

# «DAS TABU MUSS FALLEN»

*Nach ihrem Rücktritt stehen Spitzensportler und Spitzensportlerinnen vor einem neuen Lebensabschnitt. Und der Frage: Was nun?*

Interview: Miriam Zollinger

**P**okale, Medaillen, jubelnde Fans, frenetischer Applaus – all das erleben Spitzensportlerinnen und Spitzensportler während ihrer Karriere. Doch diese Zeit ist begrenzt auf einige Jahre. Was kommt danach?

Nur die wenigsten haben genug auf die Seite legen können, sie müssen also weiter arbeiten. Aber wo? Und vor allem: was?

Beni Huggel (46) hat diesen Schritt hinter sich: Er beendete 2012 seine Karriere als Fußballprofi, ist Experte bei SRF und gründete 2020 Athletes Network, eine Plattform für aktive und ehemalige Spitzensportlerinnen und Spitzensportler.

**TELE** Der Übergang ist schwierig. Was würde ihn vereinfachen?

**Benjamin Huggel** Unter anderem müsste das Tabu fallen. Wenn du dem Club oder Verband, bei dem du angestellt bist, sagst, ich mache mir mit 31 langsam Gedanken übers Karriereende ...

... dann klingt das nach nicht mehr 100-prozentigem Engagement.

Tatsächlich? Auf jeden Fall sollte man meiner Meinung nach offener damit umgehen, dass eine Spitzensportkarriere im Normalfall zu Ende geht, wenn die Altersgrenze von 30 erreicht ist.

**Und dann, was tun?**

Früher hiess es: «Gut, hast du eine Lehre.» Aber oft ist das, was du zwischen 16 und

19 gelernt und getan hast, nicht mehr das, was dir nun, mit über 30, entspricht. Darum ist es ratsam, sich während der Sportkarriere mit etwas zu befassen, das auf dem KV oder der Matur aufbaut. BWL zum Beispiel ist eine gute Basis, um nach der Sportkarriere irgendwo einzusteigen.

**Sofern man die Zeit dafür findet.**

Klar, das kommt auf die Sportart und den Trainingsumfang an – auch, wie oft man auf Reisen ist. Aber in einigen Sportarten hat man zwischen den Trainingszeit, weil der Körper sich erholen muss.



**BENI HUGGEL (46)**

Der ehemalige Fußballprofi ist heute SRF-Experte, Coach und Referent.

**Viele arbeiten nebenbei Teilzeit, da sie nicht von ihrem Sport leben können – ein Vorteil für später.**

(Nickt.) Wenn man nach dem Rücktritt einfach sein Pensum erhöhen kann, ist das sicher leichter, als was Neues anzufangen. **Je länger die Karriere dauert, desto härter wird der Übergang, oder?** Studien erachten auch anderes als schwierig. Kritische Faktoren sind zum Beispiel,



ob das Ende selbst gewählt wurde oder ob man verletzungs- oder leistungsbedingt aufhören musste. Oder ob man das Gefühl hat, nur im Sport gut zu sein und von allem anderen keine Ahnung zu haben.

**Sind unsere Sportverbände bei der Zukunftsplanung behilflich?**

Ihr Auftrag ist es, den Unterbau zu organisieren, Nachwuchsarbeit zu machen, damit möglichst viele an die Spitze gelangen. Sie haben oft nicht die zeitlichen und finanziellen Ressourcen, sich darum zu kümmern. Dafür gibt es ja uns!

**Der Spitzensport ist eine Bubble. Dabei wäre der Kontakt zur «Aus-senwelt» und ein Netzwerk dort wichtig im Hinblick aufs Danach.**

Es ist nicht so, dass man keine Kontakte hat, das Problem ist vielmehr, dass die Leute mit erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern nur über den Sport reden wollen. Fast jeder Kontakt ist ein Interview – das ist der Punkt, an dem wir versuchen, Bewusstseinsarbeit zu machen.

**Inwiefern?**

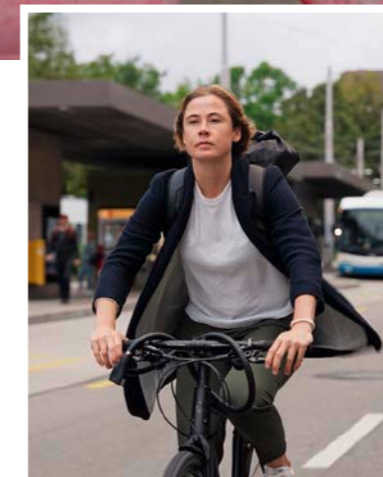
Unter den Sponsoren oder Mitgliedern von Gönnervereinigungen, mit denen die Sportler zu tun haben, hat es stets auch Unternehmer, Leute aus der Wirtschaft. Unser Rat lautet: «Fragt aktiv, was sie genau machen – so könnt ihr abschätzen, ob das etwas wäre für nach der Karriere.»

