entsprechenden Unterkategorien zugeteilt wurden. Die Hauptkategorien bleiben somit inhaltsleer und erfüllen eine strukturgebende Funktion im Kategoriensystem.

In *Phase sechs* wird das gesamte Material erneut durchgearbeitet und die entsprechenden Textstellen werden den ausdifferenzierten Kategorien zugeordnet (Kuckartz, 2018, S. 110). Zuletzt erfolgte eine strukturelle Überarbeitung des Kategoriensystems, indem die Subkategorien der *Ressourcen* und *Belastungen* in *strukturell, sozial* und *personal* und die *Bewältigungsstrategien* in *mental, sozial* und *instrumentell*, gegliedert wurden. Es ergibt sich das in Anhang IV abgebildete Kategoriensystem.

Die *letzte Phase* beinhaltet den Auswertungs- und Analyseprozess (Kuckartz, 2018, 117 ff.). Hierfür empfiehlt es sich gemäß Kuckartz (2018, S. 111) zuvor *fallbezogene thematische Zusammenfassungen* zu erstellen. Für jede Kategorie werden dabei die Aussagen der

einzelnen Fälle zusammengefasst. Dies ermöglicht die Komprimierung des Materials und die Reduktion auf das Relevante sowie eine übersichtliche Vergleichbarkeit der einzelnen Fälle zur Gewinnung eines analytischen Gesamtüberblicks über das Material. Unter Verwendung dieser Themenmatrix erfolgte dann die Auswertung. Kuckartz (2018, 110 ff.) beschreibt sechs verschiedene Auswertungsformen. In dieser Arbeit wird die *kategorienbasierte Auswertung entlang der Hauptkategorien* gewählt, die in den nachfolgenden Kapiteln dargestellt ist.

## 6 Ergebnisse

Entsprechend des qualitativen Forschungsansatzes der Arbeit erfolgt die Darstellung der Ergebnisse in beschreibend-interpretativer Form und wird mit Originalzitaten aus den Interviews veranschaulicht. Der Aufbau des Ergebnisteils gestaltet sich in Anlehnung an das entwickelte Kategoriensystem. So werden zunächst die Ergebnisse des Themenblocks psychosoziale Ressourcen, dann die psychosozialen Belastungen und abschließend die Themenblöcke Risikofaktoren und Bewältigungsstrategien präsentiert.

### 6.1 Psychosoziale Ressourcen

Die Ressourcen, welche die Sportler\*innen im Kontext ihrer Tätigkeit als Profi-Radsportler\*in erleben, lassen sich in strukturell, sozial und personal einteilen. Eine Übersicht über die Kategorien und Sub-Kategorien findet sich im folgenden Schaubild fünf:

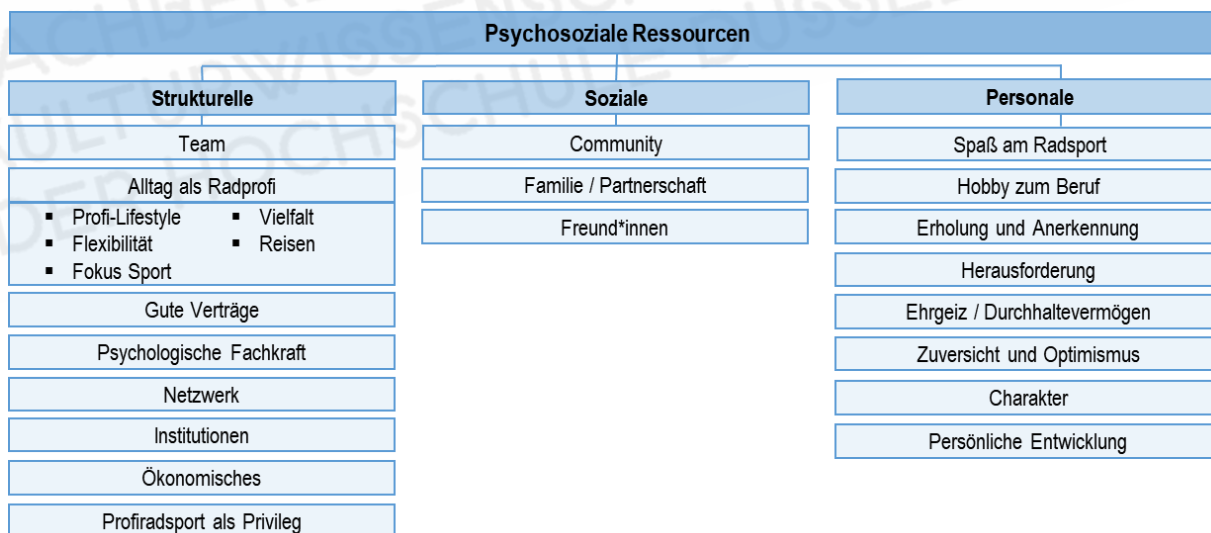


Abbildung 4: Kategorien Psychosoziale Ressourcen

#### 6.1.1 Personale Ressourcen

Was alle Befragten teilen, ist die große Freude und Begeisterung für das Radfahren. Mit insgesamt 23 Kodierungen ist *Spaß am Radfahren* mit Abstand die am häufigsten kodierte Kategorie im Bereich der Ressourcen. Der Begriff *Spaß* wird mit 66 Nennungen von den

Befragten auffällig oft genutzt. Insgesamt wird das Radfahren mit besonders positiv konnotierten Begriffen, Aussagen und Emotionen beschrieben, wie zum Beispiel „[Ich] könnt mir nichts Schöneres vorstellen“ (B4: 24) oder „Außerdem macht es mich auch wahnsinnig glücklich“ (B3: 31). Das Training wird aus vielerlei Hinsichten als etwas Schönes und Genussvolles beschrieben. Es wird deutlich, dass dieser Aspekt bei den Befragten an erster Stelle steht, sich als Konstante im bisherigen Lebensweg abzeichnet und auch in schwierigen Phasen und bei Rückschlägen eine wichtige Ressource darstellt. B4 gibt an, sich nach einem misslungenen Wettkampf wieder auf das Training am nächsten Tag zu freuen, B2 beschreibt die Freude am Training als ausschlaggebenden Faktor, nach Verletzungsphasen weiterzumachen, und für B3 galt es als großer Halt und wichtigste Komponente während des Aufenthalts in einer psychosomatischen Klinik.

*„Ich hab gesagt "Ok, eigentlich ist alles mit meinem Leben im Moment schlecht, [...] aber ich fahre sehr gerne Rad". Dann hab ich überlegt, ob ich überhaupt wohin gehen sollte, weil ich das Gefühl hatte, dass dieses Radfahren alles sozusagen so zusammenhält und in vielen Kliniken durfte man keinen Sport machen“ (B3: 62).*

In diesem Zusammenhang steht auch die Komponente, das *Hobby zum Beruf* zu machen. Die Athlet\*innen beschreiben es als besonders wertvoll, die Tätigkeit, die ihnen schon immer Spaß gemacht hat und die sie ohnehin auch in der Freizeit ausüben würden, zum Beruf gemacht zu haben. Bezeichnend ist dabei, das „Trainingslager-Gefühl“ (B1: 19) beruflichen Alltag nennen zu können und dass es sich am Ende des Tages nicht nach einem harten Arbeitstag anfühle. B4 äußert in dem Zusammenhang „Training ist für mich wie Urlaub [...], ich brauch keinen Urlaub dann“ (B4: 26). Zudem wird es als etwas Besonderes und Erleichterndes wahrgenommen, damit bereits die eigene Passion und einen Beruf gefunden zu haben, für den man brennt, sodass einem die Schwierigkeit der Studiums- oder Berufswahl erspart bleibt. Aussagen innerhalb der Kategorie *Hobby zum Beruf* stammen überwiegend von den männlichen Athleten.

Ein ähnliches Bild zeigt die Kategorie *Erfolg und Anerkennung*. Von allen drei Interviewten werden Erfolge und das Gefühl etwas, geschafft zu haben, was nicht jede\*r schafft, mit positiven Emotionen und als prägende Erlebnisse beschrieben.

*"Man WAR halt jemand im Radsport. Wenn ich in die Schule gegangen bin, war ich halt einfach (...) der Langweiler, wo in der Ecke hockt und wartet bis die Zeit rum geht und im Radsport war ich halt jemand, der schneller Rad gefahren ist wie die meisten anderen. Und vor dem manche Leute Respekt hatten und das war halt oder IST eigentlich ganz schön" (B4: 30).*

Radsport als prägende Komponente auf personaler Ebene spielt auch bei den anderen Befragten eine Rolle. Die Ausübung des Profi-Radsports wird als wertvolle Möglichkeit gesehen, sich ständig herauszufordern, die eigenen Grenzen kennenzulernen, diese zu überwinden und das eigene Limit höher zu treiben. Die Sportler\*innen thematisieren im

Kontext dieser positiven „Challenge“ auch den Aspekt der *persönlichen Weiterentwicklung*. Auf welche Weise diese stattfindet, ist individuell zu betrachten. B1 beschreibt zum Beispiel, deutlich entspannter geworden zu sein, und für B3 ist der BerufsradSPORT "das Leben widergespiegelt im Kleinen" (B3: 25) und bietet einen Erfahrungsraum, sich den eigenen Ängsten und Schwächen zu stellen. Dadurch werde sie „viel offener und mutiger und zufriedener“ (B3: 25).

Was sich bei allen sechs Sportler\*innen gleichermaßen zeigt, ist der Aspekt der *Selbstwirksamkeit*. Bei allen wird die Überzeugung, schwierige Situationen aus der eigenen Kraft heraus meistern und Ziele durch das eigene Handeln erreichen zu können, deutlich. Dies bezieht sich nicht nur auf Ziele innerhalb des Radsports, sondern lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. B5 äußert in diesem Kontext zum Beispiel in Bezug auf seine unsichere berufliche Perspektive nach Karriereende: „Ich bin auch so ein Stückweit rational genug zu wissen, also wenn ich mich mit vollem Ehrgeiz irgendwo reinstürze, dass ich da auch weiterkomme“ (B5: 70).

Als Quelle dieses Selbstwirksamkeitserlebens werden von den Sportler\*innen radsportspezifische Erfahrungen genannt, wie zum Beispiel durch die eigene Anstrengung Fortschritte im Training zu sehen, bisherige Erfolge oder die Bewältigung vorangegangener Rückschläge. B1 vergleicht die Herangehensweise an eine herausfordernde Situation mit der einer Trainingseinheit: „Dass man halt weiß, okay das wird jetzt hart, aber es wird halt auch einfach von Tag zu Tag besser“ und nennt dies als wichtige Ressource in einer Verletzungsphase. Bezeichnend ist in diesem Kontext auch die eigenverantwortliche Haltung der Athlet\*innen. Dies wird insbesondere bei B6 deutlich. Der Athlet berichtet von einem „no excuses“ (B6: 31) Konzept in einem ehemaligen Team. Dort sei den Sportler\*innen eingepreßt worden, sich nicht in eine Opferrolle zu begeben, sondern für alles selbst verantwortlich zu sein und „wenn es halt scheiße lief, dann liefs scheiße und da hat man ein bisschen Mist gebaut, aber wenn man sich anstrengt, hart arbeitet [...], dann kann man ziemlich weit kommen“ (B6: 31). Diese Haltung übertrage sich auch auf andere Lebensbereiche. Ein solcher Habitus ist auch bei den anderen Athlet\*innen erkennbar. Dies zeigt sich zum Beispiel, wenn die Rückkehr nach einer Verletzung oder die berufliche Zukunft nach Karriereende thematisiert wird. In diesem Zusammenhang fällt auch die *optimistische* Sichtweise gegenüber neuen Herausforderungen oder Belastungssituationen der Befragten auf.

Ergänzend hierzu sind auch *Ehrgeiz und Durchhaltevermögen* als wichtige Charaktereigenschaften zu erwähnen, die in den Interviews bei vier Sportler\*innen deutlich werden. Der Ehrgeiz und die Disziplin, die ihnen helfen, an etwas zielorientiert zu arbeiten, werden zum einen als Eigenschaften, welche sie durch den Sport entwickelt haben,

beschrieben, zum anderen stellen sie gleichzeitig eine nützliche Ressource sowohl in der Bewältigung ihres beruflichen Alltags als auch in anderen Bereichen dar.

*„Du hast halt im Sport [...] diesen schnellen Erfolg nicht. Du trainierst manchmal ein halbes Jahr auf irgendwas drauf hin [...] und dann klappt es nicht und dann sagst du ok das war jetzt nicht umsonst, du machst weiter und einfach (...) dieses jahrelange arbeiten auch teilweise ohne Erfolg und dann irgendwann an diesen Punkt anzukommen, wo es dann läuft. Das prägt einen schon“ (B6: 33).*

Neben dieser *Charakterprägung* zeigen sich in den Gesprächen noch weitere Eigenschaften, die von den Befragten im Kontext des Profi-Radsports als hilfreich empfunden werden. Gelassenheit und Leichtigkeit werden als wertvolle Ressource im Umgang mit den spezifischen Herausforderungen des Profi-Lebens genannt. Auch hier scheint die Radsporttätigkeit eine entscheidende Rolle für deren Entwicklung zu spielen.

### **6.1.2 Soziale Ressourcen**

Von fünf Interviewten werden die Familie und Freund\*innen im Zusammenhang mit der beruflichen Ausübung des Radsports als wichtige *soziale Ressourcen* beschrieben. Die Familie wird insbesondere als wichtige Voraussetzung gesehen, um in jungen Jahren überhaupt einen Zugang zum Radsport zu finden und dabei bleiben zu können. Hierbei spielt neben dem finanziellen Rückhalt auch die persönliche Unterstützung, wie zum Beispiel um zu Wettkämpfen zu gelangen, eine wesentliche Rolle. Ein Sportler und eine Sportlerin benennen ganz klar, dass ohne die Unterstützung ihrer Eltern die Laufbahn nicht möglich gewesen wäre. Familienangehörige, Partner\*innen und Freund\*innen werden von den Befragten jedoch hauptsächlich im Kontext der Bewältigung von Belastungen thematisiert. Infolgedessen wird dieser Aspekt auch im Rahmen der Copingstrategien näher betrachtet.

Darüber hinaus wird der *Community*-Charakter in der Radsportszene von den Athlet\*innen besonders geschätzt. Darunter wird verstanden, trotz der beruflichen Spezialisierung weiterhin mit Menschen aller Leistungsklassen Radfahren zu können, diese Freude zu teilen und von so vielen „begeisterte[n] Radsport-Fans“ (B3: 17) unterstützt zu werden.

### **6.1.3 Instrumentelle Ressourcen**

Ein gut aufgestelltes Team mit positiver Atmosphäre stellt sich als elementare Ressource und Bedingung für das Wohlbefinden der Fahrer\*innen heraus. Die Hälfte der Befragten berichten von belastenden Bedingungen in ehemaligen Teams und schildert eine deutliche Verbesserung ihres Wohlergehens durch einen Teamwechsel. Es zeigt sich deutlich, dass das Team sowohl eine große Ressource als auch bei ungünstigen Bedingungen einen massiven Belastungsfaktor darstellen kann. Auf die teamspezifischen Belastungsfaktoren wird im weiteren Verlauf gesondert eingegangen. An dieser Stelle werden die als unterstützend wahrgenommenen Verhältnisse aufgezeigt.

