

«Als sich die Lifttür öffnete, hatte ich schon Tränen in den Augen»

Rücktritt mit 24 Jahren Nach der mit Abstand besten Saison und einem begeisternden Auftritt bei Olympia trat Esmée Böbner zurück. Warum die Beachvolleyballerin nicht mehr für den Sport brennt.

Marco Oppliger (Text) und **Rahel Zuber** (Foto)

Im Hintergrund leuchtet der Eifelturm, und im Sand umarmen sich Esmée Böbner und Zoé Vergé-Dépré. Das Beachvolleyball-Duo spielt bei seiner ersten Olympiateilnahme gross auf, Mal für Mal wiederholt sich dieses Bild. Erst im Viertelfinal und nach drei umkämpften Sätzen ist in Paris Schluss. Zehn Tage später gewinnen Böbner/Vergé-Dépré an der EM Bronze.

Es ist die mit Abstand beste Saison der beiden. Doch Böbner weiss da längst: Es wird für sie nicht weitergehen. Sie möchte bald ein Studium im Gesundheitsbereich in Angriff nehmen, welches, das will sie erst öffentlich machen, wenn sie den Studienplatz auf sicher hat. Klar ist aber: Die Luzernerin, Anfang Monat 25 geworden, ist Feuer und Flamme für dieses Ziel – eine vergleichbare Begeisterung für den Sport spürt sie nicht mehr.

Esmée Böbner, warum haben Sie mit 24 den Schlusstrich gezogen?

Für viele mag diese Nachricht überraschend gekommen sein, aber nicht für jene, die mich wirklich kennen.

Warum nicht?

Was ich tue, tue ich extrem leidenschaftlich. Kann ich nicht voll hinter etwas stehen, funktioniert es nicht. Ich spürte, dass ich etwas anderes machen möchte. Dieses Gefühl wurde immer stärker. Deshalb war es für mich der richtige Zeitpunkt, aufzuhören. Ich konnte mir nicht vorstellen, bis Olympia 2028 nochmals alles dem Sport unterzuordnen, wenn ich für etwas anderes brenne.

Wann dachten Sie erstmals an den Rücktritt?

Das war zu Beginn der letzten Saison. Ich hatte Rückenprobleme und therapierte mich selbst. Ich habe mich schon immer sehr dafür interessiert, wie der Körper funktioniert. Und es gibt da diese eine Ausbildung im Gesundheitsbereich, die ich schon länger ins Auge gefasst habe, die aber nicht mit dem Sport vereinbar ist, weil du für dieses Studium sehr viel investieren musst. Ich stellte mir vor, wie alles sein könnte. Da war der Fall für mich schon fast klar.

Sie stecken aber zu diesem Zeitpunkt mit Zoé Vergé-Dépré mitten in der Qualifikation für die Olympischen Spiele. Wie war das?

«Ich habe ein paar Personen aus meinem engsten Umfeld davon erzählt, aber nicht meinem Team.»

Für mich war klar, dass ich alles für diese Olympiaqualifikation gebe. Und als wir das geschafft hatten, war klar, dass ich Vollgas gebe, damit wir unseren gemeinsamen Weg in Paris so gut wie möglich abschliessen können.

Haben Sie mit Vergé-Dépré über Ihre Pläne gesprochen? Ich habe ein paar Personen aus meinem engsten Umfeld davon erzählt, aber nicht meinem Team. Weil ich sicher war, dass das nicht mit unseren Zielen vereinbar ist. Die Olympiaqualifikation war sehr eng (drei Schweizer

Duos kämpften um zwei Plätze, Anm. d. Red.), alle waren angespannt. Auch wenn Zoé und ich uns sehr gut verstehen, wollte ich sie damit nicht belasten. Ausserdem hätte ich mich auch angreifbar gemacht. Hätte ich eine schwache Phase gehabt, hätte man das auf meine Pläne schieben können. **Es geschah das Gegenteil, das Team startete richtig durch: erster Turniersieg, Einzug in den Olympiaviertelfinal und EM-Bronze. Wie war das möglich mit all den Gedanken in Ihrem Kopf?**