**Sie haben 2020 Athletes Network gegründet, eine Plattform für Aktive und Ehemalige.**

Ja, wir hörten immer wieder, dass Firmen gerne Spitzensportlerinnen und Spitzensportler einstellen, da diese im und durch den Sport interessante Verhaltensweisen erlernt haben. An unseren Athletes Days lernen sich Athleten und Vertreter von Firmen unkompliziert kennen. Daraus ergaben sich schon einige Anstellungen. Hinzu kommt der Erfahrungsaustausch Gleichgesinnter aus vielen Sportarten.

**Wie viele können mit 30, 35 Jahren sagen: «Ich habe so viel verdient, dass ich nie mehr arbeiten muss»?**

Einige Fußballer, die im Ausland spielen, ein paar Tennisspielerinnen und -spieler,



*Wohin sein Weg führt, weiss Ex-Fussballer Timm Klose noch nicht – Beni Huggel (r.) gibt ihm Tipps.*

*Ex-Langläuferin Laurien van der Graaff arbeitet heute bei einer Versicherung.*

*DOK begleitet den Ex-Triathleten Jan van Berkel bei der Jobsuche.*



# «ES IST GEFÄHRLICH, WENN MAN GLAUBT, VON SEINEM ALTEN FAME ZEHREN ZU KÖNNEN»

BENJAMIN HUGGEL (46), EX-FUSSBALLPROFI



Basel, 2007: Beni Huggel und der Argentinier Carlos Tevez beim 1:1 in einem Testspiel.

Hockeyaner, die in der NHL spielen. Diese haben zum Beispiel Mehrfamilienhäuser, da kommt laufend etwas rein, die müssen keinen Eight-to-five-Job machen, um ein Einkommen zu generieren.

**Nebst der finanziellen hat das alles auch eine psychische Komponente.**

Ja. Wer mit Spitzensport aufhört, gibt etwas auf, wofür er bereits als Kind viel investiert hat: Zeit und Herzblut. Es war der Mittelpunkt seines Lebens, entsprechend schwierig ist das Loslassen.

**Nicht wenige leiden darum auch unter Depressionen. Ein Tabu?**

Oh ja! Ich stelle zudem fest, dass viele zu stolz sind, um darüber zu reden. Im Sinne von: «Ich habe schon so viele Hürden überwunden, Verletzungen, Formbaissen etc., dann schaffe ich auch den Übergang in die Nachsportkarriere ohne Hilfe.»

**Warum schütteln Sie den Kopf?**

Es ist mir unbegreiflich, dass sich immer noch einige allein durchwursteln wollen. Vorher haben sie sich ja auch Hilfe oder Rat geholt, in der Physio, bei der Ernährung, im Mentalbereich. Bei dem grossen Schritt von der Sportlerkarriere in eine andere sollte man sich ebenfalls sagen: «Ich habe das nicht alleine zu schaffen.»

**Geht es dabei nicht auch um einen gewissen Identitätsverlust, weil sich Athletinnen und Athleten über ihre Erfolge definiert haben?**

Wenn man erfolgreich war, hallt das sehr lange nach, es fallen Sätze wie: «Es war grossartig, als du noch beim FCB gespielt hast!» Ein süßes Gift, wie ich immer sage. Ich antworte dann: «Zum Glück habt ihr unsere schlechten Matches vergessen.»

**Der Ruhm nimmt aber laufend ab.**

Ja. Es ist gefährlich, wenn man glaubt, vom alten Fame zehren zu können. Er entfernt sich immer mehr, und irgendwann erzählt man sogar von sich aus davon... Wie peinlich! Ich habe das als junger Spieler bei einem Altstar erlebt und dachte: «Hoffentlich mache ich das selber nie!»

**Zurück zum Karriereende: Kaum jemand steht ohne etwas da, oder?**

Die Mehrzahl organisiert sich irgendeine Anschlusslösung, aber meistens ist es noch nicht das, was sie dann über die nächsten 30 Jahre ausfüllen kann.

**So war es bei Ihnen auch.**

Ich hatte das Gefühl, ich werde jetzt Trainer, ohne mir die Konsequenzen des Jobs zu überlegen, dachte nur: «Das kenne ich.» Richtig damit befasst hatte ich mich aber nicht – auch nicht, wie mein Leben aussehen soll. Zudem gab es niemanden, der mir geraten hat, ganzheitlich zu denken. Als Sportler hinterfragst du ja nicht, dass du fast jedes Wochenende arbeitest, also dann, wenn dein privates Umfeld freihat.

**Die Frage ist also, will man weiterhin am Wochenende arbeiten ...**

... oder von Montag bis Freitag. Klingt banal, ist aber ein ganz wichtiger Punkt. Um Pro und Contra diverser Wege mit all ihren Konsequenzen zu vergleichen, bieten wir Standortbestimmungen an.

**Ist der Übergang leichter, wenn man im Sport bleibt, etwa als Trainer?**

Ja, denn bei einem Wechsel in die Wirtschaft fängt man meistens in einem Umfeld an, das ungewohnt ist.