Als besonders wertvoll wird von den Fahrer\*innen eine gute Stimmung im Team sowohl zwischen den Fahrer\*innen untereinander als auch mit dem Management beschrieben. Zwei Sportler\*innen beschreiben ihr Team „wie eine [...] Familie“ (B6: 75; B2: 38). Man wachse zu einer starken Gemeinschaft zusammen, weil man viel Zeit miteinander verbringe und gemeinsam „die Höhen und die Tiefen“ (B2: 43) durchlebe. Auch B3 und B4 geben an, gerne mit ihren Kamerad\*innen unterwegs zu sein. B3 erlebt den wertschätzenden Umgang gegenüber den Angestellten und ihr als Athletin in ihrem jetzigen Team als besonders wertvoll.

Neben den sozialen Verhältnissen im Team scheinen darüber hinaus das Management und die instrumentelle Aufstellung ebenfalls eine entscheidende Rolle dabei zu spielen, ob das Team als Ressource oder Belastung wahrgenommen wird. Vier der Athlet\*innen haben eine Ernährungsberaterin im Team, drei von ihnen berichten zudem von Mentaltrainer\*innen oder Psycholog\*innen im Team. Beides wird als gute und wichtige Unterstützung gesehen. B6 erwähnt in diesem Zusammenhang, dass es für ihn zudem ausschlaggebend sei, auf welche Weise diese Unterstützung stattfinde. Ihm sei es wichtig, dass die entsprechenden Strukturen vorhanden seien „und man einfach den Leuten die Tools an die Hand gibt“ (B6: 100), aber es den Fahrer\*innen freigestellt werde, ob und in welcher Weise sie diese nutzen und dass „nicht dieses Zwanghafte“ (B6: 74) entstehe. Dabei sei auch das Vertrauen des Teammanagements in die Eigenmotivation und Leistungsbereitschaft der Sportler\*innen bedeutend. Ergänzend dazu seien unterstützende, einfühlsame Trainer\*innen besonders hilfreich, die Verständnis zeigen, einem „gut zuspr[echen]“ (B6: 92) und die Sportler\*innen individuell ihrer Bedürfnisse entsprechend betreuen. B3 und B6 beschreiben ihr Team als fortschrittlich und innovativ und schätzen dies als Seltenheit im Radsportkontext ein. B3 berichtet in diesem Zusammenhang von hilfreichen Interventionen durch die entsprechenden Fachkräfte innerhalb des Teams, wie zum Beispiel Teambuildingmaßnahmen oder Vorträge zu psychischer Gesundheit.

Vier der Befragten haben bereits mit einer psychologischen Fachkraft von Mentaltrainer\*innen über Sportpsycholog\*innen bis hin zu Psychotherapeut\*innen innerhalb oder außerhalb des Teams zusammengearbeitet und halten dies für eine hilfreiche und wichtige Instanz. Wenn keine sportpsychologische Unterstützung innerhalb des Teams vorhanden war, erfolgte der Zugang über die deutsche Sporthilfe oder wurde privat organisiert. B2 hält es für förderlich, wenn im Team eine solche „Bezugsperson“ (B2: 111) direkt vorhanden ist, weil es auch schwierig sei „zuzugeben, dass man Hilfe braucht“ (B2: 111). B4 hingegen, der selbst noch keine solche Unterstützung in Anspruch genommen hat, würde mit keiner vom Team angestellten Person über persönliche Themen sprechen wollen. Er würde sich damit nicht wohlfühlen, da er sich nicht zu hundert Prozent darauf verlassen könne, dass die Inhalte nicht an das Management weiterkommuniziert werden. Psychologische Unterstützung lehne er nicht

grundsätzlich ab, sehe bei sich derzeit aber auch keinen Bedarf. B1 und B2 erwähnen, dass die sportpsychologische Betreuung überwiegend auf die Verbesserung der Leistungsfähigkeit ausgerichtet sei. B5 hingegen berichtet, dass es bei ihm auch um das Herstellen einer gesunden Balance zwischen dem (Radsport-)Beruf und dem Privatleben gehe.

Neben der mentalen Unterstützung spielt auch die *ökonomische* und *vertragliche* Sicherheit eine Rolle bei den Athlet\*innen. Als positiv wird von den weiblichen Radsportlerinnen das 2020 eingeführte Mindestgehalt in den World-Tour-Teams erwähnt. Dies ermögliche den Sportlerinnen, von der Tätigkeit leben zu können. B1 äußert in diesem Zusammenhang: „Jetzt habe ich halt das erste Mal in meinem Leben mit \*\*\* [Alter] keine Geldsorgen“ (B1: 122). Bei B5 stellt das Gehalt eine deutlich größere Ressource dar als bei den weiblichen Befragten. Er spricht von einer großen finanziellen Anerkennung im Straßenradsport und der Möglichkeit, innerhalb von „20 Jahren Karriere so viel Geld zu verdienen wie die normale Bevölkerung in 45 Jahren“ (B5: 81). Dies gebe auch in Hinblick auf ein Karriereende eine gewisse Sicherheit.

Dahingehend wird von zwei männlichen Befragten als weitere hilfreiche Ressource das große Netzwerk in der Profi-Radsportszene genannt. Dies biete einem die Möglichkeit, während der Karriere nützliche Kontakte in dem Bereich zu knüpfen, „damit man im Anschluss dann mit dem Netzwerk schon irgendwo irgendjemanden findet, der einen gebrauchen könnte“ (B5: 79). „Danach stehen einem doch wirklich viele Türen offen“ (B6: 29). Darunter sind zum Beispiel Sponsor\*innen gemeint oder andere Teams, um beispielsweise als Trainer\*in oder sportliche\*r Leiter\*in weiterbeschäftigt zu werden. Alle männlichen Athleten sehen der beruflichen Perspektive nach dem Radsport relativ optimistisch entgegen.

Was neben den institutionellen Rahmenbedingungen im beruflichen Kontext des Profi-Radsports als Ressource erachtet wird, ist der *Berufsalltag* an sich. Dazu gehört, sich im Rahmen des Berufs komplett auf den Sport und die Erholung konzentrieren zu können und hierfür die entsprechenden Mittel oder Dienstleistungen, wie zum Beispiel Massage und Physiotherapie, zur Verfügung gestellt zu bekommen. Die Hälfte der Teilnehmer\*innen sieht das *Reisen* im Kontext der Tätigkeit als etwas Positives und Besonderes an. Es sei ein „Privileg, dass man quasi für seine Weltreise überhaupt nichts bezahlen muss“ (B5: 20). B1 und B5 betonen dies als etwas, was sie ohne den Radsport voraussichtlich nicht erlebt hätten. Beide schätzen auch die *Vielfalt* und den Abwechslungsreichtum des beruflichen Alltags wert. B1 nimmt das intensive Kennenlernen verschiedener Kulturen und Lebensweisen, zum Beispiel durch das Zusammenleben während Trainings- oder Wettkampfphasen mit Teamkolleginnen aus aller Welt, oder die Zusammenarbeit mit verschiedenen Berufsgruppen, wie zum Beispiel Mechaniker\*innen oder Journalist\*innen, als besonders bereichernd wahr. B1 sieht das als bedeutenden Perspektivwechsel und prägenden Anteil in ihrer Persönlichkeitsentwicklung:

„Also ich hatte schon das Gefühl, dass ich jetzt vielleicht später einen anderen Blick auf meinen EIGENEN Job haben werde, als ich das früher hatte. [...] Ich bin halt [...] sehr in dieses Sicherheitsgefühl geboren worden. [...] Und jetzt habe ich dann halt so gemerkt, es muss gar nicht so sein. Man kommt auch durchs Leben, wenn man sich nicht jeden Tag darüber Gedanken macht, wie viel Geld man auf dem Konto hat und ob es für die Rente reicht. Und ich glaube das hat mich grundsätzlich sehr entspannt“ (B1: 36-38).

Abschließend ist für dieses Kapitel noch zu erwähnen, dass B1 und die drei männlichen Athleten die berufliche Ausübung des Radsports als ein *Privileg* anerkennen. Damit ist zum einen die Chance gemeint, das *Hobby zum Beruf* machen zu können und sich gegen viele Konkurrent\*innen behauptet zu haben. Zum anderen wird darunter der oben beschriebene „fancy“ (B1: 49) *Profilifestyle*, also eine „Massage zu bekommen [...] oder in einem Hotel zu sein oder einfach in einem Restaurant Abendessen“ (B1: 49), verstanden.

Zusammenfassend kann also einerseits gesagt werden, dass der Radsport einige strukturelle, soziale und personale Ressourcen mit sich bringt, die im beruflichen und persönlichen Leben als wertvoll erachtet werden. Auf der anderen Seite lässt sich auch festhalten, dass die Athlet\*innen auch auf Ressourcen außerhalb des Radsports zurückgreifen, um den Belastungen standhalten zu können. Um welche Belastungen es sich dabei handelt, wird im nachfolgenden Kapitel hervorgehoben.

## 6.2 Psychosoziale Belastungen

Neben den im vorherigen Kapitel beschriebenen vielzähligen als positiv wahrgenommenen und als Ressource wirkenden Aspekten des Profi-Radsports bringt dieser gleichermaßen auch belastenden Faktoren mit sich, die in Schaubild sechs kategorienbasiert illustriert sind:

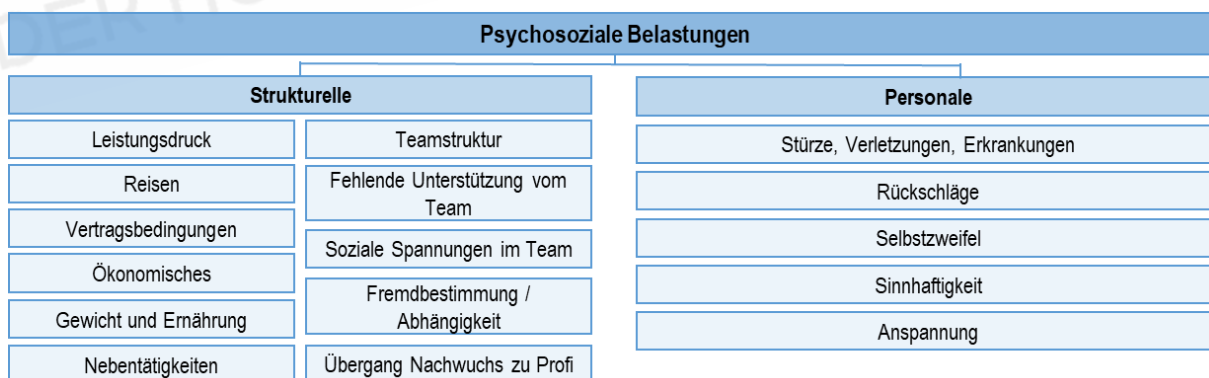


Abbildung 5: Kategorien psychosoziale Belastungen

Dieses Kapitel zielt auf die Beantwortung der Forschungsfrage ab, welche psychosozialen Herausforderungen und Belastungen die Athlet\*innen in ihrem Profi-Alltag wahrnehmen.



### 6.2.1 Strukturelle Belastungen

Auf struktureller Ebene werden alle Belastungen betrachtet, die explizit external aus dem organisationalen Radsportsetting hervorgehen.

Die mit Abstand am häufigsten thematisierte Belastung ist der *Leistungsdruck* mit insgesamt 25 Kodierungen. Alle interviewten Athlet\*innen äußern sich mindestens einmal zu diesem Thema. 14 und damit auffällig viele Kodierungen stammen von der Athletin B2. Es lässt sich festhalten, dass der Aspekt des Leistungsdrucks multifaktoriell bedingt ist. Wie in Kapitel 4.2 beschrieben, lässt sich in internalen und externalen Druck unterscheiden. Auch wenn internal attribuiertes Leistungsdruck strenggenommen einen personalen Faktor darstellt, wird er dennoch an dieser Stelle mitberücksichtigt, da dies in den Interviews lediglich im Kontext des Radsportsettings thematisiert wird.

In diesem Zusammenhang lässt sich zudem anführen, dass einige Athlet\*innen das Leistungsdruckempfinden als etwas Subjektives und von Person zu Person Verschiedenes bezeichnen. Gleichzeitig bringt die Hälfte der Befragten ein, dass der Druck auch von der Position der Fahrer\*innen abhängig sei. Für Sprinter\*innen oder Gesamtwertungsfahrer\*innen schätzen B1, B2 und B5 die dahingehenden Anforderungen am höchsten ein, da das gesamte Team für sie vorbereitend fährt und sie am Ende die Ergebnisse einfahren müssen. Diese drei Sportler\*innen schätzen auch den medialen und den Druck durch die Öffentlichkeit sowie die Sponsor\*innen mit zunehmendem Erfolg und Bekanntheitsgrad als größer ein. B1 hinterfragt dies wiederum im gleichen Zuge mit: „[Ist] natürlich auch wieder fraglich: Wird Druck größer, nur weil die Menge an Menschen, die zuguckt größer wird?“ (B1: 91) und beruft sich dabei wieder auf die interpersonelle Subjektivität des Empfindens. B2 äußert dahingehend, dass in ihrem derzeitigen Continental-Team der Druck gerade aufgrund der geringeren Bekanntheit und der damit verbundenen schlechteren materiellen Ausstattung sehr hoch sei, da sie sich dennoch gegen besser geförderte WorldTour-Teams behaupten müssten. Gleichzeitig beschreibt sie sich auch als „größte[n] Kritiker“ (B2: 51) ihrer Leistung und setze sich daher oft auch selbst unter Druck.

In den Aussagen von B2, B3 und B6 wird deutlich, welche entscheidende Rolle das Team(-management) in Bezug auf den Leistungsdruck spielt. Sie berichten von hohen Erwartungshaltungen, verbal erzeugtem Druck und Schuldzuweisungen bei Misserfolgen oder Leistungsdefiziten von „oben“ (B2: 45) durch das Management oder die Trainer\*innen. Die Bereitstellung von hochwertigem Equipment ist häufig mit der Anspruchshaltung, die entsprechende Leistung zu erbringen, verknüpft. „Ihr müsst eigentlich schon ein besseres Niveau haben“ (B2: 55) oder „Du hast ja alles scheiße gemacht [...] das ist alles deine Schuld [...], wir werden dich nicht verlängern“ (B6: 45) sind Ausschnitte von dem, was die

Fahrer\*innen berichten. In der letzten Aussage spiegelt sich die zusätzliche Belastung wider, dass der berufliche Erfolg und die Sicherheit ständig von der eigenen Performance abhängig sind. Die befristeten und kurzzeitigen *Verträge* verstärken den dahingehenden Druck. B2 äußert in diesem Zusammenhang „man ist (...) leicht zu ersetzen [...]. Man wird bezahlt, dass man LEISTUNG bringt und [...] alles außen rum wird [...] ignoriert. [...] Was danach so passiert, das ist dem Team ja eigentlich egal“ (B2: 87).

Diese *Unterstützung vom Team*, welche über die rein leistungsspezifische Komponente hinausreicht, wird von mehreren Athlet\*innen als *fehlend* wahrgenommen. B1 bis B4 berichten von der nahezu ausschließlichen leistungsspezifischen Unterstützung, wie zum Beispiel die Bereitstellung des Materials. Über das hinaus sei man „im Radsport [...] auf sich gestellt“ (B4: 80). B1 berichtet zum Beispiel von ihrer Erfahrung, nach einem schweren Sturz vom Team alleingelassen worden zu sein: „Das Rennen ging weiter und ich lag da halt in dem Krankenhaus in XXX und es hat halt irgendwie keinen mehr so wirklich interessiert“ (B1: 88).

