



FORSCHUNG AKTUELL #2-2020

Der Forschungsnewsletter der Deutschen Sporthochschule Köln

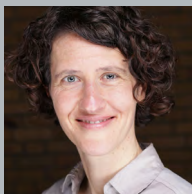
INHALT



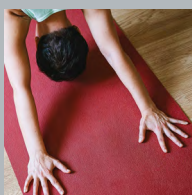
PAPER |
Die Psychologie des eSports
S.02



PROJEKT |
„Stepping-Training“ als Sturzprävention
S.04



PERSON |
Andrea Schaller: „Die Frage muss sein,
ob es wirksam ist, was wir machen“
S.06



NEWS |
S.08

PAPER | Die Psychologie des eSports

Mit einer umfassenden Literaturanalyse legen Forscher*innen der Abteilung Leistungspsychologie des Psychologischen Instituts die wissenschaftliche Grundlage für das Forschungsfeld eSport und Psychologie.



KONTAKT

Ismael Pedraza-Ramirez
Psychologisches Institut
+49 221 4982-8698
i.pedraza@stud.dshs-koeln.de

Ein wenig verwundert es schon, dass bereits 1972 an der Stanford University die ersten Gaming-Turniere stattgefunden haben, im vergangenen Jahr mehr als 400 Millionen Menschen eSport-Veranstaltungen verfolgt haben, es aber bis heute nur wenige systematische wissenschaftliche Untersuchungen zum eSport gibt – vor allem aus dem Bereich Psychologie. Ismael Pedraza-Ramirez und seine Kolleg*innen der Abteilung Leistungspsychologie des Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln wollen das ändern. Ziel ihrer neuen Studie ist, das vorhandene Wissen zu bündeln, die Herausforderungen des eSports mit der Expertise aus der Psychologie zu verbinden und so die Mechanismen von Performance im eSport besser zu verstehen. Die Grundlage hierfür legen sie mit einer umfassenden systematischen Literaturanalyse.

„Mit der Literaturanalyse wollten wir zunächst relevante Faktoren der kognitiven und spielinternen Leistung hervorheben. Anschließend wollten wir eSport in den Bereich der Sportpsychologie integrieren, indem wir herausstellen, wie das Zusammenspiel dieser leistungspsychologischen Aspekte im eSport funktioniert“, erklärt Pedraza-Ramirez. Seit neun Jahren ist der 31-Jährige als Performance Coach und als sportpsychologischer Berater im eSport tätig. Derzeit arbeitet er in der Praxis mit der großen US-amerikanischen eSport-Organisation „Rogue“ und dem Trainer-Team „The Mental Craft“, die Gamerinnen und Gamern helfen, ihr höchstes Leistungsniveau im Spiel und im Alltag zu erreichen, zusammen. Mit seiner wissenschaftlichen Arbeit will er daran mitwirken, eSport auf sportpsychologischer Ebene weiterzuentwickeln.

Medial ist eSport schon sehr präsent. Es haben sich professionelle Teams und Turniere weltweit etabliert. Seit 2011 hat sich ein Wandel vollzogen: weg vom Freizeitspaß hin zum absoluten Profibereich. Seitdem ist der Bedarf für sportwissenschaftliche und sportpsychologische Unterstützung gewachsen. Eine Entwicklung, die der gebürtige Kolumbianer Pedraza-Ramirez auch in seiner Arbeit in der Praxis erfährt. „Derzeit basieren viele der Praktiken, die im professionellen eSport umgesetzt werden, nicht auf empirischen Erkenntnissen. Stattdessen beruhen sie auf persönlichen Erfahrungen der Teammitglieder und auf Spekulationen über Trainingsmethoden, die für den traditionellen Sport funktionieren könnten. Daher ist es notwendig, Trainingsmethoden, die es Trainer*innen und Spieler*innen ermöglichen, die Leistung im eSport zu optimieren, auf psychologischer Ebene zu verstehen. Außerdem muss definiert werden, welche Leistungsvariablen oder Leistungsindikatoren zuverlässig mit der Performance während des Spielens verbunden sind. Nur so können kognitive Werkzeuge entwickelt, objektiver genutzt und anschließend implementiert werden“, sagt Pedraza-Ramirez.