**Nicht alle Arbeitgeber/-innen sind offen für Branchenfremde.**

Stimmt, gewisse denken: «Die können ja nichts ausser Sport.» Aber es gibt zum Glück auch viele Firmen, die sagen: «Ich brauche Leute mit Sportler-Mindset, die haben Drive, Ehrgeiz, Disziplin und können sich durchbeissen.»

**Sie sind wegen Ihres Jobs bei SRF immer noch nahe am Sport.**

Ja, aber das ist kein Aktivsport mehr, es braucht eine Weile, bis man angekommen ist. Als ich aufhörte, dachte ich, ich werde nie mehr etwas finden, das mir annähernd so viel Spass bereitet wie Spitzensport.

**Und was sagen Sie heute?**

Was ich jetzt mache, gibt mir genauso viel. Klar, das Gefühl, in einem vollen Stadion ein Goal zu schießen, kommt nie mehr zurück. Aber man verklärt die Vergangenheit ja auch gern. Der ganze Chrapf, die Kritik von Leuten, die mit deiner Leistung nicht zufrieden sind, die Beleidigungen – das ist auch nicht so lustig (lacht).

**NACH DER SPORTKARRIERE** DOK  
Herausforderungen im neuen Alltag  
Donnerstag, 2. Mai, 20.05 Uhr, SRF 1

Bilder: Keystone (2), SRF

# MAN HÖRE UND SCHAU

Der Radiotalk «Musik für einen Gast» wird 60 und darf zur Feier auch ins Fernsehen.

Text: Miriam Zollinger



Moderiert die Jubiläumssendung: Eva Oertle.

Das Konzept ist bestechend einfach: Ein Mensch erzählt aus seinem Leben und über die Musik, die ihn geprägt hat. Das läuft und läuft und läuft. Sagenhafte 60 Jahre ist «Musik für einen Gast» schon am Schweizer Radio zu hören.

Grund genug, die Sendung zu feiern – und ihr auch ein Gesicht zu geben. Anders als sonst wird die Jubiläumssendung live vor Publikum aufgezeichnet. Als Gast begrüsst Eva Oertle den grossen Erzähler, Kabarettisten und Schriftsteller Franz Hohler (81).

Es ist nicht das erste Mal, dass ein Radio-Dauerbrenner ins Fernsehen gehievt wird. Im Januar 2021

erhielt schon «Persönlich» ein Sendeplätzchen – mit Unterbrüchen. 2024 ist der Radiotalk in zwei Staffeln à sechs Folgen nochmals im TV präsent, dann ist endgültig Schluss.

Der Vorteil von solchen auf zwei Kanälen ausgestrahlten Sendungen liegt auf der Hand: Sie sind günstig.

Zu den Kosten der Jubiläumsausgabe von «Musik für einen Gast» könne man derzeit aber noch keine Angaben machen, heisst es bei SRF, auch kenne man «die Differenz zwischen der Radiosendung und dieser Pilotsendung erst später».

Moooment, Pilotsendung! Wird da etwa über eine Weiterführung nachgedacht? «Wir werden die

Online-, Radio- und TV-Produktion nach der Ausstrahlung analysieren», so die Medienstelle, «und danach über eine weitere Produktion entscheiden.»

Die nächste Frage liegt auf der Hand: Besteht die Absicht, weitere Radiosendungen ins TV zu bringen? Ja, sagt SRF, es sei geplant, weitere Visual-Radio-Produktionen zu realisieren, und führt als Beispiel neben «Musik für einen Gast» vom 28. April auch «ABC SRF 3» an.

Noch mag die Medienstelle kein Datum kommunizieren, aber TELE weiss, wann das Radio-Kultspiel im TV zu sehen sein wird. Nämlich dann, wenn viele Formate Ferien machen: vom 25. Juni bis 6. August, jeweils am Dienstagabend.

Moderiert wird es vom Radio-SRF 3-Morgenduo Philippe Gerber und Marco Thomann.

Wieso «ABC SRF 3» im Sommer einen Sendeplatz im Fernsehen erhält, ist offensichtlich: Man hat schon getestet, ob es funktioniert.

Irgendwie insgeheim, aber doch in aller Öffentlichkeit: im November 2023, als das Schweizer Fernsehen in einer grossen Samstagabendkiste 40 Jahre Radio DRS 3 feierte und Prominente sich buchstäblich ins Zeug legten.

Die «Musik für einen Gast»-Pilotsendung mit Franz Hohler hat da am Sonntagnachmittag einen ungünstigeren Programmplatz.

Bleibt zu hoffen, dass sie beim Publikum trotzdem Anklang findet und weiterhin ins TV darf.

**MUSIK FÜR EINEN GAST** SHOW  
Jubiläumssendung mit Franz Hohler  
Sonntag, 28. April, 15.25 Uhr, SRF 1

Welche Radiosendungen würden Sie auch noch gerne im TV sehen?

Schreiben Sie uns an:  
TELE, Leserbriefe,  
Postfach, 8021 Zürich  
leserbriefe@tele.ch



«Musik für einen Gast»-Pilotsendung mit Franz Hohler (Bild: 2023 daheim in Oerlikon).