*Teamstrukturen* werden insbesondere dann als belastend wahrgenommen, wenn zum einen eine defizitäre Organisation vorliegt und zum anderen ein unpassender Führungsstil mit einem unprofessionellen Umgangston gepflegt wird. Zu teamspezifischen strukturellen Belastungen wird von allen Befragten eine Aussage getroffen. *Teamstruktur* ist mit 18 Kodierungen die am zweithäufigsten kodierte Kategorie innerhalb der strukturellen Belastungen. Mängel in der Organisationsstruktur werden überwiegend dem Frauenradsport zugeschrieben. Gemeint ist damit zum Beispiel eine höhere Stressbelastung für die Fahrerinnen durch schlecht organisierte Reisen. Vier Athlet\*innen meinen, dass dort "im Management super viele [...] sehr old school unterwegs sind" (B5: 97) und daher zeitgemäße Unterstützungsangebote beispielsweise für die mentale Gesundheit nicht installiert werden würden. Auch der *ökonomische* Aspekt muss an dieser Stelle mitbedacht werden, denn im Frauenfeld gebe es laut B2 nur wenige, die davon leben können.

Einen besonders großen Belastungsfaktor scheint allerdings auch eine ungünstige Führungskultur, also ein negativer Umgang der Leitung oder der Trainer\*innen mit den Sportler\*innen darzustellen. Wie bereits oben kurz angerissen, berichten insbesondere B2 und B6 von äußerst kritisierenden Äußerungen und fragwürdigem Verhalten seitens der Trainer\*innen in ihrem ehemaligen Team. Bei der Sportlerin B3 sei dies so weit gegangen, dass sie ohne einen Teamwechsel mit dem Radsport aufgehört hätte. Bei beiden Sportler\*innen ging es dabei hauptsächlich um übermäßige Gewichtskontrollen und beschimpfende Aussagen in Bezug auf das Körpergewicht, wie zum Beispiel „Wenn du nicht so fett wärst, dann wäre es ja alles viel besser“ (B3: 37) oder "Du bist zu schwer, das ist ja abartig, was ist denn mit dir los?" (B6: 72).

Allgemein stellt das Thema *Gewicht und Ernährung* einen weiteren Belastungsfaktor im Profi-Radsport dar. Vier der Interviewten schätzen den Radsport und das dort ständig präsente und relevante Thema „Watt pro Kilogramm“ als Risikofaktor für die Entwicklung eines essbezogenen Problemverhaltens ein. B3 habe selbst in der Zeit bei ihrem ehemaligen Team eine Essstörung entwickelt und sich in stationäre psychosomatische Behandlung begeben. Die ständigen negativen Kommentare zu ihrem Körper beschreibt sie als sehr belastend und als Auslöser dafür, dass sie „oft viel zu wenig gegessen und dann an anderen Stellen viel zu viel“ (B3: 35) gegessen habe. Nach der erfolgreichen Behandlung habe sie das Team gewechselt. Auch B5 sei aufgrund massiver Gewichtsreduktion in eine Abwärtsspirale aus Krankheit, Leistungsverlust und Selbstabwertung geraten. Die anderen beiden Befragten berichten ebenso von ähnlichen Erfahrungen aus ihrem Radsportumfeld.

Was im vorherigen Kapitel als Ressource aufgeführt ist, kann laut nahezu allen Befragten auch eine Belastung darstellen. Insbesondere die drei männlichen Befragten sehen das *Reisen* als großen Stressfaktor. B5 beschreibt es als „das Schlimmste an dem Job, dass man so viel unterwegs ist“ (B5: 22), insbesondere wenn man eine Partnerschaft oder Familie habe. Er spricht von 60 bis 80 Renntagen im Jahr. Dort hinzu kommen noch Trainingslager, Lehrgänge und Sponsor\*innen-Events. Dies ist ein Punkt, der auch die Vereinbarkeit mit einer *Nebentätigkeit* zum Aufbau eines zweiten Standbeins schwierig gestaltet. Die Hälfte der Fahrer\*innen berichtet von dem wenig erfolgreichen Versuch, parallel ein Studium zu absolvieren. Das Reisen, der hohe Trainingsaufwand und die immense körperliche Beanspruchung würden die Konzentration auf ein Studium kaum möglich machen. Zudem würde einen dies laut B2 in den ständigen Zwiespalt beim Setzen von Prioritäten bringen.

Während im Kontext der Ressourcen die Flexibilität im Berufsalltag zur Sprache kam, wurde gleichzeitig für spezifische Situationen ein geringer Entscheidungs- und Handlungsspielraum thematisiert. Zum einen wird dabei die Machtlosigkeit und der Kontrollverlust in Bezug auf Stürze im Rennen genannt, zum anderen werden aber auch die *fremdbestimmten* Entscheidungen, wann, welche Rennen gefahren werden müssen erwähnt. Hier sei man als (untergeordnete\*r) angestellte\*r Fahrer\*in *abhängig* von den Entscheidungen des Teammanagements und sei „auch nicht wirklich [in der] Position, um irgendwas zu sagen“ (B1: 79): „Und wenn die sagen ich fahre die Rundfahrt, dann fahre ich die Rundfahrt [...] [und das] regt mich extrem auf und ist ziemlich schwierig, dann auch mental irgendwie so halbwegs positiv an die Sache ran zu gehen“ (B4: 35 39).

### 6.2.2 Personale Belastungen

„Man muss meiner Meinung nach ziemlich bescheuert sein, um diesen Sport auszuüben“ (B5: 37), „Das ist einfach wie Boxen, aber auf dem Rad“ (B6: 64).

*Stürze, Verletzungen und Erkrankungen* sind mit 22 Kodierungen neben dem *Leistungsdruck* die am häufigsten thematisierten Belastungen. Wie bei keinem anderen, äußern sich alle Athlet\*innen mindestens zweimal zu diesem Thema, wodurch dessen Relevanz nochmal verdeutlicht wird. *Stürze und Verletzungen* könnten auch auf der strukturellen Ebene eingeordnet werden, da der Rennsport die Quelle dieses Risikos darstellt. Dennoch werden sie an dieser Stelle auf personaler Ebene betrachtet. Grund dafür ist die enge Verknüpfung mit den weiteren Themen dieser Kategorie, die nicht selten eine Konsequenz aus den sturz- oder verletzungsbedingten Ausfällen darstellen.

Wie in den einleitenden Zitaten dargestellt, umschreibt der Athlet B6 das Rennfahren mehrmals als „geisteskrank“ (B6: 64). Es sei ein ständiges Abwägen zwischen Bremsen oder „Reinhalten“ und „Sturz riskieren“ (vgl. B6: 66). Stürze sind im Radrennsport Alltag und gelten als „normal“. Diese Normalität und deren Relativierung empfindet B1 als problematisch, denn es sei „ja dann doch irgendwie so: Solange kein Knochen gebrochen ist, PASSTS schon (...), dann sollte man auch besser wieder schnell aufs Rad, weil wenn man nur mit einer Schürfwunde liegenbleibt, gibt es normalerweise Stress“ (B1: 54).

Die Athletin B1 benennt die ständige Gefahr, in Rennen zu stürzen und sich schwer zu verletzen, als größte Belastung der Tätigkeit. Diese Ohnmacht, jederzeit in eine solche Situation geraten zu können, erleben B2 und B5 als am schlimmsten. Man wisse nie, ob man nach einem Rennen abends ins Hotel zurückkommt oder die Nacht im Krankenhaus verbringt, die Saison vielleicht vorbei ist oder ob man sogar für sein restliches Leben beeinträchtigt ist. Die Athlet\*innen nennen in diesem Kontext zum Vergleich schwere Schicksalsschläge und Verluste aus ihrem Umfeld. Bei B1 kommt aus eigenen Vorerfahrungen auch noch die Angst hinzu, in einem fremden Land behandelt werden zu müssen, dessen medizinische Versorgung nicht gut ist und dessen Sprache sie nicht beherrsche.

Nicht nur die Angst vor den Stürzen sei belastend, sondern auch wenn man sich nach einer Erkrankung oder Verletzung „immer wieder AUFRAFFEN muss und [...] wieder NEU anfangen“ (B2: 60) muss. Die Sportler\*innen beschreiben solche Zeiten als frustrierend und zäh. B1 erwähnt diesbezüglich: „Das macht alles immer nur Spaß, wenn man erfolgreich ist, fit ist und gesund ist“ (B4: 32). Auch die anderen beiden männlichen Athleten schildern Gleiches. Es zeigt sich, dass bei allen Athlet\*innen solche Verletzungs- und Erkrankungsphasen schon einmal mit Zweifeln an der Fortführung der Tätigkeit und ihrem Dasein als Profi-Radsportler\*in verbunden waren.

In diesem Zusammenhang berichten die Athlet\*innen nicht nur von der Sorge vor den gesundheitlichen Konsequenzen, sondern insbesondere auch der ständigen Befürchtung auszufallen, Rennen zu verpassen und den daraus folgenden Leistungsdefiziten.

Dieser Punkt lässt sich im Kontext der Kategorie *Rückschläge* noch besser nachvollziehen, denn hier zeigt sich, dass Phasen, in denen es „nicht läuft“ (B6: 37), als prekär erfahren werden. Die Sportler\*innen erleben es als schwierig, mit Leistungstiefs und Misserfolgen umzugehen. Die Hälfte der Befragten berichtet von der Gefahr, dabei in einen Abwärtstrend, eine Negativspirale zu geraten. Eine verbreitete Problematik sei auch, dass Leistungssportler\*innen aufgrund ihres ehrgeizigen Charakters auf Leistungsdefizite oft mit mehr Training reagieren würden. Daraus resultierendes Übertraining verschlechtere die Performance nur zunehmend und wirke sich fortlaufend negativ auf die mentale Verfassung aus. Aus einem solchen Loch sei es schwer wieder herauszukommen, da ein Wiederaufbau viel Geduld erfordere. Die bereits oben beschriebenen systemischen Faktoren und die Abhängigkeit von der eigenen Performance würden diese Problematik verstärken. Die Fahrer\*innen berichten in dem Zusammenhang von Vorfällen, die bei Teamkolleg\*innen zu psychischen Problemen geführt haben. B6 äußert zu einer solchen Phase: „das war jetzt glaube ich keine Depression, aber das war schon sehr, sehr, sehr nah dran“ (B6: 68).

In solchen Zeiträumen, aber auch generell durch den Vergleich mit anderen Sportler\*innen, berichten die Sportler\*innen von *Selbstzweifeln*, die als strapazierend erlebt werden und sich in Gedankenkreisen wie „warum mach ich alles falsch?“ (B3: 49), „Mist, ich kann gar nicht Radfahren, das war jetzt irgendwie Zufall“ (B6: 50) oder „Warum mache ich das hier überhaupt? Ich bin ja voll schlecht“ (B2: 55) zeigen. Solche Gedanken und der eigene Leistungsanspruch würden wiederum die *Anspannung* und Nervosität verstärken.

Auch von Zweifeln, aber aus einer ganz anderen Perspektive berichtet B1. Die Athletin äußert sich als Einzige zu der Schwierigkeit mit der *Sinnhaftigkeit* der Radsporttätigkeit zurecht zu kommen. In den anderen Interviews zeigte sich eine solche Sichtweise nicht. Zu erwähnen ist hier, dass die Athletin spät in den Profi-Radsport eingestiegen ist und zuvor einen anderen Beruf ausgeübt hat, den sie im gesamtgesellschaftlichen Kontext als sinnvoll beschreibt. „Am Anfang habe ich es als EXTREM belastend empfunden, plötzlich so (...) keinen Mehrwert für die Gesellschaft zu haben. [...] Ich bin eigentlich irgendwie so in jeden Tag mit einem schlechten Gewissen gestartet, weil ich so dachte „ahja, jetzt mache ich wieder nix““ (B1: 13).

### 6.3 Risikofaktoren

In der induktiv gebildeten Kategorie *Risikofaktoren* werden all das aufgeführt, was aus Sicht der Befragten die Auswirkungen von belastenden oder herausfordernden Komponenten auf die Sportler\*innen erhöht und zu negativen Konsequenzen auf psychomentaler Ebene führen kann. Im Sprachgebrauch der Athlet\*innen wird als Konsequenz häufig der Begriff der im vorherigen Kapitel beschriebenen „Abwärtsspirale“ verwandt.

Wie in den vorherigen Kapiteln deutlich wird, nimmt der Radsport eine elementare Rolle im Leben der Radsportler\*innen ein. Blickt man auf den Ressourcenaspekt, so wird der Radsport, wie Kapitel 4.1 zeigt, aus vielerlei Hinsicht als Bereicherung wahrgenommen. Gleichzeitig geht aus dem vorangegangenen Abschnitt hervor, dass dieser insbesondere in leistungsdefizitären Episoden auch eine ebenso große Belastung darstellen kann.

B1 sagt aus, es sei leicht, sich in diesem Radsport Umfeld zu verlieren, wenn sich alles nur ums Radfahren drehe. Auch B5 nimmt es als riskant wahr, neben dem Radsport "nichts anderes im Leben" (B5: 65) zu haben. Keine anderen Gesprächsthemen oder Aktivitäten und sich "24/7 nur mit dem Beruf" (B5: 65) zu beschäftigen, sieht der Athlet als großen Risikofaktor für psychische Krisen. Diese *Radsportzentrierung* sei im Profikontext jedoch ein verbreitetes Phänomen. Viele würden auch nie aus dem „Radsport-Zirkus“ (B 63) rauskommen und im Anschluss zum Beispiel als Trainer oder Ähnliches arbeiten. Eine solche Abhängigkeit empfinde er als das „Schlimmste“ (B5: 55) und beschreibt diesen Zustand als „Gefängnis“ (B5 63). Ebenso beschreiben B6 und B2, dass der reine Fokus auf den Radsport „nach hinten losgehen kann“ (B2: 96), da aufgrund von Stürzen oder Verletzungen auch schnell alles vorbei sein kann und man auf diese Weise die Gefahr laufe, das eigene Befinden davon abhängig zu machen. B6 berichtet, dass ihm ein misslungener Trainingstag schonmal den „ganzen Tag versauen“ (B6: 17) könne. Die drei Sportler\*innen B2, B3 und B5 beschreiben genau das als riskant, wenn man seinen persönlichen Wert über *Erfolge und Leistung definiert*. Wenn das "Selbstwertgefühl sich nur darüber definiert, wie erfolgreich [man] im Sport" ist, falle dies in weniger erfolgreichen Phasen "vielen Profis auf die Füße" (B5: 55), weil man dann nichts anderes habe und "gleichzeitig [das] Selbstwertgefühl komplett im Keller ist" (B5: 55). Dies verstärke das Risiko, in ein Loch zu fallen.