Für ihre Untersuchung haben die Wissenschaftler*innen des Psychologischen Instituts über 12.000 publizierte Artikel aus den Jahren 1992 bis 2019 überprüft – die meisten der betrachteten Studien stammen aus der Zeit nach 2011. Ausgewählt wurden schließlich 52 englisch- und spanischsprachige quantitative Studien, die sich mit den „Psychologischen Aspekten des eSports“ beschäftigten. Nur sie erfüllten die vorher definierten Qualitätskriterien. Dazu gehören zum Beispiel empirische Daten als Grundlage und eine Qualitätssicherung mittels Peer-Review-Verfahren.

In der Studie haben Pedraza-Ramirez und seine Kolleg*innen die Ergebnisse zu verschiedenen psychologischen Aspekten des eSports verglichen; u.a. die Bereiche Motivation, Performance und Wahrnehmung. Ihr Ergebnis: Die Fakten sind widersprüchlich. Einige Studien zeigen einen deutlich positiven Effekt des eSport-Trainings auf die Aufnahmekapazität, andere zeigen einen geringen Effekt. Nur teilweise konnten positive Effekte für die Reaktionszeit und die Fähigkeit, Wissen flexibel in unterschiedlichen Situationen anzuwenden (kognitive Flexibilität) gezeigt werden. Einige Studien liefern Hinweise darauf, dass eSport einen positiven Effekt auf die Fähigkeit, logisch zu denken und Probleme zu lösen (fluide Intelligenz), hat. Und auch die Art des Trainings scheint einen Effekt auf die Leistungsfähigkeit zu haben. „Um die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, ist, den Studien zufolge, die vielversprechendste Strategie, eine moderate Anzahl an Matches zu spielen und zwischendurch immer wieder Pausen zu machen“, beschreibt Pedraza-Ramirez.

Dass die Ergebnisse der bisherigen Studien derart verschieden sind, erklärt der Wissenschaftler so: „Bisher fehlten konsequente methodische Ansätze für die Forschung im eSport. Nur wenn es diese gibt, kann man die Grenzen des eSports – beispielsweise die Einzigartigkeit jedes Spiels und seine spezifischen kognitiven Anforderungen an die Spieler*innen – wirklich abbilden und besser verstehen.“

Die Erkenntnisse aus der Studie haben Pedraza-Ramirez dazu bewogen, am Ende seines Papers zehn Punkte herauszustellen, die wichtig sind, um in Zukunft aussagekräftigere Ergebnisse für die eSport-Forschung hervorzubringen. „Besonders wichtig ist es, die grundlegenden Mechanismen der einzelnen Spiele besser zu verstehen und zwischen den Spielen zu unterscheiden. Zum Beispiel: Wie trainieren die Spieler*innen von League of Legends und wie verhalten sie sich im Wettkampf, wie funktioniert das Ranking in Dota2, oder was sind die Unterschiede zwischen Amateur-, Wettkampf- und Profispielern*innen? Dabei muss man immer beachten, dass sich die Spiele ständig ändern oder aktualisiert werden. Wenn man das nicht berücksichtigt, leidet die Zuverlässigkeit der theoretischen Darstellungen und die Qualität der wissenschaftlichen Betrachtung“, so Pedraza-Ramirez. Die Trainingsempfehlungen für den 100-Meter-Sprint könne man schließlich auch nicht mit denen für das Langstreckenschwimmen vergleichen.

