

Eine Teetasse als Erinnerung:

Laufbahnmomente zwischen Training, Trainingswissenschaft & Tokio

Multidimensionaler Blick auf den kontinuierlichen Aufbau einer erfolgreichen Dualen Karriere im Kontext Leistungssport und Studium unter besonderer Berücksichtigung aktueller Intentionen der Laufbahnberatung sowie subjektiver Einschätzungen eines deutschen Olympioniken aus der Sportart Schwimmen

– Sechsteilige Zwischenbilanz eines studierenden Kaderathleten 2017 - 2021 –

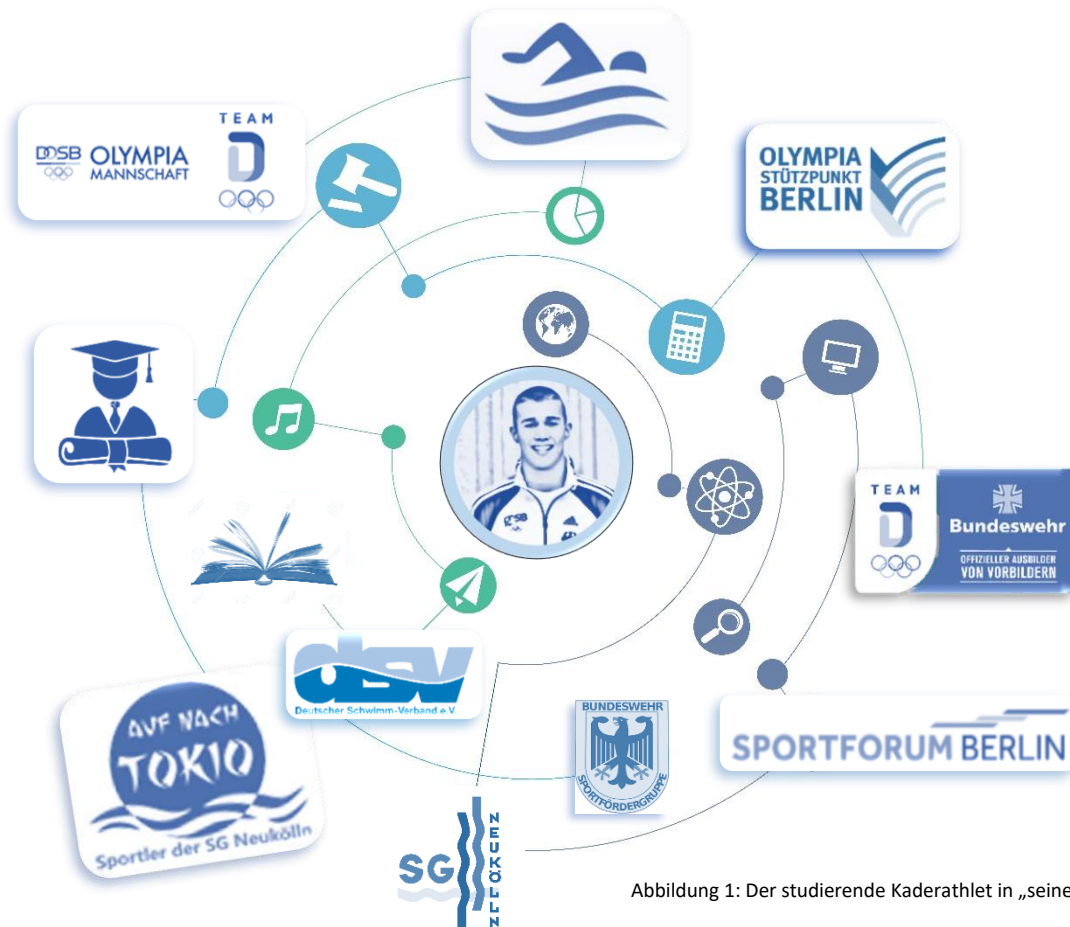


Abbildung 1: Der studierende Kaderathlet in „seiner Welt“.¹

Dr. Daniel Lange², Maria Picker³, Sabine Hanika⁴
 sowie mit persönlichen Einordnungen von Olympia-Teilnehmer Ole Braunschweig⁵

¹ Ausgangsgrafik in inhaltlicher Anlehnung an: „Ich kann Studium!“ 4. Fachsymposium des Instituts für Leistungssport & Trainerbildung (ILT) der Deutschen Hochschule für Gesundheit & Sport (DHGS) zu „Belastungen und Bewältigung in der Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport“, Berlin, 29.9.2017; „Ich kann Gold“, 2. Fachsymposium des ILT der DHGS zur „Weiterentwicklung des Spitzensports in Deutschland“, Berlin, 6.-7.11.2013, und „Sonnensystem“ mit Vorbildcharakter, Teamwork heißt das Erfolgsgeheimnis für die Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen (Müller, A. / OSP-Newsletter Olympiastützpunkt Berlin, 3/2008).