Die Athlet\*innen berichten, dass sie das zuvor Beschriebene auch erst mit der Zeit gelernt hätten und in jüngeren Jahren diesbezüglich noch weniger reflektiert und „naiver“ gewesen wären. Junge Sportler\*innen seien noch vulnerabler gegenüber belastenden Einflüssen, wie zum Beispiel negativer Kommentare zum Körperbild oder beim Erleben von Rückschlägen. Wenn man in der Episode „an die falschen Leute gerate“ (B2: 113), erhöhe sich die Gefahr für Risikoverhalten zum Beispiel in Hinblick auf die Ernährung oder übermäßiges Training. Zwei der Sportler\*innen berichten auch von der Schwierigkeit des Übergangs von den Nachwuchsleistungsklassen zum Profi aufgrund des immensen Anstiegs des Trainingspensums, vermehrten Reisetstress, doppelt „so lange Rennen“ (B2: 121) und es sei „schwer, dass man auf einmal nur hinterherfährt“ (B2: 121). Daher sei die Unterstützung junger Athlet\*innen besonders wichtig.

## 6.4 Personale Bewältigungsstrategien

Wie die Athlet\*innen trotz der zuvor beschriebenen Widrigkeiten weitermachen und belastenden Phasen überstehen, wird in diesem Kapitel beschrieben. In der Kategorie *personale Bewältigungsstrategien*, sind *mentale*, *soziale* und *instrumentelle Coping-Strategien* aufgeführt, die den Athlet\*innen helfen oder geholfen haben, mit Belastungen und Herausforderungen im Kontext des Profi-Radsports umzugehen und erfolgreich zu bewältigen. Das folgende Schaubild sechs gibt einen Überblick über die Coping-Kategorien:

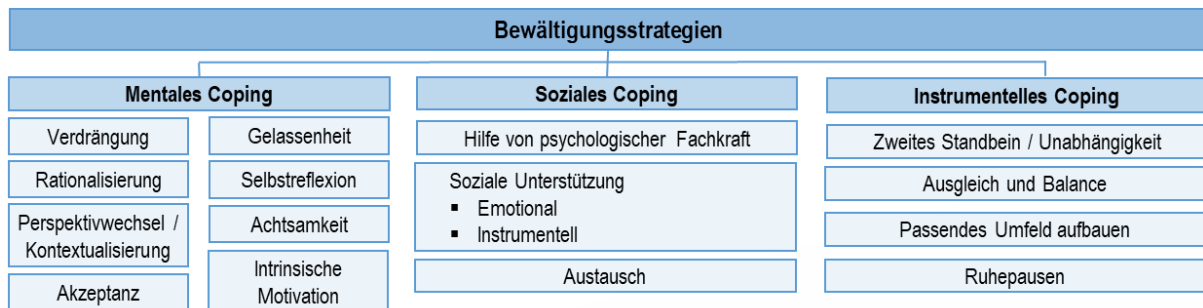


Abbildung 6: Kategorien Bewältigungsstrategien

### 6.4.1 Mentales Coping

Am häufigsten wird von den Rennfahrenden als hilfreiche beschrieben, wenn man nicht so viel über Stürze und mögliche Konsequenzen oder über Schicksale von anderen Fahrer\*innen *nachdenkt*, sondern „einfach macht“ (B6: 64). Das *Verdrängen* sei in gewisser Weise auch eine Voraussetzung, um „gut zu sein“ (B5: 40), unter anderem, da Unsicherheiten meist auch zu mehr Stürzen führen würden. In dem Zusammenhang wird von den Befragten auch die *Gelassenheit* und Leichtigkeit als hilfreiche und für erfolgreiche Radfahrer\*innen typische Charakteristik gesehen, um mit „den Stürzen und so Zeug umzugehen“ (B4: 132). Entspannter zu sein, sei auch das, was B5 jüngeren Athlet\*innen mit auf den Weg geben würde, und B6 sieht dies als relevant, um auch nach Rückschlägen weiterzumachen. Hierzu gehört auch, eine gewisse *Akzeptanz* gegenüber den Dingen zu entwickeln, die nicht änderbar sind, und nach vorne zu schauen. B1 erlebt sich selbst mit der Herangehensweise „Die Situation ist jetzt so und (...) ich muss das jetzt akzeptieren und ich muss da jetzt durch“ (B1: 111) in einer schweren Verletzungsphase als resilient. Dieser Ansatz, etwas abzuhaken, sich nicht in die Opferrolle zu begeben, sondern es als Herausforderung zu betrachten und aktiv an den Dingen zu arbeiten, die beeinflussbar sind, ist auch bei den anderen wiederzufinden.

Drei Befragte gehen mit Berichten über schwere Schicksalsschläge anderer Radrennfahrenden um, indem sie diese aus fachlicher oder sachlicher Perspektive betrachten, um emotionale Distanz zu gewinnen und kognitive Dissonanzen zu reduzieren. B1 nennt dies ihre „Medizin-Brille“ (B1: 109), B4 und B6 nutzen rationale, aber zur Bagatellisierung neigende

Argumente, die sich von der persönlichen Situation unterscheiden. Zum Beispiel äußert B4 angesichts des kürzlichen Zusammenbruchs eines Radrennfahrers: „Ich nehme ja keine Schmerztabletten, dann wird mir sowas schon nicht passieren“ (B4: 54). Er beschreibt dies auch als „ein bisschen Schönreden oder so“ (B4: 58).

Als Strategie, um mit dem Leistungsdruck umgehen zu können, nennen die weiblichen Sportler\*innen, einen *Perspektivwechsel* einzunehmen und den Radsport im *Kontext* des Weltgeschehens zu betrachten und dass man im Blick behält, „dass es am Ende doch nur ein Radrennen ist“ (B1: 114). Dazu gehöre auch, den Fokus nicht nur auf den Radsport zu legen, sondern zum Beispiel auch der eigenen Gesundheit einen größeren Stellenwert beizumessen oder auch andere Dinge in den Alltag einzubauen, die einem Freude bereiten. Dazu gehöre auch, sich *selbst zu reflektieren*, sich nicht mit anderen zu vergleichen, sondern immer den eigenen Standpunkt im Kontext des individuellen aktuellen Lebensumstandes zu betrachten und angemessene Ziele zu setzen. Bei einer solchen *Selbstreflexion* sei es nach B6 zudem gewinnbringend, sich auch schon über kleine Schritte zu freuen und sich bisherige Erfolge bewusst zu machen. Aus ihrer Krankheitsgeschichte heraus erzählt B3, dass es am wichtigsten sei, *achtsam* und ehrlich zu sich selbst zu sein, sich zu trauen, die eigenen Bedürfnisse offen zu kommunizieren und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Auch B5 „achte da extrem drauf“ (B5: 47), eigene (körperliche) Überlastungssignale wahrzunehmen und darauf zum Beispiel mit Ruhepausen zu reagieren.

#### 6.4.2 Soziales und instrumentelles Coping

Als unterstützend beim *mental*en Coping und ergänzend dazu erleben die Athlet\*innen soziale Bewältigungsstrategien als besonders wertvoll. *Soziale Unterstützung* und *Austausch* sind mit jeweils knapp über zehn Codierungen die am häufigsten thematisierten Coping Kategorien.

Von vier Athlet\*innen werden Familie, Freund\*innen und Partner\*innen eindeutig als wichtige Ressourcen und deren *Unterstützung* als hilfreich in der Bewältigung schwieriger Zeiten genannt. In den beiden anderen Interviews wird dies zwar nicht so betitelt, aus dem Gesagten kann jedoch geschlossen werden, dass dies auch bei ihnen eine Rolle spielt. Besonders bei Selbstzweifeln werden positives Zureden und aufmunternde Worte, wie „du hast ja das Talent“ (B2: 94) von den engsten Vertrauten als motivierend erlebt. B3 empfindet das gemeinsame Trainieren mit anderen als besonders hilfreich, denn „es macht immer mehr Spaß, wenn man zu zweit ist. [...] Man pusht sich dann einfach gegenseitig mehr“ (B3: 56).

Allgemein wird der (Erfahrungs-) *Austausch* mit Leidensgenoss\*innen, die Ähnliches erlebt haben, als bereichernd empfunden: „Wenn man Freunde aus dem Sport hat, die waren alle mal an dem Punkt und das ist ziemlich gut, wenn die einen verstehen“ (B6: 85). B3 berichtet Gleiches über den Austausch mit Betroffenen zu ihrer Essstörung. Vier Athlet\*innen nehmen



darüber hinaus aber auch die Unterstützung durch und Gespräche mit Bezugspersonen außerhalb des Radsports als besonders wichtig wahr. B2 berichtet dabei von seinen Eltern, „die gar nicht so viel von Radsport [verstehen], aber immer ein offenes Ohr [hatten]“ (B6: 82). B2 und B3 sagen Ähnliches über ihre Geschwister und B5 über seine Partnerin.

Über private Kontakte hinaus haben vier der befragten Sportler\*innen in einer Krise bereits mit einer *psychologischen Fachkraft*, wie zum Beispiel Sportpsycholog\*innen, Mentaltrainer\*innen oder außerhalb des Sportkontextes mit Psychotherapeut\*innen zusammengearbeitet und dies als hilfreich erlebt. Die anderen beiden Athleten hätten bisher noch kein Bedarf dafür gehabt, aber stünden dem auch nicht abgeneigt gegenüber.

So wie die extreme *Radsportzentrierung* als entscheidender Risikofaktor angesehen wird, wird der *Ausgleich und die Balance* als besonders wichtige Strategie zu dessen Bewältigung gesehen. Fünf der Befragten sind andere Freizeitbeschäftigungen und Interessen neben dem Radsport äußerst wichtig. B5 spricht in diesem Kontext von der Trennung des Beruflichen und Privaten und meint, es sei „extrem viel wert [...], dieses andere Leben noch zu Hause zu haben, was überhaupt nichts mit Sport zu tun hat“ (B5: 57). B6 rät in diesem Kontext:

„*Habt Spaß und nehmt das Ganze nicht zu überernst*“ (B6: 114).

## 7 Diskussion

Nachdem das theoretische Fundament, der Forschungsstand und die erhobenen Ergebnisse beschrieben worden sind, wird nun Bezug zu den grundlegenden Fragestellungen der Arbeit genommen. Diese umfassen im Speziellen das subjektive Erleben von *Ressourcen*, *Belastungen* und *hilfreichen Bewältigungsstrategien* der Profi-Radsportler\*innen. Die wesentlichen Ergebnisse werden interpretativ dargestellt und im Kontext der Theorie und bisherigen Forschungsergebnissen diskutiert. Unter 7.1 werden die Limitationen der Forschungsarbeit in Verbindung mit einem Ausblick für zukünftige Forschung reflektiert. In Kapitel 7.2 erfolgt eine Einordnung in das SAR-Modell mit abschließendem Fazit.

„[Ich] könnt mir nichts Schöneres vorstellen“ (B4: 24) – Es zeigt sich ein einheitliches Bild: Die Ausübung des Radsports an sich scheint für die befragten Radprofis eine große Ressource darzustellen. Dies spiegelt sich in den Kategorien *Spaß am Radfahren* und *Hobby zum Beruf* gleichermaßen wider, denn die inhaltliche Essenz ist dieselbe. Mit dem Radfahren verbinden die Athlet\*innen viele positive Emotionen, die im Kontext der Resilienzforschung (vgl. Kapitel 4.1.4) als Widerstandsressource wirken (Carter & Hawkins, 2019; Li et al., 2021). Es zeigt sich, dass der Sport für die Athlet\*innen eine lebensbegleitende Konstante darstellt, die eine ankernde und stabilisierende Wirkung mit sich bringt (z.B. B3: 62). Die Freude am Radsporttraining selbst stellt dabei eine für die intrinsische Motivation wertvolle Komponente

dar, die den Sportler\*innen auch durch schwierige Zeiten hilft (vgl. Kapitel 4.1.4). Die *Freude* kann dabei nicht als isolierte Kategorie, sondern muss als sich mit den anderen wechselseitig bedingend betrachtet werden. So bietet die Radsportkarriere als Erfahrungsraum für das Erleben von *Erfolgen und Anerkennung* neben positiven Emotionen auch Anlass für die *persönliche Weiterentwicklung*, die zum Beispiel in der Formung des Charakters und der Stärkung des Selbstbildes zum Ausdruck kommt. Gleichzeitig können hierunter auch die als freudvoll erlebten Aspekte des *Profi-Berufsalltags*, wie dessen Vielfältigkeit oder das *Reisen*, betrachtet werden (vgl. Kapitel 6.1.3).

Dem voranzustellen ist die Begeisterung der Befragten für *kompetitive* und *herausfordernde* Situationen als herausragende *Persönlichkeitseigenschaft*. Dies kann möglicherweise auch als Prädiktor dafür angesehen werden, sich gar erst für das Leben als Profiradsportler\*in zu entscheiden. Es zeigt sich das einheitliche Bild, dass die Sportler\*innen Herausforderungen weniger als Belastung, sondern mehr als Möglichkeit persönlichen Wachstums ansehen (z.B. B3: 25, B1: 36-38). Dies geht mit den Erkenntnissen von Westmattmann et al. (2021) einher, die dies zudem als wichtige Ressource sehen, weil sich dadurch die Chancen, *Selbstwirksamkeit* zu erfahren, erhöhen. Diese Annahme spiegelt sich in den Ergebnissen der Interviews wider, denn auch hier kristallisieren sich erfolgreich bewältigte sportbedingte (Belastungs-)Erfahrungen, wie zum Beispiel harte Trainingseinheiten, Wettkämpfe, Verletzungsphasen und Rückschläge, als Quelle für die Entwicklung global stabiler Selbstwirksamkeitsüberzeugungen heraus, was wiederum mit den Erkenntnissen von Galli und Vealey (2008) übereinstimmt. Diese zeigen sich in Form von *optimistischen* Zukunftserwartungen für zu erwartende Situationen innerhalb und außerhalb des Radsports (z.B. B5: 70) und wie in Kapitel 4.1.2 und 4.1.4 dargestellt, gelten die *Selbstwirksamkeitserwartung* und der *Optimismus* als bedeutsame Schutzfaktoren. Es kann zwar nicht auf eine kausale Wirkung zwischen dem Profi-Radsport und den förderlichen internalisierten Denkmustern geschlossen werden, dennoch spiegelt sich in vielen Aussagen der subjektiv erlebte positive Einfluss der sportbezogenen Laufbahn wider.

Damit eng im Zusammenhang steht die *Kontrollüberzeugung* (vgl. Kapitel 4.1.3). Diese wurde in der Auswertung nicht als eigene Kategorie aufgenommen, dennoch bilden sich Aspekte dieser in den Aussagen der Athlet\*innen ab, wie zum Beispiel in der eigenverantwortlichen, handlungsorientierten Einstellung (vgl. „no excuses“ (B6: 31)). Während diese einerseits eine hilfreiche Ressource darstellt, um eine aktive Haltung im Leben und ein proaktives Bewältigungsverhalten einzunehmen, kann sie gleichzeitig internalen Druck erzeugen und muss daher auch kritisch betrachtet werden (vgl. Kapitel 4.1.3). Teilweise scheinen sich die Athlet\*innen dessen bewusst zu sein, wie am Beispiel von *Stürzen* zu sehen (z.B. B6: 31).

Genau dieser Kontrollverlust wird an dieser Stelle zugleich als große Belastung erlebt (z.B. B1: 76). Die Kontrollüberzeugung ist im Kontext des Profiradsports in Anlehnung an das *Job-Demands-Control-Modell* (vgl. Kapitel 3.5) generell als zweiseitig zu betrachten. Einerseits erleben die Radrennsportler\*innen ihre Alltagsgestaltung in Trainingsphasen als weitestgehend flexibel, andererseits scheint der Entscheidungs- und Handlungsspielraum eingeschränkt zu sein, wenn es um Wettkämpfe oder Events geht, die ebenfalls einen großen Anteil des (Berufs-)Alltags darstellen (z.B. B2: 27-29). Bei B4 (39-42) wird diesbezügliche Frustration besonders deutlich, die sich gemäß des *Job-Demands-Control-Modells* als *high-strain-Konstellation* erklären lässt (vgl. Kapitel 3.5). Offenbar scheint erlebter Kontrollverlust also situationsübergreifend eine Belastung für Athlet\*innen darzustellen.