Die Ergebnisse seiner Studie, so hofft Pedraza-Ramirez, könnten dem eSport weitere Impulse geben. Impulse vor allem dafür, in Zukunft durch wissenschaftliche Erkenntnisse noch professionellere Trainingsstrategien zu entwickeln und die Gamer*innen dabei zu unterstützen, sich – vor allem mental – besser auf die Herausforderungen der Spiele vorzubereiten

zu können. „Ich hoffe, dass die Ergebnisse meiner Forschung das Bewusstsein und ein besseres Verständnis für den eSport als Leistungsbereich fördern – in der allgemeinen Bevölkerung und in der Fachwelt. Ich würde mir wünschen, dass sich mehr Sportpsycholog*innen, Wissenschaftler*innen, Forscher*innen und Praktiker*innen im eSport engagieren und daran mitwirken, Wissen und praktische Strategien zur Leistungsoptimierung in diesem wachsenden Bereich zusammenzuführen und den eSport dadurch weiterzuentwickeln“, sagt er.

Ismael Pedraza-Ramirez selbst spielt übrigens am liebsten das Action-Strategie-Spiel League of Legends (LoL). „Ich spiele ein- oder zweimal pro Woche LoL, weil ich die potenziell positive kognitive Wirkung des Spiels nutzen und mein Wissen über das Spiel erweitern möchte. Das kann ich für meine Arbeit in der Praxis gut gebrauchen. Mir gefällt, wie Spieler*innen und Fans ihre Leidenschaft für das Spiel zum Ausdruck bringen. Obwohl League of Legends für Anfänger*innen zunächst sehr komplex erscheint, kann man durch Zuschauen schnell verstehen, was im Spiel passiert. Wie im traditionellen Sport, bringt das Spiel die Menschen zusammen – und zwar mit der gleichen Leidenschaft. “

Text: Marilena Werth

PROJEKT | „Stepping-Training“ als Sturzprävention

Stürze sind für ältere Personen und für das Gesundheitssystem ein ernst zu nehmendes Problem. Denn häufig kommen die Betroffenen – im wahrsten Sinne des Wortes – nicht mehr auf die Beine. Oder haben mit langwierigen Einschränkungen zu kämpfen. Mit der Sturzprävention bei Älteren befasst sich seit Jahren das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie (IBuSG) der Deutschen Sporthochschule Köln.



KONTAKT

*Dr. Eleftheria Giannouli,
Dr. Tobias Morat,
Univ.-Prof. Dr. Wiebren Zijlstra*
Institut für Bewegungs- und
Sportgerontologie
+49 221 4982-6129
www.dshs-koeln.de/ibusg

Auf Basis bisheriger Stepping-Trainingsprogramme (Schritttraining) und einer Literaturanalyse hat ein Forscher*innenteam nun einen neuartigen Trainingsansatz für Ältere vorgestellt: StepIt. Senior*innen üben dabei verschiedene komplexe Schrittvariationen auf einer quadratischen Matte und trainieren damit ihre Schrittreaktionsfähigkeit. Einzel- und Gruppentrainings sind sowohl in der Sporthalle, aber auch als „Exergames“ möglich. Bei Exergames interagieren die Trainierenden mit einem Bildschirm und einem Computersystem (IT-gestützt) und führen die Übungen meist in spielerischer Form durch.

Forschungslage

„Die bisherige Forschung konnte zeigen, dass systematische Trainingsprogramme das Sturzrisiko positiv beeinflussen und die Sturzrate um bis zu 23 Prozent reduzieren können“, skizziert Projektmitarbeiterin Dr. Eleftheria Giannouli den derzeitigen Stand der Dinge. Vor allem funktionelle Übungen und Gleichgewichtsübungen hätten sich als besonders effektiv erwiesen. Allerdings würden traditionelle Trainingsprogramme den Schwerpunkt häufig auf Gleichgewichtsaufgaben im Stand legen. „Diese Übungen sind oft zu unspezifisch, weil sie nicht der Lebenswirklichkeit bei realen Stolper- und Sturzsituationen entsprechen“, erklärt die Wissenschaftlerin. Denn wer unerwartet stolpert, muss schnell einen gezielten Ausgleichsschritt machen, um sich abfangen zu können. „Daher sollten Programme zur Sturzprävention den Fokus auf die Förderung präziser, schneller und zielgerichteter Schritte legen“, sagt Giannouli. Bei der neuen Trainingsform wird zwischen reaktiven und willentlichen Stepping-Interventionen unterschieden.