² DHGS / ILT (Berlin).

³ Olympiastützpunkt Berlin (OSP), Laufbahnberaterin, als ehem. Kaderathletin Wasserspringen u.a. zweifache Olympionikin und Europameisterin.

⁴ Kanzlerin und Spitzensportbeauftragte der DHGS.

⁵ DOSB-Team Deutschland / Nationalmannschaft Schwimmen (SG Neukölln), Teilnehmer bei den Olympischen Sommerspielen 2021 in Tokio, B.A.-Student Sport- und angewandte Trainingswissenschaft der DHGS (Berlin).

Vorbemerkung:

An den Olympischen Sommerspielen 2021 in Tokio nahmen auch drei an der Deutschen Hochschule für Gesundheit & Sport (DHGS) studierende Berliner Kaderathleten teil. Zu ihnen gehört neben Vize-Europameisterin Lara Lessmann (BMX, B.A.-Studiengang Soziale Arbeit & Sport) und Kanu-Weltmeister Conrad Scheibner (B.A.-Studiengang Life Coaching) der dreimalige Deutsche Meister im Schwimmen (50M / 100M Rücken) Ole Braunschweig (B.A.-Studiengang Sport & angewandte Trainingswissenschaft). Aufgewachsen in Berlin-Biesdorf, trainierte er einst beim BSV Medizin Marzahn und nun in der SG Neukölln bei seinem Trainer Lasse Frank, ist Angehöriger einer Sportfördergruppe der Bundeswehr, wird am Olympiastützpunkt Berlin (OSP) betreut, erhält u.a. ein Teilstipendium Spitzensport der DHGS und absolviert sein Training im Sportforum Berlin. Benannt sind damit bereits elementare Bausteine des institutionellen Trägersystems einer erfolgreichen Dualen Karriere im Kontext von Leistungssport und Studium, die im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) mit den Zielen sportliche Weltspitze *und* erfolgreiche Bildungskarriere versehen ist.⁶ Das dieser gut aufeinander abzustimmende „organisatorische Maschinenraum“ als wichtige Teilfacette eines Leistungssportalltages aber keine spontan zu verordnende Struktur ist, sondern einer detailliert und ganzheitlich zu planenden Entwicklung unterliegt, zeigt der hier zu bilanzierende bisherige Werdegang von Ole Braunschweig exemplarisch.

Den Startpunkt dieser Zwischenbetrachtung bildet daher der Auftakt zu seiner sportwissenschaftlichen Ausbildung an der DHGS im Wintersemester 2017/18. Die damalige Absolvierung des einsemestrigen Hochschulzertifikats „Talentcoach (FH)“ am DHGS-Institut für Leistungssport & Trainerbildung (ILT) im Rahmen des Nachwuchsförderprogramms BERLIN HAT TALENT (von Landessportbund Berlin und Berliner Senat) bot ihm dabei zum Einstieg erste tiefergehende Einblicke in die akademische Welt an der Schnittstelle zwischen Theorie und Praxis. In kurzen Ausschnitten nachvollzogen wird im Folgenden entlang der seitdem von Ole Braunschweig absolvierten – und hier von ihm auch selbst kommentierten⁷ – Entwicklungsschritte die Gestaltung eines persönlichen Umfeldes, in dem ihm die Erreichung seiner Ziele im Studium und im Leistungssport bis zum Olympia-Start in Tokio erfolgreich möglich war und ist. Ergänzt wird diese persönliche Rückschau mit weiterführenden Betrachtungen seiner

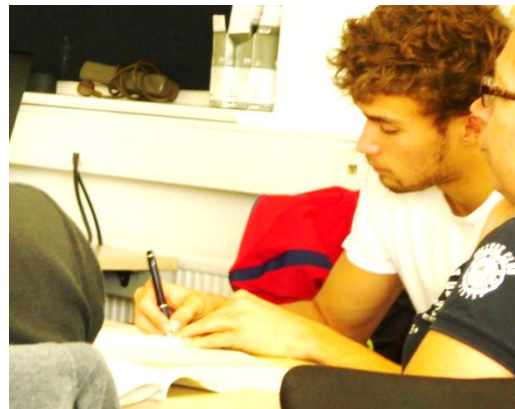
⁶ DOSB, (2021). Das 10-Punkte-Programm des DOSB zur Dualen Karriere 2021 - 2028, Frankfurt/M., S. 2.