In Bezug auf die berufliche Perspektive nach einem irgendwann bevorstehenden *Karriereende* zeigt sich wiederum das Selbstwirksamkeits- und Kontrollerleben der Sportler\*innen. Bisherige Forschungserkenntnisse sind in Bezug auf ein Karriereende aufgrund von ungesicherten Perspektiven eher negativ geprägt und werden als kritische Phase dargestellt (z.B. Kuettel und Larsen (2020), Vincent Gouttebarga et al. (2019)). Dies bestätigt sich in dieser Arbeit nicht. Die Athlet\*innen äußern dahingehend eher optimistische Zukunftserwartungen (z.B. B5: 79, B6: 29). Dies kann jedoch auch damit zusammenhängen, dass es sich dabei um prospektive Einschätzungen und nicht um retrospektive Berichte handelt und das Ende der Karriere bei allen Athlet\*innen noch lange nicht in Aussicht steht. Gleichzeitig ist zu beachten, dass Radsport ein teurer Sport ist und für dessen Ausübung daher bereits ein gewisser sozialer Status vorausgesetzt sein muss, was das seltenere Auftreten ökonomisch-existenzieller Sorgen in diesem Milieu erklären könnte.

Im Gegensatz dazu decken sich die Erkenntnisse zur Vulnerabilität junger Sportler\*innen, die besonders in der Übergangsphase aus der Nachwuchs- in die Elite-Klasse ausgeprägt ist (vgl. Kapitel 4.2.2 und z.B. B2: 121). Zudem kommt in diesem Kontext auch die Schwierigkeit einer dualen Karriere zur Sprache, die so wie in der Literatur mit Zeit-, Ziel- und Rollenkonflikten begründet wird (Gorczynski et al., 2017; Rice et al., 2016). Wie zuvor beschrieben, scheint dies die Sportler\*innen jedoch weniger zu belasten, was sie auch mit dem großen Netzwerk innerhalb des Profi-Radsports begründen (z.B. B5: 79).

Als relevant haben sich in den Interviews auch die Charaktereigenschaften *Ehrgeiz und Durchhaltvermögen* erwiesen. Diese sind zum einen wichtig, um mit den Herausforderungen im Sport umzugehen, zum anderen bietet das Profisportler\*innen-Leben für deren Entwicklung den optimalen Lernraum. Kontinuierliches Training, dessen Erfolge nicht direkt sichtbar sind, und das Bewältigen von Rückschlägen helfen eine gewisse Frustrationstoleranz und Geduld zu entwickeln, die sich als Ressource auch auf andere Lebensbereiche übertragen lassen

(z.B. B3: 33). So wie die Kontrollüberzeugung muss jedoch auch diese Eigenschaft zweiseitig betrachtet werden, denn im Kontext der personalen Belastungen und Risikofaktoren zeigt sich, dass eine überehrgeizige Haltung auch belastend wirken kann (vgl. Kapitel 6.2.2 und 6.3).

Dieser Persönlichkeitszug kann, wie in Kapitel 4.2.1 beschrieben, einen internalen Stressverstärker des *Leistungsdrucks* und eine Gefahr für die *Radsporthzentrierung* und erfolgsgeleitetes Risikoverhalten darstellen (z.B. „Innerer Kritiker“ B2: 51). Wie in vorangegangenen Studien (vgl. Kapitel 4.2.1 z.B. Markser und Bär (2019), Sarkar und Fletcher (2014)), fällt in diesem Zusammenhang auch der Begriff des Übertrainings und die Gefahr, in einen *Belastungskreislauf* als Prädiktor psychischer und körperlicher Erschöpfung zu verfallen. Riskant wird dies insbesondere dann, wenn ein Ausgleich neben dem Radsport fehlt und die Definition des Selbstwerts über Erfolge und Leistung erfolgt (z.B. B5: 65), was damit auch begründet, dass *Ausgleich und Balance* als wichtige Bewältigungsstrategie genannt wird (vgl. Kapitel 6.4.2). Fast alle Interviewten berichten von solchen Erfahrungen bei sich selbst oder in ihrem Sportumfeld (z.B. B6: 68). Häufig sind *sturz- oder verletzungsbedingte* Ausfälle und Rückschläge Auslöser einer solchen Krise, die mit Selbstzweifeln und generellen Zweifeln am Radsport-Dasein einhergehen können (z.B. B2: 55, B4: 32).

Dass sich *Verletzungen* als Hauptbelastungsquelle herausstellen, deckt sich mit dem bisherigen Forschungsstand (Appaneal et al., 2009; Li et al., 2021). Sportspezifisch stehen hier weniger überlastungsbedingte Sportverletzungen im Vordergrund, sondern vielmehr das dauerhaft hohe Risiko schwerer *Stürze*. Stellt man dem die am häufigsten thematisierte Ressource, *Spaß am Radfahren*, gegenüber so können Verletzungsphasen auch unter dem Aspekt betrachtet werden, dass in dieser Zeit die vermeintlich wichtigste Ressource wegfällt und somit ein Ungleichgewicht entsteht. In den Interviews zeigt sich Ähnliches, denn die Hauptsorge stellt hier nicht nur die Angst vor den gesundheitlichen Folgen, sondern insbesondere vor dem Trainingsausfall, dem daraus resultierendem Leistungsverlust und dem Versagen dar, was mit dem Leistungskontext in Verbindung steht (z.B. B4: 32).

Allgemein decken sich die Erkenntnisse zum Thema *Leistungsdruck* mit bisherigen Studien. Nicholls et al. (2007) bezeichnen *Leistungsdruck als Hauptstressor* im Kontext des Leistungssports und auch in der vorliegenden Arbeit gilt dies als die am meisten thematisierte Belastung (vgl. Kapitel 4.2.1 und 6.2.1). Gleichzeitig wird in dieser Arbeit dessen Multifaktorialität und Subjektivität (z.B. B1: 91) deutlich. Ein bedingender Faktor ist zum Beispiel der Fahrer\*innentyp, was mit den in Kapitel zwei beschriebenen Anforderungen nachzuvollziehen und zu erklären ist. Die Subjektivität lässt sich mit der im dritten Kapitel beschriebenen theoretischen Grundlage und insbesondere mit der *primären* und *sekundären* Bewertung nach Lazarus erklären (vgl. Kapitel 3.3). Diese interpersonelle Variabilität zeigt sich

auch in anderen Kategorien, wie zum Beispiel dem *Reisen*, welches von B1 als besonders positiv erlebt wird, aber für die männlichen Athleten konsistent eine immense Belastung darstellt (z.B. B5: 22).

Gleichzeitig wird in diesem Zusammenhang auch die große Rolle des strukturellen Kontexts deutlich, denn der Leistungsdruck kann external durch Trainer\*innen oder andere Personen im direkten und indirekten (Sport-)Umfeld (z.B. Sponsor\*innen), sowie durch die in Kapitel zwei dargestellten Strukturen, Klassifizierungen und Richtlinien multipliziert werden (vgl. Kapitel 2 und 6.2.1). Die interviewten Fahrer\*innen nennen zum Beispiel auch den Druck durch die in Kapitel zwei beschriebenen Befristungsverträge (z.B. B2: 87, B6: 45) und die Unterschiede zwischen *ProConti*- und *WorldTour*-Teams im positiven und negativen Sinne. Das Mindestgehalt (vgl. Kapitel 2) wird von den Athlet\*innen als etwas Positives wahrgenommen, während die ökonomische, instrumentelle und organisatorische Unterstützung im Frauenfeld dennoch als bedeutend benachteiligend bewertet wird (z.B. B: 97). Dies deckt sich ebenso mit den Erkenntnissen der in Kapitel zwei beschriebenen Ungleichheiten zwischen Männer- und Frauenradsport (z.B. UCI (2021)). In Anbetracht der dort beschriebenen Umstände fallen die Aussagen der Fahrerinnen jedoch überraschend positiv aus (z.B. B1: 122).

Als bedeutsame instrumentelle Ressource zeigt sich auch, wenn Sportler\*innen innerhalb des Teams die Möglichkeit haben, durch verschiedene *Professionen*, wie zum Beispiel *psychologische Fachkräfte*, unterstützt zu werden (z.B. B2: 111). Während in der Literatur häufig von der Barriere zur Inanspruchnahme von Hilfe aufgrund von Stigmatisierung psychischer Probleme gesprochen wird (Castaldelli-Maia et al., 2019), zeigt sich ein solches Bild in diesen Interviews weniger. Vier der sechs Befragten haben bereits professionelle Hilfe in Anspruch genommen und auch die anderen beiden scheinen dem nicht abgeneigt gegenüberzustehen. Lediglich in den Aussagen von B4 werden dahingehend Hemmungen gegenüber dem Team deutlich, wobei dies vermutlich weniger mit einer generellen Abneigung gegenüber professioneller Hilfe zusammenhängt, sondern mehr auf fehlendes Vertrauen aufgrund einer ungünstigen Teamstruktur zurückzuführen ist.

Bezüglich des Teamkontextes zeigt sich allgemein ein deutliches Spannungsverhältnis. Das *Teamumfeld* kann einerseits unter bestimmten Voraussetzungen eine große Ressource, aber andererseits mit ungünstigen Bedingungen einen massiven Belastungsfaktor darstellen. Die direkte Teamumgebung als Mikrosystem scheint einen starken Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden der Sportler\*innen zu nehmen (vgl. Kapitel 6.1.3). So werden unterstützende, verständnisvolle und rücksichtsvolle Trainer\*innen, Teamkolleg\*innen und Mitarbeiter\*innen mit besonders positiv konnotierten Begriffen (z.B. B7: 75) beschrieben, während eine negative Atmosphäre, die von Misstrauen, *fehlender Unterstützung* und verbal gewalthaltigen

interpersonalen Beziehungen geprägt ist, als besonders belastend erlebt wird (z.B. B1: 88). Auch nach Burns et al. (2019) und Gulliver et al. (2012) wird eine Trainer\*innen-Unterstützung, die auf allen Ebenen, also nicht nur instrumentell und informationell, sondern auch emotional erfolgt, als besonders wertvoll erlebt. Welches Ausmaß dahingegen eine beleidigende und kritisierende gewaltvolle Kommunikation annehmen kann, wird in den Aussagen von B2, B3 und B6 (z.B. B3: 37, B6: 45) besonders deutlich. Dies deckt sich ebenfalls mit den in Kapitel 4.2.4 beschriebenen vorangegangenen Erkenntnissen, dass verbale Gewalt im Leistungssport keine Seltenheit darstellt (Galli, 2019, 73 ff.; Mountjoy et al., 2016). Bei B3 und B6 bestätigt sich in diesem Zusammenhang auch die in Kapitel 4.2.5 dargestellte gängige Problematik des Themas *Gewicht und Ernährung* (z.B. B3: 35). Dass zwei von vier der Teilnehmenden ein gestörtes und B3 sogar ein pathologisches Essverhalten in der Vergangenheit aufweisen, verdeutlicht die Prävalenz von Essstörungen im gewichtssensiblen Spitzensport (Vincent Gouttebauge et al., 2019). Bei beiden Athlet\*innen spielen die Trainer\*innen dabei eine ausschlaggebende Rolle (z.B. B3: 37, B6: 72).

Der Trainer\*innenrolle wird insgesamt eine entscheidende „Macht“ zugesprochen und das Verhältnis als besonders prägend im positiven oder negativen Sinne gesehen (Burns et al., 2019; Castaldelli-Maia et al., 2019; Gulliver et al., 2012). Diese Diskrepanz zeigt sich insbesondere bei B3 und B6, die genau diese zwiespältige Erfahrung gemacht und durch einen Teamwechsel eine deutliche Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens erlebt haben (vgl. Kapitel 6.1.3 und z.B. B6: 92). Um diese Dynamiken in der Tiefe zu erfassen, bedarf es weiterführender Forschung. Zukünftige Untersuchungen könnten ihren Fokus auf die Trainer\*innen-Athlet\*innen-Beziehung legen, um zu deren Verbesserung beizutragen.

Der starke Einfluss des (positiven) Umfelds kann mit der in Kapitel 4.1.1 thematisierten *sozialen Unterstützung* als bedeutender Resilienzfaktor erklärt werden. Neben dem Sportumfeld spielt dabei auch das private Umfeld eine wichtige Rolle (z.B. B2:94). Die Rolle des sozialen Umfelds zeigt sich auch im Kontext des Copings in Kapitel 6.4.2, denn *soziale Unterstützung* sowohl auf emotionaler (z.B. Aufmuntern) als auch auf instrumenteller (z.B. Austausch, gemeinsames Training) Ebene wird im Kontext der Bewältigungsstrategien mit am häufigsten thematisiert, was den Erkenntnissen von Kristiansen und Roberts (2010) gleicht.

Neben dem *sozialen Coping* wenden die Interviewten viele verschiedenen Formen des *mental Copings* an (vgl. Kapitel 6.4.1). Hier spiegelt sich auch die zuvor beschriebene optimistische Grundhaltung der Sportler\*innen wider. Es lassen sich verschiedene hilfreiche selbstreflexive Denkmuster, wie zum Beispiel die *Akzeptanz* unveränderbarer Tatsachen, der *Perspektivwechsel* und die *Relativierung* von Situationen identifizieren. Auch *Verdrängung* und *Bagatellisierung* belastender Gedanken, die sich überwiegend auf die Sturzrisiken

beziehen, werden von den Athlet\*innen angewandt. An dieser Stelle gilt kritisch zu betrachten, ob dies langfristig eine förderliche Herangehensweise darstellt, kurzfristig scheint es jedoch eine hilfreiche Strategie darzustellen. Zum Bereich der *problemorientierten Strategien*, die sich unter anderem nach Nicholls et al. (2016) im Leistungssport als hilfreich erwiesen haben, kann zum Beispiel der Aufbau eines hilfreichen Umfelds, ein Teamwechsel und auch die Inanspruchnahme der Unterstützung durch psychologische Fachkräfte gezählt werden. Letzteres verdeutlicht die Relevanz einer solchen Instanz im Profi-Radsport.

Gemäß der salutogenetischen Sichtweise ist das Erleben von Kohärenz voraussetzend, um auf Ressourcen zurückgreifen und Bewältigungsstrategien anwenden zu können (vgl. Kapitel 3.1). In Bezug auf den dort innbegriffenen Aspekt der *Sinnhaftigkeit* ist das Hinterfragen des gesellschaftlichen Mehrwerts des Berufssports von B1 als Sonderfall zu betrachten. Dies kann als Bedrohung der eigenen Wertvorstellungen und des Kohärenzgefühls interpretiert werden und erklärt damit ihr dahingehendes Belastungsempfinden (B1: 13). Grundsätzlich lassen jedoch die oben beschriebenen Charakterzüge der Athlet\*innen auf das Vorhandensein von *Kohärenzerleben* schlussfolgern, denn es zeigt sich, dass sie ihr Leben grundsätzlich als *verstehbar* und *handhabbar* erleben. Damit gilt eine wichtige Voraussetzung psychosozialer Gesundheit als erfüllt.

