

Hummels zieht sich zurück: Ein Leben ohne Profifußball beginnt!

Mats Hummels beendet seine Profikarriere und plant, sich für ein bis zwei Jahre vom Fußball zu distanzieren.



Olympiastadion, Turin, Italien - Mats Hummels, der ehemalige Nationalspieler und Abwehrstar, hat vor wenigen Tagen seine Profikarriere im Fußball beendet. Der Abschied fand im Olympiastadion in Turin statt, wo Hummels von seinen Mitspielern hochgeworfen wurde und von zahlreichen Fans begeistert applaudiert wurde. Der 34-Jährige zeigte sich bei DAZN glücklich, aber auch traurig und voller Emotionen über das Ende seiner aktiven Laufbahn.

Hummels, der in der 90. Minute im letzten Spiel für die AS Rom eingewechselt wurde, äußerte Stolz über seinen Beitrag zum Team und bezeichnete den Saisonabschluss als „bestmöglichen“. Die AS Rom gewann das Spiel gegen den FC

Turin mit 2:0, verpasste jedoch den Einzug in die Champions League. Hummels, der erst seit September 2024 bei der AS Rom spielte, beschreibt die Zeit in Italien als seine erste und letzte Auslandsstation.

Ein neuer Lebensabschnitt

Nach dem Ende seiner aktiven Laufbahn plant Hummels keinen schnellen Rückkehr in den Profifußball. Stattdessen hat er entschieden, sich in den nächsten ein bis zwei Jahren eine Auszeit zu nehmen. Hummels möchte nun eigene Entscheidungen treffen, bevor er wieder in den Fußball-Alltag zurückkehrt. In der kommenden Saison wird er jedoch als TV-Experte für Amazon Prime Video bei Champions-League-Spielen aktiv sein, was ihm eine neue Perspektive im Sport bieten wird.

Bei diesem Lebensabschnitt merkt Hummels, dass es für ihn ein „Riesenproblem“ werden könnte, sich an ein Leben ohne den Profisport zu gewöhnen. Die römische Tageszeitung „Il Messaggero“ bezeichnete ihn als „Champion, der zu spät nach Rom gekommen ist“. Der langjährige Profi reflektiert über seine Karriere und beschreibt den Rücktritt als noch unwirklich, vergleichbar mit dem Beginn einer Sommerpause.

Der Druck im Leistungssport

Hummels' Karriereerfahrungen spiegeln ein häufiges Thema im Profisport wider: Leistungssportler sind häufig einem enormen Druck ausgesetzt, der nicht nur sportlich, sondern auch psychisch belastend sein kann. Eine Studie zeigt, dass bis zu 640 Stressoren Athleten während ihrer Karriere belasten können. Diese Stressoren tragen oft zu psychischen Problemen bei, die selbst nach dem Karriereende weiterhin vorhanden sind. Athleten, die unfreiwillig ausscheiden, sind besonders gefährdet.

Die Studienlage zeigt, dass psychische Belastungen wie Schlafstörungen, Angst- und depressive Störungen sowie Alkoholmissbrauch unter ehemaligen Athleten verbreitet sind.

Der Verlust der sportlichen Identität und der gewohnten Struktur nach dem Ausscheiden aus dem Leistungssport stellt eine Herausforderung dar, die häufig nicht ausreichend bearbeitet wird. Experten plädieren für eine frühzeitige Thematisierung des Karriereschlusses und eine umfassende psychosoziale Betreuung.

Insgesamt wird Hummels' Rücktritt nicht nur als das Ende einer Karriere, sondern als Beginn eines neuen Kapitels betrachtet, in dem er sich der Notwendigkeit bewusst ist, Abstand vom Profifußball zu gewinnen, um sich auf persönliche Entscheidungen zu konzentrieren.

Für weitere Informationen, die seine Gedanken über den Karriereabschluss näher beleuchten, siehe **Tagesspiegel**, **ZDF** und **Sportmedizin**.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Olympiastadion, Turin, Italien
Quellen	• www.tagesspiegel.de • www.zdfheute.de • www.zeitschrift-sportmedizin.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net