Da ich Zoé nicht eingeweiht hatte, musste ich gewissermassen eine Maske aufsetzen. Das war belastend. Jedenfalls dann, wenn es ruhiger war. Stand ich auf dem Feld, schob ich diese Gedanken beiseite, weil ich für unser Ziel alles geben wollte. In Paris habe ich dann alles aufgesogen und genossen, ich konnte voller Energie spielen. **Kam bei so vielen Highlights nicht etwas Wehmut auf? Oder gar Zweifel, ob der Entscheid richtig ist?**

Ich liess den definitiven Entscheid lange offen. Schliesslich spielte ich auch sehr gerne Beachvolleyball, und man kann seine Meinung ja ändern. Aber das passierte nicht, auch nicht in den schönen Momenten. Als wir in Paris so gut waren, bekam ich schon Hunger auf diese Medaille. Aber ganz rational gesehen. Da sprechen wir von zwei Wochen in einem vierjährigen Zyklus, in denen ich mich so fühlte. Alles, was dazu führt, überhaupt an diesen Punkt zu kommen, dafür brenne ich nicht mehr. Deshalb war für mich nach Paris klar, dass es die richtige Entscheidung ist. Zumal sich für Zoé schon bald eine Lösung mit ihrer Schwester Anouk abzeichnete, was mir wichtig war.

Wann haben Sie Vergé-Dépré in Ihre Pläne eingeweiht? Zwei Tage nach unserem Out in Paris. Ich wollte ihr endlich mitteilen, was mit mir abgeht. Und ihr erklären, warum ich mich in gewissen Situationen so verhalten habe, eben dann, wenn es mir nicht gelang, die Maske aufzusetzen. Das Treffen war speziell. **Weshalb?**

Wir wohnten im neunten Stock im Olympischen Dorf, der Lift machte ständig Probleme. Ich wollte ins Zimmer fahren, doch die Tür ging nicht auf. Dann schrieb mir Zoé, sie sei im zehnten Stock auf der Dachterrasse, also fuhr ich hoch und dachte



Sie hat Lust auf Neues: Esmée Böbner möchte ein Studium im Gesundheitsbereich in Angriff nehmen.

mir: Das wäre jetzt die perfekte Situation für dieses Gespräch. Als sich die Lifttür öffnete, hatte ich schon Tränen in den Augen, es war sehr emotional. Aber Zoé reagierte sehr verständnisvoll. **Weil sie es geahnt hatte?**

Ja, sie kennt mich sehr gut und hat ein gutes Gespür. Wir haben uns immer wieder mal über unsere Zukunft unterhalten. Sie wusste, dass es für mich nicht nur den Sport gab. Weil wir mit dem Team aber so auf das Ziel Olympia fokussiert waren, hatten wir in den letzten Monaten nicht mehr darüber gesprochen, was nach Paris kommen könnte. Zoé war froh, hatte ich sie nicht in meine Pläne eingeweiht. Doch natürlich waren wir traurig, dass unsere gemeinsame Zeit vorbei ist, weil wir ein spezielles Verhältnis zueinander haben.

«Zoé war froh, hatte ich sie nicht in die Pläne eingeweiht. Natürlich waren wir traurig, dass unsere Zeit vorbei ist.»

Inwiefern ist Ihr Verhältnis speziell?

Als wir uns zusammenschlossen, war ich 17 und sie 19. Andere bekommen eine erfahrene Spielerin zur Seite gestellt, wir mussten unsere Erfahrungen selbst machen. Zuerst war unser Verhältnis sehr freundschaftlich, mit der Zeit haben wir gelernt, dass es auch ein Arbeitsverhältnis braucht. Wir wurden zu Teamkolleginnen im Feld, blieben daneben aber Freundinnen. Was megaschön ist, weil der Sport an sich einsam ist.

Wie meinen Sie das?