⁷ Mit Ole Braunschweig sprach Dr. Daniel Lange. Das ausführliche Interview fand am 10.11.2021 am Institut für Leistungssport & Trainerbildung der DHGS statt.

Laufbahnberaterin am OSP, seiner Spitzensportbeauftragten an der DHGS und des ihn seit 2017 begleitenden wissenschaftlichen Mitarbeiters am ILT.

Schritt 1: „Über den Tellerrand schauen!“ Zertifikatsausbildung zum Talentcoach

Sich eng abgestimmt mit der Laufbahnberatung des OSP Berlin am Anspruch orientierend, dass „Abschlüsse immer auch Anschlüsse“ sein müssen (Lange, 2017) und mit dem Abitur in der Tasche bereits jetzt eigenverantwortlich langfristig eine spätere berufliche Tätigkeit nach der Leistungssportkarriere als Sportlehrer oder Trainer anvisierend, fand Ole Braunschweig im Wintersemester 2017/18 den Weg als einer von 41 Teilnehmern des Hochschulzertifikats Talentcoach (FH) den Weg an die DHGS. Das Eintauchen in den akademischen Alltag war für den Schwimmer nicht nur ein „Sprung ins kalte Hochschulwasser“ und ein erstes „Schnupperstudium zur Probe“, sondern, wie er heute sagt, „auch ein motivierender Blick über den eigenen Tellerrand als Athlet hinaus“. Denn einerseits kam der damalige Deutsche Juniorenmeister hier mit Kommilitonen zusammen, die als Übungsleiter, (angehende) Sportstudenten, Sportlehrer, AG-Leiter, Verbands- oder Vereinstrainer ihre völlig unterschiedlichen beruflichen Zugänge und Erfahrungshorizonte aus verschiedensten Sportarten in die einsemestrige Ausbildung einbrachten. Diesen sehr heterogenen „Schmelztiegel des Wissens“ verfeinerten in den folgenden Monaten ausgewiesene Experten als Kursdozenten aus Trainingswissenschaft, Sportpädagogik oder Sportmedizin wie Prof. Dr. Alfred Richartz (Universität Hamburg), Prof. Dr. Jürgen Krug (Universität Leipzig) oder DOSB-Olympiaarzt Prof. Dr. Bernd Wolfarth (Humboldt-Universität zu Berlin).⁸ Andererseits ergab sich in



Konzentriertes „Büffeln“:
Ole Braunschweig als Teilnehmer des
Hochschulzertifikats „Talentcoach FH“.

diesem Kurs erstmals die studentische Alltagserfahrung und -herausforderung, sich in

⁸ Die inhaltlich-konzeptionelle Entwicklung und die wissenschaftliche Steuerung und Gestaltung des Zertifikats lag - basierend auf Erfahrungen der Sportmetropole Berlin im Verbundkonzept BERLIN HAT TALENT und angesichts der sich für den Berliner Sport aus den Olympischen Spielen in London 2012 ergebenden Herausforderungen in den Bereichen Talentsichtung und Trainerfindung - beim ILT unter Leitung von Prof. Dr. Jochen Zinner unter Mitwirkung von Senator a.D. und LSB-Präsident Klaus Böger (DOSB-Presse, 2017; Zinner & Böger, 2014; Zinner & Böger, 2013).

verschiedenen Prüfungsformen mit sportartübergreifenden Fragestellungen eines möglichen späteren Akteurs im Kinder- und Jugendsport auseinandersetzen zu müssen. So „meisterte“ Ole Braunschweig die Konzepterarbeitung und die mündliche Prüfung zur Gestaltung einer Sportstunde mit „turnerischen Übungen zur Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit“ bei Grundschulkindern glänzend. Mit geballter Siegerfaust und einem „Yes!“ erinnert er sich heute spontan daran zurück ...

Sich solchen Aufgaben erfolgreich gestellt zu haben, sollte sich bei der später folgenden Aufnahme seines Bachelor-Studiums an der DHGS für Ole Braunschweig doppelt lohnen. Denn neben dem Erhalt seiner Abschlussurkunde als Talentcoach konnte er sich einen Großteil der nun bereits erbrachten Studienleistungen anerkennen lassen, da die konzeptionelle Ausrichtung des Zertifikats inhaltlich und den organisatorischen Bedürfnissen von studierenden Kaderathleten entsprechend auf den B.A.-Studiengang Sport und angewandte Trainingswissenschaft in Absprache mit der Studiengangsleitung zugeschnitten war.