Reaktives Stepping-Training soll insbesondere die reaktive Gleichgewichtsfähigkeit verbessern; dazu werden unerwartete Störreize gesetzt. So etwa kann das Laufband, auf dem die Proband*innen gehen, abrupt abbremsen oder beschleunigen und sie so aus dem Gleichgewicht bringen und zu einer schnellen Ausgleichsreaktion zwingen. Trainierende versuchen dabei, ihre sogenannte posturale Stabilität möglichst gut aufrechtzuerhalten oder nach der Störung wieder zu erlangen. Neben dem Laufband können die Störungen auch

auf einer Gangstrecke angewendet werden, z.B. indem eine Bodenplatte verrutscht oder ein Hindernis plötzlich hochklappt. „Es lassen sich schnelle Effekte nach nur einmaligem Üben nachweisen; daher ist reaktives Stepping-Training sehr effektiv, um Stürze zu reduzieren“, erklärt Projektmitarbeiter Dr. Tobias Morat. Allerdings sorgen die kostspieligen Geräte und die hohen Sicherheitsanforderungen dafür, dass der Einsatz dieser Trainingsform bislang auf wenige Einrichtungen begrenzt ist.

Unspezifischer als das Reaktionstraining sind willentliche Stepping-Interventionen. Allerdings zeigt sich auch bei dieser Trainingsform, bei der Schrittbewegungen ohne äußere Störreize ausgeführt werden, dass sich die Sturzrate bei älteren Menschen um 50 Prozent reduzieren lässt. Die Trainingsform kann – mit oder ohne technische Unterstützung – als Einzel- und Gruppentraining in verschiedenen Settings durchgeführt werden. Möglich sind auch Exergames, die technikbasiertes Training und Spielen kombinieren. Die Proband*innen können z.B. Aufgaben, die auf einem Bildschirm angezeigt werden, auf Stepping-Matten oder -Boards in Schrittbewegungen übersetzen. Ein beliebtes Schritttraining für Gruppen haben Shigematsu und Kolleg*innen entwickelt: Sie konnten zeigen, dass „Square Stepping Exercise“ (SSE), bei dem die Proband*innen verschiedene Schrittmuster auf einer Matte gehen müssen, positive Effekte auf die untere Extremität und auf kognitive Funktionen hat.

Entwicklung einer neuen Stepping-Intervention

„Die bisherigen Trainingsprogramme zur Sturzprävention bei Älteren sind gut und effektiv. Allerdings ist es häufig nicht möglich, langfristig die Komplexität der Aufgaben zu erhöhen, sodass die Trainierenden sich immer weiter verbessern können“, nennt Prof. Dr. Wiebren Zijlstra, Leiter des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie, den Ansatz für die an seinem Institut neu entwickelte Stepping-Intervention „StepIt“. Geübt wird auf einer quadratischen Gummimatte (90 cm mal 90 cm) mit Zahlen- gitter. Die Ziffern 1 bis 9 sind in neun 30 mal 30 Zentimeter große Felder eingezeichnet. „Das Schrittmuster wird durch die Trainerin beziehungsweise den Trainer präsentiert. Die Trainierenden sollen sich das Schrittmuster merken, verinnerlichen und dann in einem vorgegebenen Takt ausführen.