In dieser Konkurrenzsituation kannst du eigentlich gar keine Freundschaft aufbauen. Öffnest du dich der anderen zu fest, musst du befürchten, dass sie etwas gegen dich verwenden kann. Es gibt Spielerinnen, die ein sehr distanziertes Verhältnis zueinander haben. Bei uns war das nie der Fall. Es gab schon ein Konkurrenzdenken, aber weil wir so ähnlich sind, haben wir uns in anderen Situationen herausgefordert. Etwa im Krafttraining, dort konnten wir uns pushen. **Haben Sie noch Kontakt mit Vergé-Dépré?**

Schon als wir zusammengespilt haben, sind wir nach der Saison getrennt in die Ferien gefahren, um etwas Abstand zu gewinnen. Dann kamen wir jeweils wieder angebrochen. (lacht) Das war nun auch so. Sie ist für mich fast wie eine Schwester, egal, wie lange wir uns nicht hören, sie wird immer einen Platz in meinem Leben haben. Das ist megaschön. **Sie wird bald wieder Turniere auf der ganzen Welt bestreiten. Das lönt aufregend, werden Sie das nicht vermissen?**

Ganz im Gegenteil, das Reisen machte mir immer zu schaffen. Hinzu kam das Ungewisse, weil du als Beachvolleyballerin manchmal nicht weiter als einen Monat vorausplanen kannst, da die Position in der Welttrangliste entscheidet, an welchen Turnieren du spielen kannst. Es löste in mir immer ein ungutes Gefühl aus, wenn ich mich für längere Zeit von meinen Liebsten verabschieden musste. Das ständige Unterwegssein hat mir Energie geraubt. **Es ist bekannt, dass Beachvolleyballerinnen ein Leben aus dem Koffer führen. Warum haben Sie sich überhaupt für diesen Weg entschieden?**

Weil es mir Spass gemacht hat, auf dem Feld zu stehen, mich zu verbessern und natürlich zu gewinnen. Das Reisen gehörte halt

dazu. Es gibt doch fast in jedem Beruf einen Aspekt, der einem nicht sonderlich Spass macht. Und trotzdem übt man diesen Beruf gerne aus.

Als Beachvolleyballerin haben Sie keine Millionen verdient. Nach dem grossen Auftritt bei Olympia hätten Sie nun neue Sponsoren dazugewinnen und finanziell profitieren können. Spielte dieser Gedanke keine Rolle?

Es wäre dank Olympia sicher möglich gewesen, etwas einfacher in Kontakt mit Sponsoren zu treten. Aber darum ging es mir nicht. Und unser Olympaauftritt hilft mir in einer anderen Weise. **Wie denn?**

Ich habe mir einen Namen gemacht, den ich nutzen kann. Als ich nun Bewerbungen geschrieben habe, überlegte ich mir, was ich in meinem Lebenslauf erwähnen soll. Schliesslich kann ich in der Arbeitswelt noch nichts vorweisen. Aber das stimmt eben nicht. Ich habe ein olympisches Diplom geholt, das ist gewissermassen mein Zertifikat. Und wir haben uns viele Skills angeeignet, die auch im Beruf wertvoll sind. Man muss sie einfach richtig verkaufen. **Woran denken Sie?**

In all den Jahren und den zig Therapiestunden habe ich ein extrem gutes Körpergefühl entwickelt. Zudem waren Zoé und ich sehr selbstständig, wir haben Dossiers für Sponsoren zusammengestellt und mit ihnen verhandelt. Dadurch haben wir ein breites Spektrum an Erfahrungen sammeln können.

Seit zwei Monaten sind Sie keine Spitzensportlerin mehr. Was genossen Sie besonders an Ihrem neuen Leben?