Schritt 2: „ICH KANN STUDIUM!“ - ABER ... !? „Durststrecke“ und innere Motivation

Doch damals passte in den Zukunftsplanungen des bescheidenen und sympathischen Athleten keineswegs alles zusammen. Im Rückblick waren die Jahre 2016 bis 2018 für Ole Braunschweig „eine richtige Durststrecke“, wie er heute sagt. Die nächsten Schritte in der persönlichen und sportlichen Laufbahn waren ebenso wenig vorgezeichnet, wie sein künftiger Kaderstatus klar



Ole Braunschweig als
Diskutant beim Symposium
„Ich kann Studium!“

war. Außerdem trauten ihm nicht alle Beobachter den Sprung in den Kreis der deutschen Schwimmelite zu, woraus Ole die intrinsische Motivation schöpfte, es seinen Kritiker nun „erst recht zeigen zu wollen“. Der Juniorenmeistertitel 2017 gab in- und außerhalb des Schwimmbeckens persönlichen „Auftrieb“. Zusätzliche Orientierung verschaffte die weitere Annäherung an eine akademische Ausbildung, die Ole Ende September 2017 mit seiner Teilnahme an der Fachtagung „Ich kann Studium!“⁹

⁹ 4. Fachsymposium des ILT der DHGS zu „Belastungen und Bewältigung in der Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport“, Berlin, 29.9.2017. Die Konferenz wurde gemeinsam mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh), der Humboldt-Universität zu Berlin und dem OSP Berlin ausgerichtet.

an der DHGS dokumentierte. Hier war sein Expertenwissen aus der Sicht des Athleten gefragt, der auf mögliche Existenzängste von Leistungssportlern hinwies, sich für ihre „passgenaue Betreuung“ im Studium sowie ihre finanzielle Absicherung einsetzte und die Notwendigkeit der engen Abstimmung mit der Laufbahnberatung des OSP betonte. Zumal sich studierende Kaderathleten der sich ihnen in den Weg stellenden „Hürden“ sehr wohl sehr bewusst sind und zugleich ihrem hohen Leistungsanspruch entsprechend weder in ihrer sportlichen noch ihrer studentischen Laufbahn „etwas geschenkt haben wollen“ (OSP Berlin / Braunschweig & Kurjo, 2017). Kein „Studium light“, sondern ein „anwendungsorientiert verzahntes“ und individuell koordiniertes Studienmodell „à la carte“ bleibt hier das (anspruchsvolle, aber mögliche!) Maß der Dinge. Dabei geht es (auch) darum, studierende Kaderathleten in ihrem gewählten Ausbildungsweg zu bestärken und ihnen dabei die Sicherheit zu vermitteln, ihre Aufgaben auch tatsächlich bewältigen (sprich: ihre Ziele erfolgreich erreichen) zu können. Denn sie wollen die Sinnhaftigkeit in ihrem immensen zeitlichen und finanziellen Aufwand sowie ihren jahrelangen körperlichen und geistigen Belastungen erkennen und verstehen und schließlich nach einem solchen dualen (aktuell pandemiebedingt oft noch schwierigeren) Entwicklungsweg auch wissen, ob es „die Qual wert war?“ (Szigeti, 2021). So empfand z.B. Ole Braunschweig erst nach seiner geglückten Qualifikation für die Olympischen Sommerspiele 2021 „die größte Zufriedenheit, den Eltern sagen zu können, dass sich alles gelohnt hat“ (Kayser, 2021).



Olympia-Teilnahme
GESCHAFFT und das Tokio-
Ticket endlich in der Tasche!

An der DHGS ist ein solch praxisnahes Studienverfahren mit Blick auf die Bedürfnisse und Erfordernisse einer dualen Karriere im Leistungssport in enger Abstimmung u.a. mit dem OSP Berlin, mit Hilfe eines flexiblen semi-virtuellen Studienkonzepts (mit Präsenzseminaren, Blended-Learning-Anteilen und interaktiven Phasen des Selbststudiums per onlinebasierter Lernplattform), der organisatorischen Begleitung durch eine Spitzensportbeauftragte und der flankierenden Unterstützung des ILT seit vielen Jahren etabliert (Zinner, Lange & Mues, 2022). Erfolgreiche Berliner Absolventen der DHGS wie Eishockey-Legende Sven Felski,

Eisschnelllauf-Olympiasiegerin Katrin Bunkus, FC Bayern-Trainer Julian Nagelsmann und über 100 weitere Studenten / Absolventen aus dem Bereich des Leistungssports konnten diese

duale Studienform in den vergangenen zehn Jahren bestens für sich nutzen (Lange, 2021). Allen beteiligten Institutionen muss angesichts des prominenten gesellschaftlichen Stellenwerts von Titeln und Triumphen eine solch professionelle Gestaltung des persönlichen Umfeldes „unserer“ Athleten im wahrsten Sinne des Wortes „Gold wert“ (!) sein, damit sich die von ihnen zu leistenden Trainings- und Wettkampfumfänge (und damit verbundene Abwesenheitszeiten) für sie im Studium nicht nachteilig auswirken (Hahn, Zinner & Schönherr, 2020).

