

# Spitzensport und Studium

Ein Grossteil der Schweizer Studierenden treibt sehr oft Sport. Die Spitzensportler unter ihnen sehen sich im Studium mit vielen Hürden konfrontiert. Dem soll ein nationales Projekt nun Abhilfe schaffen.

## Die

schätzungsweise rund 1000 studentischen Spitzensportlerinnen und Spitzensportler, also die Inhaber einer Swiss Olympic Card mit Anrecht auf Förderbeiträge der Sporthilfe, machen heute knapp ein halbes Prozent aller Schweizer Studierenden aus. Trotzdem stellen sie insgesamt etwas mehr als ein Drittel aller Schweizer Spitzensportlerinnen und -sportler. Ihre Lebenssituation im Studium oder Berufsalltag war bis vor Kurzem kaum dokumentiert. Eine 2011 vom Bundesamt für Sport (BASPO) in Auftrag gegebene Studie belegte, dass studierende Spitzensportlerinnen und Spitzensportler in der Schweiz die allgemeine Unterstützung auf tertiärer

Bildungsstufe als nicht zufriedenstellend einschätzen. Mittlerweile kamen an einigen Hochschulen auf Initiative des Schweizer Hochschulsportverbands (SHSV) sogenannte Koordinationspersonen zum Einsatz. Diese stellten in ihrer Beratungspraxis fest, dass junge Spitzensportlerinnen und Spitzensportler vor allem bei der Suche nach spitzensportfreundlichen Studiengängen sowie bei Terminkonflikten zwischen dem Studien- und dem Trainings-/Wettkampfkalender Unterstützung benötigen.

An diesem Punkt setzt das 2015 neu lancierte Projekt «Spitzensport und Studium SHSV»

unter der Leitung von Marilen Matter Graf an. Wie die Projektleiterin und Chefin Leistungssport erklärt, sollen die Strukturen für Beratung und Betreuung verbessert werden: «Wir wollen studierenden Spitzensportlern insbesondere die Informationen über flexible Studienmodelle besser zugänglich machen, damit Unerfreuliches wie Studienab- oder unterbrüche vermieden werden können.» Das Projekt wird vom SHSV, dem auch der Akademische Sportverband Zürich (ASVZ) angehört, betreut – in enger Zusammenarbeit mit dem Bereich Athleten- und Karrieresupport von Swiss Olympic.

Nach einer Bestimmung der Ausgangssituation in der ersten Projektphase sollen nun bis Ende 2016 folgende Massnahmen erarbeitet und umgesetzt werden:

- Online-Informationsplattform für studieninteressierte Spitzensportler/-innen
- Flyer «Entscheidungshilfe Studienwahl»
- Netzwerk von Koordinationspersonen
- Verankerung in Reglementen und Weisungen der Hochschulen
- Bekanntmachung der Problematik in der Hochschullandschaft und Politik

Marilen Matter Graf ist von der Relevanz des Projektes überzeugt: «Adäquate Beratung und Unterstützung für die richtige Studienwahl und genügend flexible Studienlösungen, um den Terminkonflikt mit dem Spitzensport möglichst klein zu halten, sind zur besseren Vereinbarung von Spitzensport und Studium zentral.» Sie betont jedoch, es sei auf keinen Fall das Ziel, für Spitzensportler ein «Studium light» zu etablieren. Auch im Studium müsse die Leistung zu 100 Prozent erbracht werden. «Das ist ohne Zweifel nur mit viel Ausdauer, Disziplin und Durchhaltewillen möglich – genau wie beim Spitzensport auch.»

Sonja Nodup, Studentin der Osteuropastudien, Universität Zürich

## INTERVIEW MIT SARAH SPRINGMAN



Sarah Springman, Direktorin der ETH Zürich und ehemalige Spitzensportlerin.

**Sarah Springman, Sie waren bereits als Studentin auf höchstem Niveau im Triathlon und Squash aktiv. Womit hatten Sie damals zu kämpfen?**

Die Erfolgsgrundlage waren akademisch und sportlich gute Zielsetzungen, ein angemessenes Zeitmanagement und Stunden konsequenter Arbeit, physisch und psychisch. Um allerbeste Leistungen zu zeigen, muss man bewusst unterscheiden zwischen Training und Arbeit einerseits und dem Gewinnen bei Prüfungen oder von Medaillen andererseits. Und natürlich muss man auch gegen einen übertriebenen Perfektionismus kämpfen und damit umzugehen lernen, dass nicht alles immer läuft wie geplant.

**Was für Tipps haben Sie für Studierende, die sich heute in einer ähnlichen Situation befinden?**

Trauen Sie sich viel zu! Falls Sie schon national oder international erfolgreich sind, gibt es Möglichkeiten, Ihr Studium

flexibler zu gestalten. Die sehr unterschiedlichen Bedürfnisse erfordern allerdings eine zeitnahe sowie sport-, trainings- und wettkampfabhängige Planung. Ausnahmeregelungen, z.B. hinsichtlich des Zeitpunkts der Prüfungen oder einer Verlängerung der maximalen Studiendauer, müssen immer individuell getroffen werden. Informationen dazu finden Sie auf der Website zu «Studium und Spitzensport».