Ich esse, was ich will. (lacht) Es ist nicht so, dass ich damit gekämpft habe, und mein Lifestyle ist immer noch gesund. Aber vorher hast du halt das Schöggeli zum Kaffee weggelassen; wenn du Lust auf etwas Süsses hattest, musstest du es dir verknäueln. Und ich genieße es, Pläne machen zu können. Ein Wochenende in drei Monaten verplanen? Kein Problem. Das war vorher nicht möglich. Zudem schätze ich es, mehr Kapazität für mein Umfeld zu haben. Gerade im letzten halben Jahr ging es sehr viel nur um mich. Meine Freunde und meine Familie unterstützten mich auf dem Weg nach und dann in Paris. Ich finde es schön, kann ich nun etwas zurückgeben. Und: Im Moment treibe ich gerade gar keinen Sport. **Fehlt Ihnen die Bewegung nicht?**

Der Drang kommt erst langsam wieder. Die Olympiaqualifikation war unglaublich anstrengend, körperlich wie mental. Ob du etwas kränkelnd bist, gerade keine Lust hast oder was auch immer – du musstest ins Training gehen. Nach meinem letzten Spiel Ende August musste ich direkt den Umzug von Bern nach Luzern regeln. Eigentlich wollte ich danach noch diverse Dinge aufgleisen. Aber mir fehlte einfach die Energie dazu. Ich war sehr erschöpft, wirklich ausgeleert. Ich habe so viel geschlafen in der letzten Zeit, musste zuerst wieder die Batterien aufladen. Es ist nicht zu unterschätzen, was da alles dranhängt.

Serie «Rücktritte»

Dieses Interview mit Beachvolleyballerin **Esmée Böbner** ist der vierte und letzte Teil einer Serie mit Schweizer Sportlerinnen und Sportlern, die zurückgetreten sind und spezielle Einblicke in ihr Leben im Sport und danach geben.

Bereits erschienen und in der App zu lesen: Ringer Stefan Reichmuth (27. Oktober), Turnerin Giulia Steingruber (3. November), Fussballer Marco Schönbacher (10. Nov.).

«Viele fallen in ein Loch, verlieren ihre Identität»

Swiss-Olympic-Projekt Die sechsfache Curling-Weltmeisterin Alina Pätz leitet das Projekt «Nachsport».



Sie kennt beide Seiten: Curlerin Alina Pätz. Foto: Swiss Olympic

Nach Olympia ist vor Olympia. Dieses Credo gilt gerade für Randsportarten. Die gesamte Planung wird auf den Grossanlass ausgerichtet, weshalb nach einem vierjährigen Olympia-Zyklus oftmals Karrieren zu Ende gehen. Diese Zäsur im Leben einer Sportlerin hinterlässt Spuren, nicht wenige fallen nach dem Rücktritt in ein Loch. Die an der Eidgenössischen Hochschule für Sport tätige Sportpsychologin Erika Ruchti hielt in einer SRF-Dokumentation fest, dass rund 20 Prozent der Athletinnen und Athleten nach dem Rücktritt gar mit Depressionen, Angststörungen und Suchtmittelkonsum kämpfen.

2023 rief Swiss Olympic das Projekt «Nachsport» ins Leben, das unter der Leitung der sechsfachen Curling-Weltmeisterin Alina Pätz Sportler beim Übergang in das Leben nach der Karriere unterstützt. Die 34-jährige Zürcherin spricht über ...

... das Loch, das nach dem Karriereende droht

«Einige sind über 20 Jahre oder länger aktiv. Sie werden als Sportler wahrgenommen, ihr ganzes Selbstvertrauen holen sie sich über den Sport. Fällt das von einem auf den anderen Tag weg, verlieren sie ihre Identität. Und je stärker diese Sportleridentität ist, desto schwerer fällt der Übergang ins Leben nach der Karriere und desto grösser ist die Gefahr, in ein Loch zu fallen. Viele Athleten müssen sich erst einmal neu orientieren und sich die Frage stellen: Wer bin ich und was kann ich überhaupt ausserhalb des Sports noch gut?»