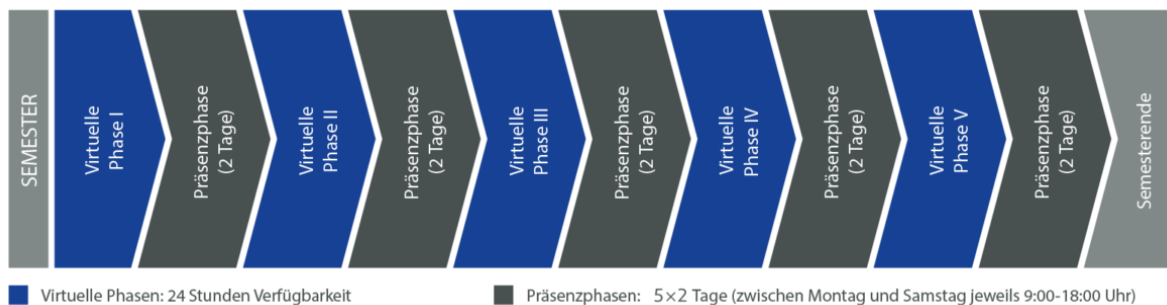


Abbildung 2: Semesterverlauf im Studium an der DHGS.

Sie haben sich die Umsorgung mit ihrem alltäglichen harten Arbeitsspagat zwischen Leistungssport und Studium redlich verdient und spüren genau, wenn z.B. ihre mentale Präsenz in Training und Wettkampf und somit letztlich ihre sportliche Leistung von unzureichenden Umfeldbedingungen beeinträchtigt werden (Neuburg, 2021).¹⁰

Schritt 3: Deutscher Meister 2019! „Auf dem steinigen Weg“ geht es langsam aufwärts

Damit einhergehende Widersprüche und Planungsunsicherheiten erlebte Ole Braunschweig hautnah. Während er sich in seiner Leistungsentwicklung einstigen Zweifeln zum Trotz auf die nationale Spitze zubewegte, mit einem Paukenschlag 2019 ausgerechnet in seiner Heimatstadt Berlin erstmals Deutscher Meister wurde (50m und 100m Rücken), mit der Teilnahme an den damaligen Kurzbahneuropameisterschaften in Glasgow auch erste internationale

¹⁰ Eine online-Umfrage der Deutschen Sporthochschule Köln und der Deutschen Sporthilfe im Herbst 2021 unter 1122 Kaderathleten legte dementsprechende Hinweise bezüglich ihres persönlichen, trainingspezifischen und gesellschaftlichen Umfeldes offen. U.a. gaben dabei 35% der Befragten an, dass ihnen z.B. ihre finanzielle Lage die Konzentration auf ihren Sport erschwere. Weiter wissen viele Athleten um die für sie im Bereich der Laufbahnberatung möglichen Unterstützungsangebote, nehmen sie aber offenbar zu wenig in Anspruch. Eine Veröffentlichung der Gesamtstudie steht noch aus (Stand 02-2022). Siehe zur weiterführenden Einordnung der Thematik auch die Berliner Studienergebnisse von Van Buer et al. (Humboldt-Universität zu Berlin) von 2017.