Es zeigt sich, dass Bewältigungsstrategien und Ressourcen inhaltlich nicht strikt getrennt werden können, sondern viele Überschneidungen aufweisen. Im erweiterten Sinne können die Bewältigungsstrategien gleichzeitig auch als wichtige Ressourcen betrachtet werden, die erforderlich sind, um andere Ressourcen zu aktivieren. Andersherum sind Ressourcen erforderlich, um Bewältigungsverhalten zeigen zu können. Ähnliches ist auch für die Einordnung der Aspekte auf der Ressourcen- oder Belastungsseite festzustellen. Auch hier zeigen sich interpersonelle und situationsspezifische Unterschiede, wie zum Beispiel beim Thema *Reisen*. Alles in allem lässt sich jedoch schlussfolgern, dass die Radrennsportler\*innen vielerlei Herausforderungen ausgesetzt sind, aber im gleichen Zug auch über eine breite Anzahl an Widerstandsressourcen verfügen, um psychosoziale Gesundheit nach der Definition der WHO (vgl. Kapitel 3), aufrechterhalten oder wiederherstellen zu können. Dies lässt sich mit den in Kapitel drei beschriebenen *biopsychosozialen*, *salutogenetischen* Theorien und Modellen erklären und eine ausreichende *Resilienz* (vgl. Kapitel 3.2) vermuten.

## 7.1 Limitationen und Ausblick

In diesem Kapitel wird das methodische Vorgehen kritisch reflektiert und die Grenzen der Arbeit werden aufgezeigt. Dies erfolgt unter Berücksichtigung der Gütekriterien qualitativer Forschung nach Steinke (2015, 319 ff.), die im Folgenden skizziert und reflektiert werden.

Um *intersubjektive Nachvollziehbarkeit* in einer qualitativen Forschung zu gewährleisten, ist die vollständige Dokumentation des Prozesses, bestenfalls die Interpretation in Gruppen und die Verwendung kodifizierter Verfahren erforderlich. Zur Dokumentation ist zu sagen, dass der gesamte Forschungsprozess von der Rekrutierung bis hin zur Datenanalyse so umfassend wie möglich festgehalten wurde. Zur Sicherstellung einer vollständigen und differenzierten Berichterstattung wurde sich bei der Aufbereitung des Berichts an der Qualitäts-Checkliste COREQ (Consolidated criteria for reporting qualitative research) (Tong, Sainsbury & Craig, 2007) orientiert. Hypothesen als Form der Offenlegung des Vorverständnisses wurden nicht formuliert, was jedoch mit dem Ziel einer möglichst unvoreingenommenen, losgelösten Beantwortung der Forschungsfrage zu begründen ist. Aufgrund der zur Verfügung stehenden Ressourcen fand keine Doppelkodierung durch mehrere Forschende und keine Interpretation im Team statt. Somit ist kritisch anzumerken, dass subjektive Prägungen im Kodier- und Auswertungsprozess zwar versucht wurden, mittels Kodierleitfaden und Kategoriendefinitionen zu vermeiden, Verzerrungen jedoch nicht auszuschließen sind. Die Aufbereitung und Analyse des Materials erfolgte literaturbasiert gemäß Kuckartz, wodurch die Forderung nach der Anwendung kodifizierter Verfahren als gegeben deklariert werden kann.

Zur *Indikation des Forschungsprozesses* muss die Gegenstandsangemessenheit reflektiert werden. Die Wahl des qualitativen Designs wurde in Kapitel fünf bereits begründet und ist darauf basierend als angemessen zu bewerten. Die Fragestellung und das Forschungsinteresse zielen auf die Erhebung subjektiven Erlebens ab, wodurch eine von Offenheit gekennzeichnete qualitative Forschung sinnvoll ist. Auch die Wahl der Erhebungs- und Auswertungsmethode gilt als angebracht, denn diese ermöglichen neben einer offenen Herangehensweise zugleich das Einbringen von Vorverständnis und die strukturierte Lenkung des Prozesses auf das Erkenntnisinteresse (vgl. Kapitel 5, 5.1 und 5.5).

Bezüglich der Samplingstrategie ist zu betrachten, dass die Rekrutierung über drei Gatekeeper erfolgt ist, wodurch die Auswahl bereits vorgeprägt wurde und B1, B2, B3 und B6 dadurch aus ähnlichen Kreisen stammen, was die Breite des Erkenntnisrahmens einschränkt. Zudem entsprechen die Teilnehmenden zwar den Zielgruppenkriterien, die Kontrastierung ist jedoch limitiert. Dies wird im weiteren Verlauf unter *Limitationen* vertiefend reflektiert.

Bezüglich des Durchführungssettings ist das umstrittene Online-Format zu reflektieren. In der traditionellen Sozialforschung wird dies aufgrund der Gefahr, nonverbal relevante Inhalte und persönlich vertrauten Zugang zu missen, oft skeptisch betrachtet (Gnambs & Batinic, 2010, S. 329). Im Rahmen dieser Arbeit konnte diese Problematik jedoch nicht wahrgenommen werden. Die Interviewatmosphäre wurde durchgehend als vertraut wahrgenommen, was sich mit der Preisgabe sehr persönlicher Themen seitens der Interviewenden bestätigen lässt.



Lediglich die technischen Verbindungsprobleme in dem Interview mit B2 sind als maßgebliche Störung kritisch zu betrachten, denn dies hatte zur Folge, dass einige Inhalte akustisch nicht verstanden wurden, was zu falschen Interpretationen führen kann. Zudem waren immer wieder Wiederholungen des Gesagten nötig, die das Antwortverhalten in seiner Spontanität und Offenheit begrenzt haben.

Zur *empirischen Verankerung* als drittem Kriterium nach Steinke (2015, 318 ff.) ist zu sagen, dass in dieser Arbeit auf Hypothesen verzichtet wurde, da es sich eher um eine hypothesengenerierende Forschung handelt. Zu den Forschungsfragen und dem Erhebungsinstrument kann jedoch gesagt werden, dass diese unter Berücksichtigung des bisherigen Erkenntnisstandes entwickelt worden und damit empirisch verankert sind. So wurde zum Beispiel deutlich, dass bisherige Forschung überwiegend quantitativer Natur war, wobei das subjektive Erleben meist vernachlässigt wurde. Dieses greift die Arbeit in ihrer Fragestellung auf.

Im Rahmen der *Limitation* sollen die Grenzen des Geltungsbereichs und die Übertragbarkeit der Forschungsergebnisse geprüft werden. Neben der bereits thematisierten Begrenzung durch die Gatekeeper-Methode, konnte auch hinsichtlich Altersspanne und Fahrer\*innentyp nicht umfassend kontrastiert werden. Hier erweist sich als einschränkend, dass zum Beispiel kein\*e Gesamtklassement-Fahrer\*in oder Sprinter\*in aus dem Spitzen-WorldTour-Bereich rekrutiert werden konnte und auch kein\*e Athlet\*in höheren Alters mit absehbar bevorstehendem Karriereende oder bereits beendeter Karriere. In den Erkenntnissen verdeutlicht sich die Relevanz dieser Merkmalsausprägungen jedoch nochmal besonders, denn jüngeren Athlet\*innen, Gesamtwertungs-Fahrer\*innen und Sprinter\*innen werden mehr Belastungen zugeschrieben und bezüglich des Karriereendes zeigten sich die Befragten eher optimistisch, was eine Diskrepanz zu vorheriger Forschung aufweist. Zukünftige Untersuchungen könnten genau hier ansetzen und zum Beispiel auch mittels quantitativer Erhebungen den Einfluss der verschiedenen Eigenschaften auf das Stresserleben untersuchen. Zudem wurden angesichts der Möglichkeiten lediglich deutsche Athlet\*innen interviewt, weshalb die Erkenntnisse auch nur im Kontext des deutschen soziokulturellen Hintergrunds betrachtet werden können. Da der Radsport im Profibereich jedoch international ist, sollte auch diesem Aspekt bei weiterer Forschung Rechnung getragen werden. Interessant wäre für zukünftige Studien auch, den Fokus einmal konkret auf den Vergleich einer dualen mit einer Vollzeit-Karriere hinsichtlich des Belastungserlebens zu legen, da auch hier Unterschiede zu bestehen scheinen, die sich mit bisheriger Forschung decken. Positiv anzumerken ist jedoch, dass die Geschlechterverteilung und Teamangehörigkeit ausgeglichen divers sind. Zudem kann die Fallkontrastierung gemäß abweichenden, extremen Fällen

insbesondere mit B1 als später Einsteigerin und anderweitiger beruflicher Vorausrichtung, mit B2 vor dem Hintergrund ihrer Essstörung und mit B5 und seiner langjährigen Profisportlerfahrung dennoch als gelungen gesehen werden.

Darüber hinaus ist zu sagen, dass die Stichprobengröße zwar für eine Abschlussarbeit als angemessen gilt, sie bedingt jedoch, dass das Saturierungsprinzip nach Helfferich (2011, S. 174), also die theoretische Sättigung innerhalb des Erkenntnisgewinns, nicht erreicht werden kann. Von einer Generalisierung der Ergebnisse ist im Rahmen der qualitativen Ausrichtung und des Stichprobenumfangs abzusehen und die Erkenntnisse sind hinsichtlich ihrer Repräsentativität als limitiert zu betrachten.

Unter *Kohärenz* verlangt Steinke (2015, 318 ff.), dass die Ergebnisse in sich konsistent sind und etwaige Widersprüche und offene Fragen aufgezeigt werden. Einige der Widersprüche und ungelöste Fragen wurden bereits oben im Rahmen der Stichprobenlimitation beschrieben und andere Aspekte sind schon im Ergebnis- und Diskussionsteil thematisiert worden. Als prägnantester Widerspruch kann nochmals der Aspekt angeführt werden, dass einige Belastungen unter bestimmten Voraussetzungen auch Ressourcen sein können und umgekehrt. Diese Komponente ist subjektiv und situativ geprägt, weshalb die kategorische Einordnung nicht akribisch anzusehen ist. Zudem ist noch zu ergänzen, dass es sich bei allen Ergebnissen um subjektive Interpretationen auf Basis von bisheriger Literatur sowie Sinn- und Textverständnis des Interviewmaterials handelt. Aufgezeigte Ursache-Wirkungsphänomene, wie zum Beispiel die positive Persönlichkeitsprägung durch den Radsport, sind daher eher als Annahmen und nicht als kausale Zusammenhänge zu werten. Fraglich bleibt an dieser Stelle, inwiefern die Eigenschaften schon vor dem Leistungssport da waren und welchen Teil der Leistungssport zu deren Entwicklung und damit auch zur Resilienz beigetragen hat.

Mit *reflektierter Subjektivität* wird nach Steinke (2015, 318 ff.) die ständig zu reflektierende Rolle der Forscherin als Subjekt (mit eigenem internalen, biografischen Hintergrund) und als Teil der sozialen Welt, die erforscht wird, gefordert. Hierbei ist offenzulegen, dass die Forscherin selbst aufgrund persönlicher Interessen und beruflicher Ausrichtung über umfassendes feld- und forschungsspezifisches Wissen verfügt. Die Forscherin ist selbst Radrennsportlerin und als Fachkraft im psychosozialen Bereich tätig und kann damit in gewisser Weise auch als Expertin gesehen werden. Dieses Erfahrungs- und Fachwissen fließt in allen Ebenen der Arbeit mit ein, weshalb subjektive Vorprägungen im methodischen Vorgehen und als selbstverständlich wahrgenommenes Fachwissen in der Verschriftlichung nicht auszuschließen sind. Zugleich muss an dieser Stelle das Konstrukt der sozialen Erwünschtheit im Antwortverhalten der Interviewten betrachtet werden. Alle Athlet\*innen zeigten sich zum Beispiel gegenüber dem Thema Unterstützung durch psychologische

Fachkräfte sehr offen, was aus Stigmatisierungssicht bisherigen Erkenntnissen widerspricht. Da die Befragten über den beruflichen Hintergrund der Forscherin wussten, ist somit ein Antwortverhalten aus sozialer Erwünschtheit heraus denkbar. Zugleich verhalf der persönliche Hintergrund der Forscherin jedoch zu einer vertrauensvollen Gesprächsgestaltung.

Die *Relevanz* der Forschungsarbeit zeichnet sich im einleitenden Kapitel 1.1 bereits ab. Abschließend ist zu bewerten, dass es in der Forschungsarbeit gelungen ist, die gesundheitspsychologische, ressourcenorientierte Haltung zu repräsentieren und beide Seiten, also sowohl die Ressourcen als auch die Belastungen, aufzugreifen. Es konnte ein Beitrag zur Beantwortung der Forschungsfrage geleistet werden. Fraglich ist, ob hier von einer jemals erschöpfenden Beantwortung auszugehen ist. Die fluide Dynamik, Individualität und komplex systemische Konstruktion der psychosozialen Gesundheit macht einen vollständigen Forschungsabschluss eher unmöglich und bestärkt die Relevanz fortführender Forschung auf allen Ebenen. Nur durch die fortlaufende Herausarbeitung prägnanter Phänomene, kann ein nachhaltiger Beitrag zur Gesundheitsförderung von Athlet\*innen geleistet werden. Diese Arbeit bietet hierfür erste Anreize und zeigt in welchen Bereichen vertiefende Forschung nötig ist, um künftig zielgruppen- und settingspezifisch intervenieren zu können.

## 7.2 Einordnung in das SAR-Modell und Fazit

Ressourcen und Belastungen sind gemäß des SAR immer internal und im Kontext der systemischen Umwelt eines Menschen zu betrachten (vgl. Kapitel 3.4). Das Erleben und Verhalten von Individuen werden von diesem internen und externen Spannungsverhältnis zwischen Herausforderungen und Ressourcen bestimmt. Das Bewältigungsverhalten als zwischengeschalteter Prozess beeinflusst maßgeblich, inwiefern Anforderungen als belastend erlebt werden. Gleichzeitig berücksichtigt das SAR in Erweiterung an das Stressmodell von Lazarus, dass es auch Situationen im Leben gibt, die unabhängig des internalen Bewertungs- und Bewältigungsprozesses für Menschen in der Regel „immer“ belastend wirken.

Im Profi-Radsport zeigt sich dies beispielsweise an den häufigen Stürzen und Verletzungen, die besonders kritische und kaum verhinderbare Lebensereignisse darstellen und nicht nur die körperliche, sondern auch die psychosoziale Gesundheit von Athlet\*innen gefährden. Dies verdeutlicht wiederum, wie wichtig externe Ressourcen sind, um ein Ressourcen-Belastungs-Ungleichgewicht abzapfen und eine Negativspirale aus Rückschlägen und internal stressfördernden Selbstzweifeln zu verhindern. Ein prosoziales Teamumfeld und soziale Unterstützung aus den privaten Kreisen der Athlet\*innen erweisen sich als wichtige entlastend wirkende Instanzen. Besonders bezüglich des Leistungsdrucks und bei spezifischen (Berufs)Alltagsfaktoren, wie zum Beispiel dem Reisen, zeigt sich große Interindividualität im Erleben, was wiederum auch auf externe und interne Konstitutionen zurückzuführen ist.

Als zusammenfassende Beantwortung der Forschungsfrage gibt das Schaubild sieben in Anlehnung an das SAR einen Überblick über das Anforderungs- und Belastungserleben der Profi-Radsportler\*innen in ihrem beruflichen Alltag.

