

**Zeitschrift:** Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO  
**Herausgeber:** Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS  
**Band:** 117 (2020)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die zweite Karriere des Profi-Fussballers : als sozialer Stürmer  
**Autor:** Tomczak-Plewka, Astrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-954921>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Bild: Béatrice Devènes



# Die zweite Karriere des Profi-Fussballers – als sozialer Stürmer

**PORTRÄT** Ein sportlicher, bärtiger Typ, Tattoos auf den Armen, Haare zusammengebunden, offener Blick hinter den modischen Brillengläsern. Stephan Frey, hängte vor gut 10 Jahren die Fussballschuhe an den Nagel und beschloss Sozialunternehmer zu werden.

Stephan Frey, Ex-Stürmer beim FC Basel, 40 Jahre alt, ist heute Coach und Sozialunternehmer. Damit schlug er einen Weg ein, der früher für ihn kaum vorstellbar gewesen wäre. Als Kind und Jugendlicher bestand die Zukunftsperspektive für den Basler aus einem Ball, einem Rasen, einem Tor: Er spielte im Nachwuchs des FC Basel, war ganz nahe dran, gross rauszukommen. «Ich hatte wirklich Talent», sagt er. «Doch nach 18 Jahren hatte ich die Nase voll. Das war mir zu militärisch.» Die Nachwuchshoffnung wechselte zum FC Biel und zog nach Bern um. Mit 29 Jahren realisierte er: «Ich schaffe es nicht mehr, ganz oben mitzuspielen.» Sein Leben war der Fussball gewesen, er hatte kaum andere soziale Kontakte, wusste nicht, was er anfangen sollte. Er hatte zwar eine Handelsschule absolviert, kannte aber die Arbeitswelt ausserhalb des Fussballs nicht. «Es war eine schwierige Zeit», sagt Frey.

Doch dann nahm ihn Unternehmensberater Michael Luginbühl von der Beratungsfirma Covariaton search unter seine Fittiche. Frey wurde zum «Lehrling unter Studierten», wie er sich selber rückblickend nennt. Der Ex-Fussballprofi machte eine Führungsausbildung und kickte beim FC Breitenrain. «Nach sieben Jahren war ich dann in der Lage, anderen Leuten die Hand auszustrecken, so wie mir selber die Hand gereicht worden war», sagt er. Der Teamplayer merkte, dass ihm die Beratung von Menschen in Schwierigkeiten ein wichtiges Anliegen ist. «Im Fussball bist Du immer in einem fight», sagt er rückblickend. «Du kannst Dich nicht verletzlich zeigen. Dabei ist mir der menschliche Zusammenhalt sehr wichtig.»

## Das mütterliche Vorbild

Es war die Zeit der Flüchtlingskrise – und irgendwann war die Zeit reif fürs «Netzwerk» (siehe Kasten), das Frey mit seinem

Freund Reto Regez gründete. Vielleicht war es kein Zufall, dass er diesen Weg einschlug: Freys Mutter näht für eine soziale Institution Taschen aus Kaffeeverpackungen, engagiert sich gegen Foodwaste. «Soziale Gerechtigkeit, sich einsetzen für andere, hinschauen und solidarisch sein – das hat sie mir wohl schon mitgegeben», sagt Frey. Beim FC Basel war er einer der wenigen Schweizer. Der Umgang mit verschiedenen Kulturen war ihm also nicht neu.

Beim FC Basel war er einer der wenigen Schweizer. Der Umgang mit verschiedenen Kulturen war ihm also nicht neu.



Am Anfang von Netzwerk standen «Sensibilisierungsanlässe», wie Frey es nennt. «Mitenand ässe, mitenand tanze.» Später kamen grössere Events mit mehreren hundert Teilnehmenden dazu. «Das war ein grosser Erfolg», erinnert er sich. «Aber wir merkten, dass solche Veranstaltungen nicht nachhaltig sind.» Die Freunde wollten einen echten Mehrwert schaffen. «Das war knallharte Arbeit», sagt Frey. Ein Jahr lang recherchierten sie, wie ein Sozialwerk aufgestellt sein muss, damit auch den Bedürfnissen der Wirtschaft Rechnung getragen werden kann.

Eines wurde dabei besonders klar: «Das Fachliche kannst Du lernen», sagt Frey. Viel wichtiger sei es für Flüchtlinge, an der persönlichen Entwicklung zu arbeiten, in der Schweiz anzukommen, die Kultur zu verstehen. Daraus entwickelte Frey das «Inclusion Programm», einen dreimonatigen Kurs, in dem die Teilnehmenden vor allem viel über sich lernen, über ihre Stärken, aber auch ihr Verhalten. Das Stichwort dazu: «Empowerment». Es geht darum, dass die Teilnehmenden eine neue Mentalität entwickeln: nämlich proaktiv werden, weg von der Erfahrung, immer in der Nehmer-Haltung zu sein. Nach dieser «Lebensschule» können sie in ein Arbeitspraktikum in ausgewählten Betrieben vermittelt werden. «Viele Geflüchtete werden hier einfach an die Hand genommen. Bei uns lernen sie Selbständigkeit.» Wer am Programm teilnehmen möchte, muss sich bewerben, die Plätze sind beschränkt. →

Wichtig ist für Frey, dass die Flüchtlinge die Nehmerhaltung verlassen.