Wettkampferfahrungen sammelte und alsbald seine perspektivischen Zielstellungsweichen auf den großen Traum einer Olympiateilnahme ausrichtete¹¹, hing seine weitere persönliche Ausbildung für den späteren beruflichen Werdegang nach der Karriere im Sport in den langsam mahelnden Zugangsmühlen des staatlichen Universitätswesens fest. Wartesemester um Wartesemester verging, ohne, dass sich ein Studienplatz für ein Sportlehrerstudium finden ließ. Um in diesem für den Athleten mental belastenden „Stand-by-Modus“ den Abbruch einer dualen Karriere zwischen Leistungssport und Studium zu verhindern, erwies sich das bewährte Zusammenspiel zwischen OSP Berlin und DHGS bei der Suche nach alternativen Studiemöglichkeiten als sehr hilfreich. Während sich nun das bereits absolvierte Hochschulzertifikat Talentcoach als Einstimmung auf ein trainingswissenschaftliches B.A.-Studium als die erhoffte wertvolle Vorbereitungsmaßnahme herausstellte, ließ sich gemeinsam empfehlen, Ole Braunschweig – nicht zuletzt vor dem Hintergrund seiner nun erfolgten Aufnahme in die Sportfördergruppe der Bundeswehr – zusätzlich mit einem Teilstipendium Spitzensport zu unterstützen, sodass er zum Wintersemester 2020/21 mit dem Studium an der DHGS beginnen konnte. „Das war für mich ganz wichtig. Denn ohne diese Absicherung ist man mit dem Kopf einfach nicht voll bei der Sache und kann sich nicht total auf seinen Sport konzentrieren“, beschreibt Ole seine Erleichterung über diese gelungene Zusammenführung verschiedener Partner. Doch die Bemühungen des Schwimmers, seinen Leistungssport und seine studentischen Ambitionen in Einklang zu bringen, blieben ein nicht immer berechenbarer Balanceakt. Ein Kreuzbandriss oder das Pfeiffersche Drüsenfieber warfen ihn zwischenzeitlich aus der Bahn, sodass das große Ziel Olympische Sommerspiele 2020 plötzlich unerreichbar schien. Dass diese dann durch die hereinbrechende Corona-Pandemie um ein Jahr verschoben wurden, lässt sich im Rückblick als für Ole glücklicher Umstand bezeichnen. Gleichwohl sagt er heute: „Es war ein extrem steiniger Weg für mich nach Tokio“.

Schritt 4: „Noch viel mehr rausholen!“: Optimierter Doppelpass zwischen Trainer und Athlet

In einem vielschichtigen, stets aufs Neue auf Perfektion auszurichtenden Trainings- und Betreuungssystem (mit Leistungsdiagnostikern, Physiotherapeuten, Ärzten, Laufbahnberatern etc.) zur Gewährung einer optimalen Vorbereitung der Athleten bilden diese mit ihren

¹¹ Berliner Champions: Ole Braunschweig - Berlins Hulk lebt den Tokio-Traum, Berliner Morgenpost, 19.11.2019.

Trainern die Keimzelle des Erfolgs¹², deren tägliche Ausgestaltung dem Prozess der individuellen Persönlichkeitsentwicklung des Athleten Rechnung tragen muss. Nicht zuletzt, um auch auf diese Weise neue Verbesserungspotenziale erkennen und für den Trainingsalltag nutzbar machen zu können. Das betraf für den nun auch als Studenten agierenden Ole Braunschweig neue Sichtweisen, die sich basierend auf Vorlesungen und Seminaren zur Sportpädagogik, zur Trainingsgestaltung, zur Leistungsdiagnostik oder zur Sportmedizin auch in der Zusammenarbeit mit seinem Trainer Lasse Frank niederschlugen. „Ich schaue nun viel aufmerksamer und interessierter auch hinter die Kulissen anderer Sportarten. Wenn ich mich bisher mit Schnellkraft oder Maximalkraft befasst habe, dann immer im Kontext meiner Sportart Schwimmen. Aber wie gehen z.B. Leichtathleten damit um? Darüber mehr zu lernen, ermöglicht es mir auch viel besser, das Vorgehen meines Trainers anders zu sehen und besser zu verstehen. Das führt dazu, dass wir uns noch viel intensiver beraten und durch diesen ‚optimierten Doppelpass‘ noch viel mehr aus dem Training ‚herausholen‘ können“, beschreibt Ole Braunschweig seinen ganz persönlichen trainingswissenschaftlichen Theorie-Praxis-Transfer, der ihn bereits jetzt über eine spätere Trainertätigkeit im Nachwuchsbereich nachdenken lässt. „Ich habe es selbst erlebt, wie man als junger Athlet nicht immer und überall willkommen geheißen wurde. Das wäre mir als Trainer aber sehr wichtig, denn Kinder und Jugendliche brauchen Zuspruch und Unterstützung, um sie langfristig für den Schwimmsport begeistern zu können.“

Schritt 5: Individuelle und flexible Studiengestaltung ist keine Einbahnstraße

Häufige Auslandsreisen und hohe Trainingsumfänge bestimmen den Alltag von Ole Braunschweig. In Zahlen bedeutet das konkret täglich mindestens fünf Stunden Training an sechs Tagen in der Woche in 50 Wochen im Jahr mit schließlich über 1800 geschwommenen Trainingskilometern in einer Saison. Gemeinsam mit seiner Trainingsgruppe verbringt Ole über 40 Tage pro Saison im Trainingslager und nimmt jährlich an ca. 20 Wettkämpfen teil.¹³ Dies mit dem Studium am Haupttrainingsstandort Berlin praktisch effizient und zeitlich passend aufeinander abzustimmen, ist oftmals eine zwischen der Hochschulverwaltung (z.B. Studierendenkanzlei, Prüfungsamt), den Athleten als Studenten, den Dozenten, teilweise auch den Trainern

¹² „Sonnensystem“ mit Vorbildcharakter, S. 20.