Planen Sie so früh wie möglich, damit Sie optimale Bedingungen sowohl für Ihre akademischen als auch für Ihre sportlichen Verpflichtungen haben. Setzen Sie Ihre Prioritäten für jede Saison des Jahres und 3 bis 4 Jahre danach, und verfolgen Sie diese konsequent. Halten Sie sich trotzdem Optionen offen, falls etwas schiefläuft. Natürlich müssen Sie Ihre Ausdauer und Belastbarkeit maximieren und gleichzeitig, bei längerfristiger Verletzung oder Krankheit, einen Back-up-Plan in der Tasche haben.

Seien Sie immer optimistisch mit einer Absicht wie «Yes, I can», aber nicht überoptimistisch! Essen Sie so gesund wie möglich, trinken Sie viel Wasser und schlafen Sie genug, um sich zu erholen!

**Sie engagieren sich für das nationale Projekt «Spitzensport und Studium». Weshalb? Was erhoffen Sie sich für die ETH und für die Studierenden?**

Ich bin überzeugt, dass erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler ihre Talente nicht nur geschenkt bekommen, sondern auch selber entwickelt und weiterentwickelt haben und diese in Ihrem weiteren Leben mit grossem Vorteil für sich selber und ihr Land einsetzen können. Wenn sie ihr Sporttalent mit einer Bildung und Ausbildung an der ETH ergänzen, ist das eine gewinnbringende Kombination, um nach der Elite-Sportkarriere in der Wirtschaft, Industrie, in der Familie und im allgemeinen Sportbereich tätig zu sein. Im Spitzensport erwirbt man zusätzliche

Kompetenzen und Leadership-Chancen, und man verliert im Studium so wenig Zeit wie möglich. Eine Hochschule profitiert ihrerseits von den Studierenden, die Spitzensport betreiben. Denn sie wirken als Sympathieträger nach aussen und als stimulierende Vorbilder für Mitstudierende nach innen. Das gilt auch für die ETH. Solche Leute helfen uns, das Zusammengehörigkeitsgefühl der ETH-Community zu fördern.

**Sehen Sie in den Herausforderungen, Spitzensport und Studium zu vereinbaren, auch Vorteile?**

Natürlich lernt man von Mechanismen, die einem helfen, ein Ziel zu erreichen und trotz ausbleibendem Erfolg neu zu planen und dranzubleiben und weiterzukämpfen, sei es im Sport oder im Studium. Selten geht es ums Überleben, meistens um Kontrolle und manchmal um Mut und Leidenschaft.



## 8 FRAGEN AN RALPH STÖCKLI

39 JAHRE Leiter Abteilung Swiss Olympic / Chef de Mission Rio 2016, 3323 Bärswil  
**Maximalanzahl Liegestütze, die man/frau schafft:** 60... oder so [erreicht mit 38 Jahren].  
**Persönliche 100-m-Sprint-Bestzeit:** 12 Minuten

**1 Würde es Sie reizen, beim ASVZ mitzumachen?**

Ja, der Reiz ist da, aber ich müsste wohl eine «ausserkantonale» Mitgliedschaft anstreben, wenn es so etwas gibt. Denn als geborener St. Galler und langjähriger Luzerner, der seine sportliche Ausbildung in Magglingen begonnen und in Lausanne abgeschlossen hat, habe ich meinen Lebensmittelpunkt, nach einem Zwischenstopp in Zürich, heute in der Nähe von Bern.

**2 Welche Sportart üben Sie aus, und warum gerade diese?**

Curling, da es mich fasziniert, in einem Team präzise Höchstleistung zu vollbringen.

**3 Haben Sie schon einmal gefault?**

Ja, schon mehrmals. Aber ich bin ein fairer «Fouler».

**4 Was für ein Sport-Typ sind Sie?**

Ich bin der «Schnellphasen-Typ», wie man aus meiner Sprint-Bestzeit nicht auf den ersten Blick erkennen mag.

**5 Auf welche persönliche Leistung sind Sie besonders stolz?**

Darauf, dass mir der Berufseinstieg nach meiner Spitzensportkarriere so reibungslos gelungen ist.

**6 Welches Ziel möchten Sie noch erreichen?**

Ich möchte Farmer in Kolumbien werden.

**7 Wem möchten Sie eine Gelbe oder Rote Karte geben – warum und wofür?**

Ich leite keine Spiele, sondern Leute. Darum bleiben die Karten in der Tasche und Probleme werden ausdiskutiert.

**8 Was haben Sie vom Sport fürs Leben gelernt, das Sie gerne weitergeben möchten?**

Sich Ziele zu setzen, die dem eigenen Tun und Handeln einen Sinn geben.