

„Du musst raus aus deiner Komfortzone“

Ex-Nationalspieler JAN JAGLA glaubt: Noch mehr BBL-Profis sollten sich rechtzeitig mit der Zeit nach ihrer aktiven Laufbahn beschäftigen. Deshalb bietet er seine Hilfe an. Doch es gibt auch Positivbeispiele, wie den Oldenburger PHILIPP SCHWETHELM

TEXT: DANIEL GEORGE

Nachts im Bus war es besonders schwer. Wenn bis zur Heimkehr noch Stunden auf der Straße anstanden, bei den Mitspielern längst die Augen zugefallen waren. „Dann noch irgendwelche Bücher zu lesen oder Hausarbeiten für die Uni zu schreiben, da musste ich meinen Schweinehund überwinden“, sagt Jan Jagla, aber: „Wenn du diese Herausforderung annimmst, dann lohnt sich das später ungemein.“

Was kommt nach der Karriere? Ex-Nationalspieler Jagla glaubt: Noch immer beschäftigen sich zu wenige BBL-Profis damit. Sie verdrängen das Ungewisse, leben einzig für die so vergänglichen Momente

auf dem Parkett. Doch die Entscheidung, wie es weitergeht, wenn einem niemand mehr zujubelt, steht für jeden von ihnen irgendwann an. Und: „Genau dabei“, sagt Jagla, „wollen wir ihnen helfen.“ Fünf Jahre ist es nun schon her, dass der Ex-Profi von ALBA BERLIN und Bayern München seine Karriere beendet hat. Der 39-Jährige erinnert sich noch gut an die Zeit nach dem Servus-Sagen: „Eigentlich war ich gut vorbereitet, hatte nebenbei studiert und sogar schon Praktika gemacht“, erzählt Jagla, aber: „Trotzdem war es unheimlich schwer, damit umzugehen, wenn du 20 Jahre immer auf ein Ziel hingearbeitet hast, nämlich Basketballspiele zu gewinnen, und dies

dann von heute auf morgen einfach zu Ende ist. Und dann musst du dich auch noch beruflich neu aufstellen. Das muss vorbereitet sein.“

Seit einem Jahr arbeitet Jagla deshalb intensiv mit Patparius zusammen. Das Unternehmen will Spitzensportlern den Weg in das

zweite Berufsleben ebnen. So auch auf der #changeyourgame-Konferenz, die am 19. und 20. Oktober dieses Jahres in Frankfurt am Main stattfinden soll. „Wir wollen Athleten helfen zu erkennen, was sie der Geschäftswelt bieten können, und sie mit Unternehmen vernetzen“, sagt Marketing- und Kommunikationsexperte Jagla, denn: „Profisportler bringen unheimlich viel mit, was Firmen suchen: Zielstrebigkeit, Belastbarkeit, Ehrgeiz und Eigeninitiative.“

Doch ist das letzte Spiel gespielt, öffnen sich für Basketballprofis plötzlich nicht mehr ganz so schnell ganz so viele Türen. „Wenn du noch aktiver Sportler bist, nehmen sich die Leute eher Zeit, sich mit dir auseinanderzusetzen. Diese Chancen musst du nutzen“, sagt Jagla. „Ich weiß, das nervt manchmal, weil du nach den Spielen müde bist und eigentlich nur nach Hause willst. Und als Mittzwanziger hast du auf den ersten Blick auch erst mal keine Parallelen mit einem Unternehmer, der vielleicht Mitte 50 ist. Aber du musst aus deiner Komfortzone raus. Das hätte ich auch noch mehr machen müssen.“