¹³ Das schließt seit 2020/21 auch die internationale Wettkampfsreihe der International Swimming League ein.

und ggfls. der Laufbahnberatung aufwendig zu koordinierende Aufgabe, die nur dann sinnvoll und effektiv gelöst werden kann, wenn der Athlet selbst dauerhaft aktiv daran mitwirkt. Dafür sind die von Ole Braunschweig kontinuierlich vorgenommenen aktuellen Absprachen mit der Spitzensportbeauftragten der DHGS von großer Bedeutung. Ausgehend davon und aufbauend auf seinem saisonalen Trainingsplan lassen sich so evtl. nötige individuelle Studienverlaufspläne entwerfen, wie im Olympiajahr 2021 auch Prüfungstermine verschieben, Kursinhalte mit Hilfe einer zur Verfügung stehenden Lernplattform auch mobil von unterwegs absolvieren oder bei Bedarf auch die Studiendauer strecken. Gelingt dieses Zusammenspiel fortlaufend, trägt das zu einem reibungslosen Studienverlauf entscheidend bei und ermöglicht es den Athleten – wie im Fall von Ole Braunschweig – auch im Studium mit guten Leistungen zu „glänzen“. Auch hier gilt: Alle Bemühungen im Umfeld des Athleten zur Optimierung seiner Studiensituation entfalten letztlich keine fruchtbare Wirkung, wenn dieser sich nur auf diesen „Service“ verlässt. Eine als Einbahnstraße verstandene Duale Karriere führt nicht zum Ziel und es bedarf der gemeinsam Anstrengungen aller Beteiligten, um nicht nur im Schwimmbecken, sondern auch im Studium für eine „freie Bahn für den Erfolg“¹⁴ zu sorgen.

Schritt 6: Impressionen und eine Teetasse aus Tokio: „Japan hat alles gegeben“

Nicht nur die erreichte Qualifikation und die anschließende Nominierung durch den DOSB für seine erstmalige Teilnahme an den Olympischen Spielen sowie sein Start in Tokio über 100 Meter Rücken sind für Ole Braunschweig unvergessene Momente. Auch abseits des Tokio Aquatics Center nahm er während der durch die Corona-Pandemie geprägten Wettkämpfe Eindrücke auf, die bleiben. „Wir haben uns jederzeit sehr sicher gefühlt im Olympischen Dorf, in dem alle Häuserblocks mit den Nationalfahnen der einzelnen Mannschaften geschmückt waren. Wir wurden dort mit einer unvorstellbaren Höflichkeit und Freundlichkeit von den freiwilligen Helfern umsorgt. Man kann wirklich sagen, dass die Japaner alles gegeben haben, damit es uns gut geht und an nichts fehlt“, hat Ole seine Zeit in Tokio noch lebhaft vor Augen. In Erinnerung geblieben ist ihm auch, wie innovativ von den japanischen Gastgebern versucht

¹⁴ In Anlehnung an: „Freie Bahn für den Erfolg“, Impulsreferat von Doppel-Olympiasiegerin Britta Steffen zur gelingenden Kooperation zwischen Trainer und Athlet und einer erfolgreichen Gestaltung des Trainingsalltages auf der Konferenz „BERLIN HAT TALENT“, 3. Fachsymposium des ILT der DHGS, Berlin, 5. - 6.11.2015.

wurde, die Olympischen Spiele nachhaltig zu gestalten. „Vor Ort entstand sehr viel Plastikmüll, der aber nicht weggeworfen wurde, sondern sogleich recycelt und wiederverwendet wurde, um für die Athleten T-Shirts oder Schuhe als Erinnerungstücke herzustellen. Das fand ich sehr beeindruckend“, erzählt Ole weiter. Er selbst hat sich als besonderes Souvenir übrigens eine japanische Teetasse mitgebracht, die ihn nicht nur an seine ersten Olympischen Spiele erinnern, sondern auch für seine nächsten großen Ziele motivieren soll. Denn wenn alles nach Plan läuft, kann er im Wintersemester 2023/24 sein Bachelor-Studium abschließen und sich dann hoffentlich voll konzentriert auf seine zweite Olympiateilnahme 2024 in Paris vorbereiten.