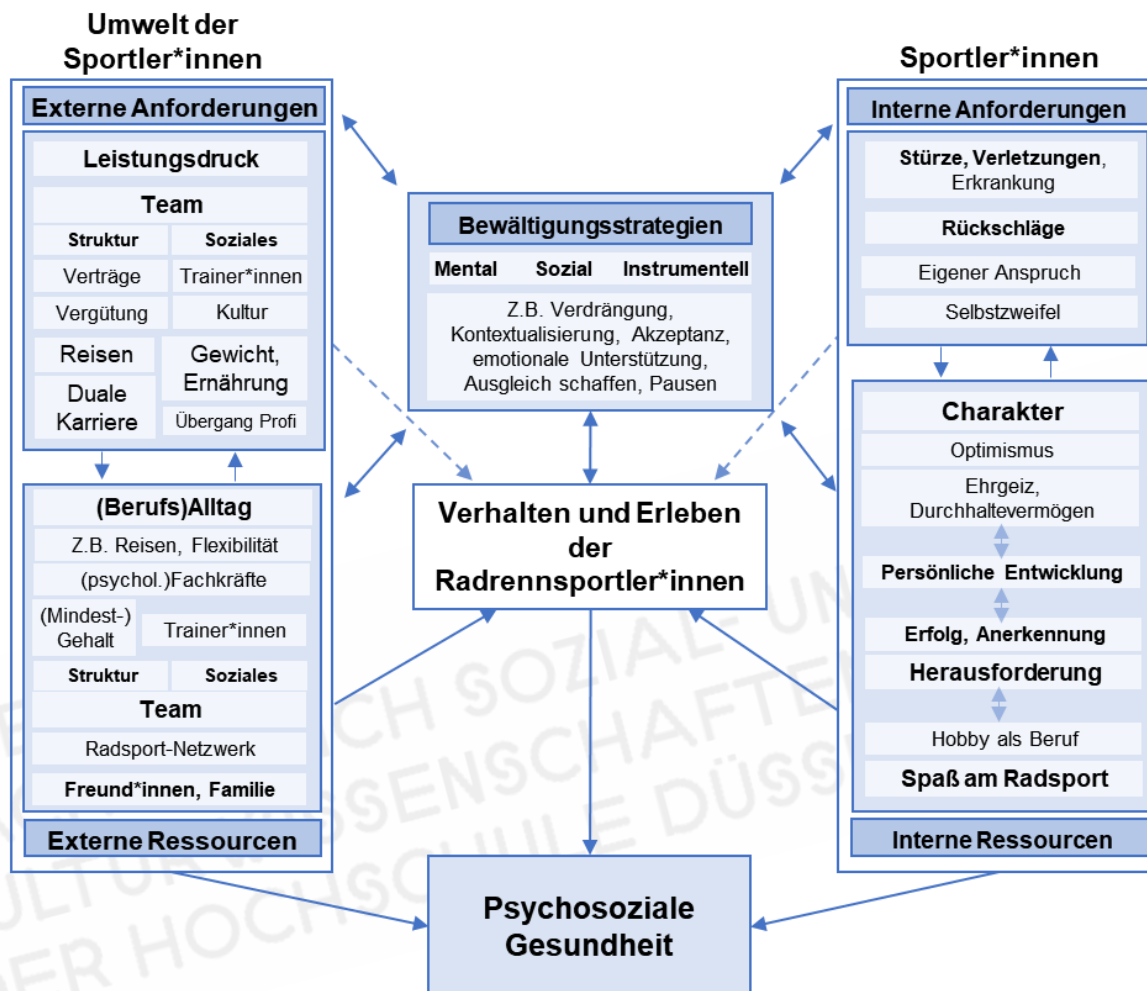


Abbildung 7: Einordnung der Ergebnisse in das SAR-Modell nach

In der Gegenüberstellung wird deutlich, dass der Profi-Radsport sowohl förderliche als auch hinderliche personale und externale Komponenten für das subjektive Wohlbefinden der Sportler\*innen mit sich bringt. Gleichzeitig zeigt sich im Rahmen dieser Arbeit auch die persönliche Weiterentwicklung und Anpassung von Athlet\*innen auf interner Ebene im Laufe ihrer Karriere an den Leistungssportkontext. Damit soll die Relevanz der Schaffung adäquater Bedingungen nicht kleingeredet werden, sondern mit dem Blick durch die Brille des humanistischen Menschenbilds die Sichtweise eingenommen werden, dass Athlet\*innen sich entwickeln, an Widrigkeiten anpassen und Resilienz aufbauen können. Entsprechende Kontextfaktoren können diesen Prozess maßgeblich unterstützen oder gar behindern.

Für die zukünftige Praxis scheint es also einerseits wichtig zu sein, die internalen Ressourcen und Bewältigungsstrategien zu stärken und gleichzeitig externe Ressourcen und förderliche

Bedingungen bereitzustellen. Bereitstellung externer Ressourcen kann zum Beispiel den Zugriff zu psychologischem Fachpersonal oder die Aufklärung und Schulung von Trainer\*innen hinsichtlich ihrer nicht nur rein leistungsspezifischen, sondern persönlich prägenden Rolle bedeuten. So könnte zum Beispiel in Trainer\*innenlehrgänge ein selbstreflexives Modul zur gesundheitsförderlichen „Führung“, wie es im Arbeits- und Organisationskontext gängig ist, aufgenommen werden. Im Gegensatz zu einer verbal gewalthaltigen Beziehung erweist sich nämlich eine zugewandte, verständnisvolle und ermutigende Teamkultur für die befragten Profi-Sportler\*innen als besonders wertvoll.

So wie Radsport nicht gleich Radsport ist, sind auch bestimmte Kontextfaktoren und interne Aspekte nicht gleich Ressource oder Belastung, sondern interindividuell, in der Ausgestaltung und situationsspezifisch zu betrachten. Allgemein scheint der Profi-Radsport und die dort herrschende Mentalität ein „Zirkus“ (z.B. B1: 9) für sich zu sein, wie ihn die Interviewpartner\*innen nennen, der von allem etwas, sowohl positiv als auch negativ, mit sich bringt. Oder wie es B3 beschreibt, „das Leben widergespiegelt im Kleinen“ (B3: 25), in welchem es Berge und Täler gleichermaßen zu durchqueren gilt, eine passende Ausstattung und äußere Bedingungen es einem aber deutlich erleichtern können.

## Literaturverzeichnis

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. London: Jossey-Bass.
- Appaneal, R. N., Levine, B. R., Perna, F. M. & Roh, J. L. (2009). Measuring postinjury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 60–76. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.1.60>
- Arnold, R., Fletcher, D. & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(7), 694–703. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299>
- Asif, F., Javed, U. & Janjua, S. Y. (2018). The job demand-control-support model and employee wellbeing: A meta-analysis of previous research. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 33(1), 203–221.
- Bakker, A., Demerouti, E. & Schaufeli, W. (2003). Dual processes at work in a call centre: An application of the job demands – resources model. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 12(4), 393–417. <https://doi.org/10.1080/13594320344000165>
- Bakker, A. B., Demerouti, E. & Euwema, M. C. (2005). Job resources buffer the impact of job demands on burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(2), 170–180. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.2.170>
- Bär, K.-J. & Markser, V. Z. (2013). Sport specificity of mental disorders: the issue of sport psychiatry. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 263(2), 205–210. <https://doi.org/10.1007/s00406-013-0458-4>
- Beable, S., Fulcher, M., Lee, A. C. & Hamilton, B. (2017). SHARP - Sports mental Health Awareness Research Project: Prevalence and risk factors of depressive symptoms and life stress in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(12), 1047–1052. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.04.018>
- Becker, P., Schulz, P. & Schlotz, W. (2004). Persönlichkeit, chronischer Stress und körperliche Gesundheit. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 12(1), 11–23. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.12.1.11>
- Beckmann, J. & Ehrlenspiel, F. (2018). Strategien der Stressregulation im Leistungssport. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (1. Aufl., S. 1–22). Berlin: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-49411-0\\_20-1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-49411-0_20-1)
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter* (1.3.11.12) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Hrsg.) (43). Köln. Zugriff am 29.05.2022. Verfügbar unter: <https://shop.bzga.de/band-43-resilienz-und-psychologische-schutzfaktoren-im-erwachsenenalt-60643000/> <https://doi.org/10.4126/38m-005111600>
- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese - Diskussionsstand und Stellenwert ; eine Expertise* (6.5.11.01) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Hrsg.) (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung). Köln. Zugriff am 29.05.2022. Verfügbar unter: <https://www.bug-nrw.de/fileadmin/web/pdf/entwicklung/Antonowski.pdf>
- Bertollo, M., Forzini, F., Biondi, S., Di Liborio, M., Vaccaro, M. G., Georgiadis, E. et al. (2021). How Does a Sport Psychological Intervention Help Professional Cyclists to Cope With Their Mental Health During the COVID-19 Lockdown? *Frontiers in Psychology*, 12(607152). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607152>
- Blättner, B. & Waller, H. (2018). *Gesundheitswissenschaft. Eine Einführung in Grundlagen, Theorie und Anwendung* (6., überarbeitete Auflage). Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer. Zugriff am 29.05.2022. Verfügbar unter: <https://content-select-com.ezp.hs->

- duesseldorf.de/media/moz\_viewer/5c76a4be-25e4-4542-a15b-2813b0dd2d03/language:de
- Blümel, S. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Hrsg.). (2020, 7. Juli). *Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung*. Zugriff am 28.05.2022. Verfügbar unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/systemisches-anforderungs-ressourcen-modell-in-der-gesundheitsfoerderung/>
- Bouvet, P. (2008). *Klassiker des Radsports. Die großen Eintagesrennen* (1. Aufl.). Bielefeld: Klasing.
- Breuer, C., Wicker, P., Dallmeyer, S. & Ilgner, M. (2018). *Die Lebenssituation von Spitzensportlern und -sportlerinnen in Deutschland* (Sonderpublikationen / Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Stand: Oktober 2018). Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Brinkmann, R. D. (2014). *Angewandte Gesundheitspsychologie* (2. Aufl.). Hallbergmoos: Pearson Deutschland. Verfügbar unter: <http://lib.mylibrary.com?id=651017>
- Burns, L., Weissensteiner, J. R. [Juanita Ruth] & Cohen, M. (2019). Supportive interpersonal relationships: a key component to high-performance sport. *British Journal of Sports Medicine*, 53(22), 1386–1389. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100312>
- Burns, L., Weissensteiner, J. R. [Juanita R.], Cohen, M. & Bird, S. R. (2022). A survey of elite and pre-elite athletes' perceptions of key support, lifestyle and performance factors. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 14(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00393-y>
- Carter, K. & Hawkins, A. (2019). Joy at work: Creating a culture of resilience. *Nursing Management*, 50(12), 34–42. <https://doi.org/10.1097/01.NUMA.0000605156.88187.77>
- Castaldelli-Maia, J. M., Gallinaro, J. G. d. M. E., Falcão, R. S., Gouttebarga, V. [Vincent], Hitchcock, M. E., Hainline, B. et al. (2019). Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 707–721. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100710>
- Claussen, M. C., Gonzalez Hofmann, C., Imboden, C., Seifritz, E. & Hemmeter, U. (2020). Positionspapier – Psychische Gesundheit im Leistungssport. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.4414/sanp.2020.03103>
- Crane, M., Rissel, C., Standen, C. & Greaves, S. (2014). Associations between the frequency of cycling and domains of quality of life. *Health Promotion Journal of Australia : Official Journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 25(3), 182–185. <https://doi.org/10.1071/HE14053>
- The Cyclists' Alliance (Hrsg.). (2021). *The Cyclists' Alliance 2021 Rider Survey: Part One Results revealed!* Zugriff am 19.06.2022. Verfügbar unter: <https://cyclistsalliance.org/2021/07/the-cyclists-alliance-2021-rider-survey-results-revealed/>
- Dresing, T. & Pehl, T. (Hrsg.). (2017). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (7. Auflage). Marburg: Eigenverlag.
- Edler, C., Droste, J.-N., Anemüller, R., Pietsch, A., Gebhardt, M. & Riepenhof, H. (2021). Injuries in elite road cyclists during competition in one UCI WorldTour season: a prospective epidemiological study of incidence and injury burden. *The Physician and Sportsmedicine*, (2), 1–10. <https://doi.org/10.1080/00913847.2021.2009744>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing

- development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(135). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Hrsg.). (2022, 7. Januar). *Stress und Stressbewältigung*. Zugriff am 08.06.2022. Verfügbar unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>
- Eurosport (2021, 23. Januar). Tom Dumoulin nimmt Radsport-Auszeit - mentale Probleme als Grund. *Eurosport*. Zugriff am 04.08.2021. Verfügbar unter: [https://www.eurosport.de/radsport/tom-dumoulin-jumbo-visma-auszeit-mentale-probleme\\_sto8079978/story.shtml](https://www.eurosport.de/radsport/tom-dumoulin-jumbo-visma-auszeit-mentale-probleme_sto8079978/story.shtml)
- Faltermaier, T. (2017). *Gesundheitspsychologie* (Kohlhammer Kenntnis und Können, / herausgegeben von Bernd Leplow und Maria von Salisch ; Band 21, 2., überarbeitet und erweitert). Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Faltermaier, T. (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Hrsg.). (2020). *Salutogenese*. Zugriff am 29.05.2022. Verfügbar unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/>
- Faltermaier, T. & Hübner, I.-M. (2021). *Anforderungs-Ressourcen-Modell im Dorsch Lexikon der Psychologie*. Zugriff am 03.05.2022. Verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/anforderungs-ressourcen-modell>
- Galli, N. (2019). *Psychosocial Health and Wellbeing in High-Level Athletes*. Milton: Routledge.
- Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- Gantz, S., Schneider, S. & Schmitt, H. (2013). Psychosoziale Belastungen im Spitzensport. *Gesundheitswesen*, 75(08/09). <https://doi.org/10.1055/s-0033-1354203>
- Gnamb, T. & Batinic, B. (2010). Qualitative Online-Forschung. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch qualitative Forschung in der Psychologie* (1. Aufl., S. 320–332). Wiesbaden: VS Verlag.
- Gorczyński, P. F., Coyle, M. & Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51(18), 1348–1354. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455>
- Gouttebauge, V. [V.], Frings-Dresen, M. H. W. & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine (Oxford, England)*, 65(3), 190–196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
- Gouttebauge, V. [Vincent], Castaldelli-Maia, J. M., Gorczyński, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M. et al. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M. & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12(157). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J. & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255–261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>