... Schwierigkeiten, die Sportler und Sportlerinnen nach dem Rücktritt haben:

«Es gibt drei zentrale Themen: die Struktur im Alltag, das soziale Umfeld und die Entlastungsphase. Der Sport taktet den Alltag der Athletinnen über Jahre, manche trainieren bis zu 30 Stunden pro Woche. Ohne diese Struktur ist auf einmal viel Zeit vorhanden. Dann beginnen die Gedanken zu kreisen, und das sind nicht immer die besten Gedanken.»

Die meisten Sportler sind zudem Tag für Tag von einem Team umgeben, sei es durch Mitspieler in der Kabine, durch den Trainerstab oder Trainingspartnerinnen. Das soziale Umfeld vieler Sportlerinnen beschränkt sich oft auf Personen im sportlichen Kontext. Manche verbringen sogar mehr Zeit mit ihrem Team als mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner. Das kann nach dem Rücktritt schwierig sein. Nicht wenige Sportler machen sich zudem Druck, nach der Karriere gleich wieder durchstarten zu müssen. Aber es ist wichtig, sich dafür Zeit zu nehmen und herauszufinden, was man will. Bei manchen dauert das ein Jahr oder länger. Es lohnt sich nicht, einen Schnellschuss zu machen und dann in einem Beruf zu landen, der einem nicht gefällt.»

... die Rolle des Athlete Hub von Swiss Olympic:

«Swiss Olympic will die Athletinnen auf ihrem ganzen Karriereweg begleiten. Wir bieten ihnen im Rahmen des Athlete Hubs eine Reihe an Unterstützungsleistungen. Eine davon ist

die kostenlose Laufbahnberatung. Das Ziel ist, dass sich schon aktive Spitzensportler ihrer unterschiedlichen Optionen während und nach der Karriere bewusst sind. Das bezieht sich auf das Umfeldmanagement, die akademische Ausbildung oder auch die berufliche Karriere neben dem Sport. Wir empfehlen den Athletinnen, diese Laufbahnberatung schon früh in Anspruch zu nehmen. Sie kann helfen, die kritischen Übergänge (Übertritt von Schule ins Studium, Eintritt in die Berufswelt, Rücktritt) besser zu meistern und sich präventiv auf allfällige Herausforderungen vorzubereiten.

Swiss Olympic arbeitet zudem mit dem Athletes Network zusammen, das unter anderem vom ehemaligen Spitzenspieler Benjamin Huggel gegründet wurde. Dieses hilft Athleten, eine Teilzeitstelle zu finden, und generell Sportlerinnen nach dem Rücktritt, sich neu zu orientieren. Über dieses Projekt konnten wir schon mehrere Dutzend Athletinnen und Athleten an einen Arbeitgeber vermitteln.»

... Tipps, die Sie für Athletinnen und Athleten hat:

«Je früher sie sich mit dem Thema Nachkarriere befassen, desto besser. Sie sollen sich in der Off-Season doch einmal Zeit nehmen und sich damit auseinandersetzen, was sie nach dem Sport tun könnten, wo ihre Stärken und Interessen liegen. Dies hilft im Hinblick auf die Zeit nach dem Rücktritt, gibt aber auch schon in der aktiven Karriere eine gewisse Gelassenheit. Im Idealfall machen die Sportlerinnen bereits in jener Phase eine Ausbildung, etwa mittels Studium oder Fernstudium. Aber das passt nicht für alle. Doch wieso nicht einmal in einen Beruf hineinschnuppern, wenn man ein paar Tage Zeit hat?»

Die fehlende Berufserfahrung ist im Bewerbungsprozess eine Herausforderung. Allerdings erlangen Sportlerinnen während ihrer aktiven Karriere Skills, die sie im Bewerbungsprozess zeigen sollten. Auch hier kann der Athlete Hub helfen, diese Skills hervorzuheben und sichtbar zu machen. Ein Captain im Fussball, der weiss, wie man ein Team führt, oder ein Stratege in einer Sportart – das sind alles Fähigkeiten, die im Berufsleben auch gefragt sind.»

Marco Oppliger