Vor allem in Spanien, wo Jagla für Mallorca und Badalona gespielt hat: „Wenn ich mich da nicht meistens mit den zwei Amis in der Ecke verkrochen hätte und mehr auf die Leute

zugewandert wäre, hätte ich dort ein ganz anderes Netzwerk“, sagt er. „Mehr Spieler sollten verstehen, wie wichtig das ist – auch wenn es schon einige gibt, die das tun.“ Zum Beispiel Philipp Schwethelm von den EWE Baskets Oldenburg. Der 31-Jährige studiert International Management, hat ein Buch über das Profidasein geschrieben und besitzt eine Unternehmensbeteiligung an einem Fitnessclub. So vielseitig engagiert war er aber nicht immer: „Als junger Spieler, wenn du mit der Schule fertig bist, isst du nach dem Training einen Kebab, zockst Playstation und hast sonst nur Basketball im Kopf. Diese Phase brauchst du auch, ich habe das selber so gemacht“, sagt Schwethelm mit einem Lächeln. „Du musst dich in dieser Zeit auch voll auf den Sport konzentrieren, um den Durchbruch zu schaffen. Bis ich Mitte 20 war, stand ich eine Dreiviertelstunde vor jedem Training auf dem Feld und war oft der Letzte, der gegangen ist. Später war es bei mir dann aber so, dass ich noch eine andere Herausforderung für den Kopf gebraucht habe. Dadurch komme ich zufriedener zum Training, bin ausgeglichener und habe mehr Spaß am Basketball.“

Auch das Netzwerken liegt Schwethelm. Allerdings birgt es auch

Gefahren: „Windige Typen“, wie er sagt, lauern überall. „Das Krasseste war, dass mir jemand, den ich ziemlich gut kannte, gesagt hat, wenn ich ihm 15.000 Euro gebe, bringt er mir in einem Jahr 150.000 Euro zurück, weil er immer mal gute Tipps vom Chef einer Bank bekommt. Das sollte alles legal sein. Natürlich war das sehr verlockend, aber ich habe das nicht gemacht. Und derjenige wurde später dann vom Bundeskriminalamt gesucht, darf heute nicht mehr nach Deutschland einreisen.“ Seit seiner Zeit bei Bayern München, seinem ersten großen Vertrag, hat Schwethelm einen Finanzberater, dem er vertraut. Zusätzlich beschäftigt er sich selbst mit Anlagemöglichkeiten oder Vermögensaufbau. Denn: „Wenn wir ehrlich sind, haben wir als Basketballprofis neben dem Sport noch genügend Zeit dafür.“

Doch das sehen längst nicht alle so. „Im Profisport ist es noch sehr verhaftet, dass Verantwortliche wollen, dass du den Fokus absolut auf den Sport lenkst. Alles, was du daneben machst, wird oft als Ablenkung gesehen, obwohl es deine Leistungen sogar beflügeln kann“, sagt Schwethelm und verrät: „Ich weiß, dass es Spieler gibt, die es nicht unbedingt publik machen, wenn sie sich auf eine Prüfung vorbereiten. Aus Angst, dass das nicht so gerne gesehen wird, lernen sie eher im stillen Kämmerlein.“ Und das, da sind sich Schwethelm und Jagla einig, sollte sich ändern. ●

Jaglas Ratschläge

Wie sollten sich Basketballer auf die zweite Karriere vorbereiten? Drei Tipps von Jan Jagla:

- 1. Klare Ziele.** Du musst dir darüber im Klaren sein, dass die Karriere als Sportler irgendwann zu Ende ist. Die Vogel-Strauß-Methode, den Kopf in den Sand zu stecken und zu hoffen, dass das schon wird, funktioniert nicht.
- 2. Netzwerken.** Du kannst als Basketballprofi so viele Menschen kennenlernen: Spieler, Trainer, Verantwortliche, Sponsoren. Das musst du nutzen.
- 3. Raus aus der Komfortzone!** Als Spieler bist du es gewöhnt, dass die Leute etwas von dir wollen. Aber du darfst dir nicht zu schade sein, auch dein Gegenüber um etwas zu bitten. Du musst auch mal der Initiator sein.

Oldenburgs Schwethelm: „Ich habe noch eine andere Herausforderung für den Kopf gebraucht“



Jagla, hier mit seiner Frau Ivana: „Wenn du aktiver Sportler bist, nehmen sich die Leute eher Zeit, sich mit dir auseinanderzusetzen“