Bilder: zvg



## Wer am Programm teilnehmen möchte, muss sich bewerben, die Plätze sind beschränkt.

→ Dafür sind die Teilnehmenden dann auch hochmotiviert für die Arbeit – mehr, als wenn sie von der Sozialhilfe einfach irgendwo platziert werden.

### Mal wieder durchatmen

Seit vier Jahren existiert der Verein Netzwärk – und Geschäftsleiter Frey möchte mindestens noch ein «grosses Ding damit reissen»: Der Verein hat bei der Stadt Bern ein Betriebskonzept für die Übernahme der Villa Stucki eingereicht. Bereits in den letzten Jahren fanden dort regelmässig kulinarische Veranstaltungen des Netzwärk-Inklusionsprojekts statt. «Ich hoffe sehr, dass ich das umsetzen kann», sagt Frey. Viel mehr Gedanken über die Zukunft hat er sich noch nicht gemacht. Im Herbst schliesst er an der Berner Fachhochschule das CAS Innovation ab. «Ein Grund dafür war, wieder mal einen neuen Blickwinkel zu bekommen. Ich achte etwas zu wenig auf mich selbst», sagt er. «Ich hatte in den letzten Jahren kaum mehr Zeit zum Durchatmen.» Durchatmen – das tut er vor allem im Yoga. Und irgendwann hofft er, wieder

## EIN NETZWERK FÜR BILDUNG, BERUF UND GAUMEN

2016 gründeten Stephan Frey und Reto Regez den Verein Netzwärk als Kompetenzzentrum für inklusive Bildungsangebote. Frey und Regez hatten sich zum Ziel gesetzt, zum führenden Anbieter von ganzheitlichen Potenzialentwicklungsprogrammen für geflüchtete Menschen in der Schweiz zu werden. Netzwärk umfasst drei Bereiche: Inclusion, Job-Coaching und Gastronomie. Das Inclusion-Program bereitet zwei Mal jährlich maximal 12 Teilnehmende gezielt auf die Anforderungen des Schweizer Arbeitsmarkts vor. Im Zentrum steht die persönliche Entwicklung. Dabei lernen die Teilnehmenden eigenverantwortlich und selbstorganisiert zu handeln. Zusätzlich werden fachliche Kompetenzen vermittelt, die wichtig für den Beruf und die soziale Partizipation sind. Die Teilnehmenden lernen beispielsweise, wie sie einen Lebenslauf erstellen oder wie sie sich in einem Vorstellungsgespräch korrekt verhalten. Diese Kombination aus Hard- und Softskills erhöht die nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt und die Gesellschaft. Durch die vermittelten Praktikumsplätze erhalten die Teilnehmenden nicht nur Einblick in die Arbeitswelt, sondern fördern auch ihre berufliche Entwicklung. Dabei werden sie von Job-Mentoren begleitet und von Netzwärk über den Jobeinstieg hinaus unterstützt.

Das Programm wird durch die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern teilfinanziert. Es besteht ein Kontingent für Sozialwerke, wodurch der Kurs für die Teilnehmenden kostenlos ist. Die Absolvierenden werden über einen Personalverleihvertrag an Unternehmen vermittelt. Der Verein Netzwärk wickelt dabei alle administrativen Aufwände wie Lohnwesen, Arbeitsbewilligungen oder Versicherungen ab und fungiert als Drehscheibe zwischen den Firmen, den Teilnehmenden, den Sozialwerken und dem Migrationsdienst.

Im Bereich Job-Coaching unterstützt Netzwärk Menschen mit Migrations- oder Fluchthintergrund bei der Suche nach einer geeigneten Anstellung. Im Rahmen des Job-Coachings erfolgt eine individuelle Begleitung der Kandidatinnen und Kandidaten, die situativ auf deren Bedürfnisse angepasst wird. Die Job-Coaches unterstützen die jeweiligen Kandidaten während des gesamten Prozesses persönlich und werden dadurch zu einer Vertrauensperson.

Das Catering «Gaumenliebe» bietet geflüchteten Menschen eine berufliche Grundlage und ist mittlerweile so gut etabliert, dass sogar schon Bundespräsidentin Simonetta Sommaruga bekocht wurde.

auf Reisen gehen zu können, besonders die südostasiatischen Länder haben es ihm angetan.

Wenn er nochmal anfangen könnte, würde er etwas ändern? Frey überlegt kurz. «Vielleicht hätte ich damals beim FC

Basel noch ein Jahr beissen sollen», sagt er. Und schiebt dann entschlossen nach: «Aber ich denke, ich habe das Beste draus gemacht.» ■

Astrid Tomczak-Plewka



Im Zentrum der Ausbildung steht die persönliche Entwicklung. Die Teilnehmenden lernen eigenverantwortlich und selbstorganisiert zu handeln.