- Gustafsson, H., Madign, D. J. & Lunqvist, E. (2018). Burnout in athletes. In R. Fuchs & M. Gerber (Hrsg.), *Handbuch Stressregulation und Sport* (1. Aufl., S. 490–500). Berlin: Springer.
- Hainline, B. & Reardon, C. L. (2019). Breaking a taboo: why the International Olympic Committee convened experts to develop a consensus statement on mental health in elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 665–666. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100681>
- Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (Lehrbuch, 4. Aufl.). Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss.
- Hoffmann, E. (Deutschlandfunk, Hrsg.). (2019). *Erstes Straßenradrennen vor 150 Jahren - Mit dem Fahrrad von Paris nach Rouen*, Deutschlandfunk. Zugriff am 18.06.2022. Verfügbar unter: <https://www.deutschlandfunk.de/erstes-strassenradrennen-vor-150-jahren-mit-dem-fahrrad-von-100.html>
- Joy, E., Kussman, A. & Nattiv, A. (2016). 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 154–162. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095735>
- Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (Psychotherapie, 3, überarbeitet). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Verfügbar unter: <https://link-springer-com.ezp.hs-duesseldorf.de/content/pdf/10.1007/978-3-642-13720-4.pdf>
- Karrer, Y., Halioua, R., Mötteli, S., Iff, S., Seifritz, E., Jäger, M. et al. (2020). Disordered eating and eating disorders in male elite athletes: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000801. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000801>
- Kelle, U. & Kluge, S. (2010). *Vom Einzelfall zum Typus. Fallvergleich und Fallkontrastierung in der qualitativen Sozialforschung* (Bd. 15, 2., überarbeitete Auflage). Wiesbaden: VS Verlag. Verfügbar unter: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-531-92366-6.pdf>
- Kendellen, K. & Camiré, M. (2018). Applying in life the skills learned in sport: A grounded theory, 23–32. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.002>
- Kristiansen, E. & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686–695. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>
- Kruse, J. (2015). *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz* (Grundlagentexte Methoden, 2., überarb. und erg. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Kuckartz, U. (2010). *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten* (Lehrbuch - VS Verlag für Sozialwissenschaften, 3., aktualisierte Auflage). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften/ GWV Fachverlage.
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (Grundlagentexte Methoden, 4. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Juventa. Verfügbar unter: [http://ebooks.ciando.com/book/index.cfm?bok\\_id/2513416](http://ebooks.ciando.com/book/index.cfm?bok_id/2513416)
- Kuettel, A. & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231–265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>

- Lamnek, S. & Krell, C. (2016). *Qualitative Sozialforschung. Mit Online-Materialien* (6., vollständig überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz. Verfügbar unter: <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1116682>
- Lazarus, R. S. [Richard S.] & Launier, R. [Raymons] (1981). Streßbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 213–259). Bern: Verlag Hans Huber.
- Lebrun, F., MacNamara, Á., Collins, D. & Rodgers, S. (2019). Elite Athletes Coping With Depression: A Qualitative Study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(3), 351–373. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0072>
- Li, C., Fan, R., Sun, J. & Li, G. (2021). Risk and Protective Factors of Generalized Anxiety Disorder of Elite Collegiate Athletes: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health*, 9, 607800. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.607800>
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 18(1), 39–43. <https://doi.org/10.12659/MSM.882200>
- Lippke, S. & Renneberg, B. (2006). Konzepte von Gesundheit und Krankheit. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie. Mit 21 Tabellen* (Springer-Lehrbuch Bachelor/Master, S. 7–12). Heidelberg: Springer Medizin-Verl.
- Lockhart, B. D. (2010). Injured Athletes' Perceived Loss of Identity: Educational Implications for Athletic Trainers. *Athletic Training Education Journal*, 5(1), 26–31. <https://doi.org/10.4085/1947-380X-5.1.26>
- Magro, J. (2021, 1. Juli). Psychische Erkrankungen im Radsport: Hundert Kilo im Rucksack. *Süddeutsche Zeitung*. Zugriff am 29.07.2021. Verfügbar unter: <https://www.sueddeutsche.de/sport/radsport-tour-de-france-thibaut-pinot-psychische-probleme-marcel-kittel-1.5339563>
- Markser, V. Z. & Bär, K.-J. (2019). *Seelische Gesundheit im Leistungssport. Grundlagen und Praxis der Sportpsychiatrie*. Stuttgart: Schattauer. Verfügbar unter: [https://www.klett-cotta.de/media/14/9783608432060\\_Excerpt\\_001.pdf](https://www.klett-cotta.de/media/14/9783608432060_Excerpt_001.pdf)
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (Pädagogik, 6., überarbeitete Auflage). Weinheim, Basel: Beltz. Verfügbar unter: [http://content-select.com/index.php?id=bib\\_view&ean=9783407294524](http://content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783407294524)
- Merkens, H. (2015). Auswahlverfahren, Sampling, Fallkonstruktion. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (Rororo, Rowohlt's Enzyklopädie, 13. Auflage, Originalausgabe, S. 286–299). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Metcalfe, A. J., Menaspà, P., Villerius, V., Quod, M., Peiffer, J. J., Govus, A. D. et al. (2017). Within-Season Distribution of External Training and Racing Workload in Professional Male Road Cyclists. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(2), 142–146. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0396>
- Meuser, M. & Nagel, U. (1991). ExpertInneninterviews - vielfach erprobt, wenig bedacht: ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion. In D. Garz & K. Kraimer (Hrsg.), *Qualitativ-empirische Sozialforschung : Konzepte, Methoden, Analysen* (S. 441–471). Opladen: Westdt. Verlag. Verfügbar unter: [https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/2402/ssoar-1991-meuser\\_et\\_al-expertinneninterviews\\_-\\_vielfach\\_erprobt.pdf](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/2402/ssoar-1991-meuser_et_al-expertinneninterviews_-_vielfach_erprobt.pdf)

- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews* (De Gruyter Studium, 2., erweiterte und aktualisierte Auflage). Berlin, Boston: De Gruyter Oldenbourg. <https://doi.org/10.1515/9783110545982>
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K. et al. (2016). International Olympic Committee consensus statement: harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019–1029. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096121>
- Nicholls, A. R. & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J. & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sports Sciences*, 25(13), 1521–1530. <https://doi.org/10.1080/02640410701230479>
- Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S. & Perry, J. L. (2016). The Development of a New Sport-Specific Classification of Coping and a Meta-Analysis of the Relationship between Different Coping Strategies and Moderators on Sporting Outcomes. *Frontiers in Psychology*, 7(1674). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A. [A.], Geus, B. de, Krenn, P., Reger-Nash, B. et al. (2011). Health benefits of cycling: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 496–509. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2014). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch* (Lehr- und Handbücher der Soziologie, 4., erweiterte Auflage). München: Oldenbourg Verlag.
- Rädiker, S. & Kuckartz, U. (2019). *Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-22095-2>
- Rad-net (Hrsg.). (2021a). *Trek-Segafredo gleicht Preisgelder der Frauen und Männer an*. Zugriff am 19.06.2022. Verfügbar unter: <https://classic.rad-net.de/index.php?newsid=53189>
- Rad-net. (2021b). *UCI kündigt «schnellstmögliche» Gehaltsangleichung in der WorldTour an*. Zugriff am 10.06.2022. Verfügbar unter: [https://classic.rad-net.de/nachrichten/uci-kuendigt-schnellstmoegliche-gehhaltsangleichung-in-der-worldtour-an;n\\_53090.html](https://classic.rad-net.de/nachrichten/uci-kuendigt-schnellstmoegliche-gehhaltsangleichung-in-der-worldtour-an;n_53090.html)
- Radsport-news (Hrsg.). (2022, 24. April). *Lüttich - Bastogne - Lüttich 2022 (1.UWT)*. Zugriff am 18.06.2022. Verfügbar unter: [https://www.radsport-news.com/sport/sportradrennen\\_21\\_734.htm](https://www.radsport-news.com/sport/sportradrennen_21_734.htm)
- Rau, R. & Buyken, D. (2015). Der aktuelle Kenntnisstand über Erkrankungsrisiken durch psychische Arbeitsbelastungen. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O*, 59(3), 113–129. <https://doi.org/10.1026/0932-4089/a000186>
- Rees, T. & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 319–337. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00018-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00018-9)
- Reimann, S. & Hammelstein, P. (2006). Ressourcenorientierte Ansätze. In B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie. Mit 21 Tabellen* (Springer-Lehrbuch Bachelor/Master, S. 13–28). Heidelberg: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-47632-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-540-47632-0_3)
- Rice, S. M., Purcell, R., Silva, S. de, Mawren, D., McGorry, P. D. & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>

- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A. [Adrian] & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15(53). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1391-4>
- Richartz, A., Hoffmann, K. & Sallen, J. (2009). *Kinder im Leistungssport. Chronische Belastungen und protektive Ressourcen* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 170). Schorndorf: Hofmann.
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement. Ein Arbeitsbuch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung* (2. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer. Zugriff am 31.05.2022. Verfügbar unter: <https://link-springer-com.ezp.hs-duesseldorf.de/content/pdf/10.1007/978-3-662-59436-0.pdf>
- Sanders, D., van Erp, T. & Koning, J. J. de. (2019). Intensity and Load Characteristics of Professional Road Cycling: Differences Between Men's and Women's Races. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(3), 296–302. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0190>
- Sandig, D., Koch, M., Kemmler, W. & Fröhlich, M. (2019). Radrennsport. In M. Krüger & A. Güllich (Hrsg.), *Grundlagen von Sport und Sportwissenschaft. Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (Living reference work, S. 1–15). Berlin: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-53384-0\\_30-1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-53384-0_30-1)
- Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Sassi, A., Impellizzeri, F. M., Morelli, A., Menaspà, P. & Rampinini, E. (2008). Seasonal changes in aerobic fitness indices in elite cyclists. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme*, 33(4), 735–742. <https://doi.org/10.1139/H08-046>
- Schmidt-Lux, T. & Wohlrab-Sahr, M. (2020). Qualitative Online-Forschung. Methodische und methodologische Herausforderungen. *Zeitschrift für Qualitative Forschung*, 21(1), 3–11. <https://doi.org/10.3224/zqf.v21i1.01>
- Schreier, M. (2020). Fallauswahl. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie. Band 2: Designs und Verfahren* (Springer Reference, 2., erweiterte und überarbeitete Auflage, 19-39). Wiesbaden: Springer.
- Schüler, J., Wegner, M. & Plessner, H. (Hrsg.). (2020). *Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung* (Springer eBook Collection). Berlin: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475–486. <https://doi.org/10.1177/0146167203261883>
- Siegrist, J. (2002). Effort-reward imbalance at work and health. In P. L. Perrewé & D. C. Ganster (Eds.), *Historical and current perspectives on stress and health* (Emerald insight, vol. 2, vol. 2, S. 261–291). Amsterdam: JAI. [https://doi.org/10.1016/S1479-3555\(02\)02007-3](https://doi.org/10.1016/S1479-3555(02)02007-3)
- Spindler, D. J., Allen, M. S., Vella, S. A. & Swann, C. (2018). The psychology of elite cycling: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1943–1954. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1426978>
- Steinbrink, K. M., Berger, E. S. & Kuckertz, A. (2020). Top athletes' psychological characteristics and their potential for entrepreneurship. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 16(3), 859–878. <https://doi.org/10.1007/s11365-019-00612-6>

- Steinke, I. [I] (2015). Gütekriterien qualitativer Forschung. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (Rororo, Rowohlt's Enzyklopädie, 13. Auflage, Originalausgabe, S. 319–331). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Stoyel, H., Delderfield, R., Shanmuganathan-Felton, V., Stoyel, A. & Serpell, L. (2021). A Qualitative Exploration of Sport and Social Pressures on Elite Athletes in Relation to Disordered Eating. *Frontiers in Psychology*, 12(633490).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633490>
- Ströhle, A., Helmig, F. & Henkel, K. (2020). Psychische Erkrankungen bei Leistungssportlern. *Psychotherapeut*, 65(3), 160–166. <https://doi.org/10.1007/s00278-020-00420-2>
- Süddeutsche Zeitung (Hrsg.). (2022, 28. Januar). *Wenn die Leidenschaft zur Last wird: Kämna sucht sein Glück*. Zugriff am 25.06.2022. Verfügbar unter:  
<https://www.sueddeutsche.de/sport/radsport-wenn-die-leidenschaft-zur-last-wird-kaemna-sucht-sein-glueck-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-220128-99-883421>
- Tong, A., Sainsbury, P. & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care : Journal of the International Society for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Tzanetakis, M. (2021). Qualitative Online-Forschungsmethoden: Digitale Datenerhebung und ethische Herausforderungen. In B. Prainsack & M. Pot (Hrsg.), *Qualitative und interpretative Methoden in der Politikwissenschaft* (S. 130–141). Wien: Facultas.
- UCI (Hrsg.). (2019a). *Joint Agreements Road Races*. Rules in force. Zugriff am 19.06.2022. Verfügbar unter: <https://www.uci.org/regulations/3MyLDDrWJCJJ0BGGOFzOat#part-i-general-organisation-of-cycling-as-a-sport>
- UCI (Hrsg.). (2019b). *Preliminary-provisions*. UCI Cycling Regulations. Zugriff am 18.06.2022. Verfügbar unter:  
<https://assets.ctfassets.net/76117gh5x5an/4duDBFRJyx2nFmkbTgaucB/37540852baf261ba47bbd76509a0515e/preliminary-provisions.pdf>
- UCI (Hrsg.). (2020). *Gender Equality Charter*. Zugriff am 19.06.2022. Verfügbar unter:  
<https://assets.ctfassets.net/76117gh5x5an/slhs17hF9RU6DUxBA0giP/783a61466c51cfa9adbdf33a94a3b3cc/gender-equality-charter-uci-administration-policy.pdf>
- UCI (Hrsg.). (2021). *Significant increase in UCI Women's WorldTeams' salaries and budgets for 2021*. Zugriff am 19.06.2022. Verfügbar unter:  
<https://www.uci.org/pressrelease/significant-increase-in-uci-women%E2%80%99s-worldteams%E2%80%99-salaries-and-budgets-for-2021/33xTRYFrzL5NrwYkmtmcP4T>
- UCI (Hrsg.). (2022a). *Part 1 general organisation of cycling as a sport*. UCI Cycling Regulations. Zugriff am 18.06.2022. Verfügbar unter:  
<https://assets.ctfassets.net/76117gh5x5an/wQympSG6EWIKq6o6HKw9E/d4f7039ce3bf3963b457ae35cf5449bd/1-GEN-20220301-E.pdf>
- UCI (Hrsg.). (2022b). *Part 2 Road Races*. UCI Cycling Regulations. Zugriff am 18.06.2022. Verfügbar unter:  
<https://assets.ctfassets.net/76117gh5x5an/7MLz0Fo06hpqNvEvriXaf2/b5ffbf462d47f4d559d90d2089d128ae/2-ROA-20220401-E.pdf>
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S. & Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182–195. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671792>

- Walton, C. C., Purcell, R. & Rice, S. (2019). Addressing mental health in elite athletes as a vehicle for early detection and intervention in the general community. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(6), 1530–1532. <https://doi.org/10.1111/eip.12857>
- Westmattmann, D., Hossiep, R., Bruckes, M. & Schewe, G. (2021). Resilience in elite sport and at work – A comparative analysis among German elite athletes and employees. *Psychology of Sport and Exercise*, 57(102042). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102042>
- WHO (Hrsg.). (2019). *Psychische Gesundheit. Faktenblatt*. Zugriff am 06.06.2022. Verfügbar unter: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf)
- Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie. Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder*. Weinheim.
- Witzel, A. (2000). Das problemzentrierte Interview. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 1(1).
- Wolff, S. (2015). Wege ins Feld und ihre Varianten. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (Rororo, Rowohlt's Enzyklopädie, 13. Auflage, Originalausgabe, S. 334–349). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

THESIS AM  
FACHBEREICH SOZIAL- UND  
KULTURWISSENSCHAFTEN  
DER HOCHSCHULE DÜSSELDORF