Ole Braunschweig, stolz wie „Bolle“: Eine echte „Berliner Pflanze“ bei den Olympischen Spielen in Tokio.

Genutzte und weiterführende Literatur:

Bundeswehr Sport-Magazin, (2021). Duale Karriere bei der Bundeswehr, 1/21, 6 - 9.

DOSB, (2021). *Das 10-Punkte-Programm des Deutschen Olympischen Sportbundes zur Dualen Karriere 2021 - 2028*, Frankfurt/M., [siehe online hier](#).

DOSB-Press (2017). Das Berliner Hochschulzertifikat Talentcoach FH geht an den Start. *Informationsdienst des Deutschen Olympischen Sportbundes*, 35/17 (29.8.2017), 13 - 14.

Hahn, A., Zinner, J. & Schönherr, K., (2020). Duale Karriere bei der Bundeswehr. *Leistungssport*, 50 (6), 14 - 17.

Häfner, P., (2019). Berliner Champions: Ole Braunschweig - Berlins Hulk lebt den Tokio-Traum, *Berliner Morgenpost*, 10.11.2019, [siehe online hier](#).

Kayser, S. (2021). „Jetzt können wir unseren Eltern sagen: Es hat sich gelohnt“. *Bild.de*, 18.5. 2021, siehe: [Schwimm-Brüder Braunschweig – „Wir können sagen: Es hat sich gelohnt“](#).

Lange, D. (2021). Kontinuierliche Leistungssportförderung an der DHGS. *Einblicke – Das Magazin des Olympiastützpunktes Berlin*, 1/21, 33.

Lange, D. (2017). Abschlüsse müssen immer auch Anschlüsse sein! *OSP-Magazin*, 2/17, 34 - 35.

Müller, A. (2008). „Sonnensystem“ mit Vorbildcharakter: Teamwork heißt das Erfolgsgeheimnis für die Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen. *OSP-Newsletter – Aktuelle Informationen vom Olympiastützpunkt Berlin*, 3/08, 16 - 20.

Neuburg, J. (2021). Mental nicht auf der Höhe? *Pressemitteilung der Deutschen Sporthochschule Köln zur Studie von Breuer, C. & Hallmann, K.*, 16.11.2021, [siehe online hier](#).

OSP Berlin / Braunschweig, O. & Kurjo, M. (2017). Athletenmeinungen zur Tagung „Ich kann Studium!“. *OSP-Magazin*, 2/17, 36.

Steffen, B., (2015). Freie Bahn für den Erfolg. Impulsreferat auf dem 3. Symposium des ILT der DHGS (5. - 6. 11. 2015). In: Zinner, J. & Poller, T., *BERLIN HAT TALENT: Neue Ansätze der Talent- und Bewegungsförderung*, wissenschaftliche Fachbuchreihe des ILT, Bd. 4, Berlin, 2016, 6.

Szigetti, A. (OSP Hamburg/Schleswig-Holstein, 2021). „War es die Qual wert?“. Mentale Gesundheit: Die Zeit nach den Olympischen Spielen erleben Sportler oft als Krise. *Der Spiegel*, 74 (42), 96.

Van Buer, J., Hülsen, A. & Rückmann, J. (2017). Studieninteresse, Kohärenzgefühl und institutionelle und personale Unterstützung. Ergebnisse einer Befragung zum Berliner Modell der Dualen Karriere von Spitzensportler*innen, Humboldt-Universität zu Berlin, Berlin.

Zinner, J., Lange, D. & Mues, A., (2022). Spitzensportförderung als Kooperationsaufgabe von Politik, Militär und Hochschule. In: Elbe, M. & Reichherzer, F. (Hrsg.), *Sport und Militär*, Zentrum für Militärgeschichte und Sozialwissenschaften der Bundeswehr, Potsdam, (im Druck).

Zinner, J. & Böger, K. (2014). Talentcoach – Sichtungstrainer (Hochschulzertifikat): Talente finden, fördern und bewahren. Eine Weiterbildung entsprechend der Stellenprofil-Beschreibung im Nachwuchs-Leistungssportkonzept 2020 des Deutschen Olympischen Sportbundes in Kooperation mit dem Landessportbund Berlin, *Ausbildungskonzept des ILT*.

Zinner, J. & Böger, K (2013). Positionen zur Entwicklung des Leistungssports am Standort Berlin in den kommenden Jahren. *Zeitschrift für Gesundheit & Sport*, 3 (1), 22 - 27.