Der Schwierigkeitsgrad kann systematisch gesteuert werden, zum Beispiel durch komplexere Muster, längere Abfolgen, schnellere Geschwindigkeit oder Zusatzaufgaben“, erklärt Zijlstra das Konzept. Dadurch können beim StepIt – im Vergleich zu anderen Stepping-Interventionen – auch Dosis-Wirkungsbeziehungen berücksichtigt werden. Das Besondere an StepIt: Es berücksichtigt vier Prinzipien, zwei Prinzipien (1+2) adressieren die motorische, zwei (3+4) die kognitive Belastung.

1. Ein Metronom gibt die Geschwindigkeit vor, in der die Trainierenden die Schritte ausführen sollen. Die Ausführungsgeschwindigkeit ist somit von 64 bis 104 Schläge pro Minute steuerbar. Der Einsatz von Musik oder eine Kombination aus Musik und Metronom sind ebenfalls möglich. Hier bedient sich das StepIt-Konzept einer besonderen Technik, der „Rhythmic Auditory Stimulation“



(RAS). Diese nutzt die physiologischen Auswirkungen des auditorischen Rhythmus auf das motorische System, um rhythmische Bewegungen, zum Beispiel während des Gehens, zu verbessern.

2. Die Länge der Schrittmuster wird über die Anzahl der Schritte gesteuert, von drei Schritten pro Muster bis zu acht Schritten pro Muster.

3. Die Komplexität der Schrittmuster kann über die Richtung und die Weite der Schritte – von kleinen Vorwärts- und Seitwärtsschritten bis zu größeren Rückwärts- und Diagonalschritten – variiert werden.

4. Zusätzliche motorische oder kognitive Aufgaben erhöhen ebenfalls die Komplexität. Hier sind einfache, Doppel- oder Multitask-Aufgaben möglich. Das Training kann auch über die Höhe, Größe, Position und Beschaffenheit der Matte variabel und individuell gestaltet werden.

onstrainings bei gesunden Älteren eingesetzt werden, um ihre Gleichgewichts-, Reaktions-, Kopplungs- und Rhythmisierungsfähigkeit insgesamt zu trainieren. Geeignet ist es aber ebenso für neurologische Patienten, um ihre Schrittkapazität zu verbessern und für alle anderen Zielgruppen, für die Sturzprävention wichtig ist“, erklärt Dr. Eleftheria Giannouli das Einsatzgebiet des Trainingsprogramms. In einem kürzlich erschienen Artikel fasst das Spoho-Team die Grundprinzipien und Empfehlungen zusammen. Hier sind auch ganz konkrete Hinweise zum Trainingsprotokoll, -material und zu verschiedenen Schwierigkeitsstufen enthalten. Die Anwendung von StepIt wird aktuell in verschiedenen Studien mit unterschiedlichen Zielgruppen an der Deutschen Sporthochschule Köln untersucht.

Text: Julia Neuburg

„StepIt kann als gute Trainingsvariante im Bereich des Koordinati-

Eleftheria Giannouli, Dr. Tobias Morat und Univ.-Prof. Dr. Wiebren Zijlstra vom Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie stellen das Trainingsprogramm „StepIt“ in einem kürzlich erschienenen [Artikel](#) vor: „A Novel Square-Stepping Exercise Program for Older Adults (StepIt): Rationale and Implications for Falls Prevention“

PERSON | Andrea Schaller: „Die Frage muss sein, ob es wirksam ist, was wir machen“

Seit Oktober 2018 ist Univ.-Prof. Dr. Andrea Schaller Inhaberin der Stiftungsprofessur Bewegungsbezogene Präventionsforschung. Sie versteht sich als Brückenbauerin und Handwerkerin. In der Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis liegt ein wichtiger Teil ihrer Arbeit. Wir sprachen mit ihr über Evidenz in der Präventionsforschung, warum Forschende manchmal in der Praxis stören und was ihr Ideal von betrieblicher Gesundheitsförderung ist.



KONTAKT

Univ.-Prof. Dr. Andrea Schaller

Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation

Stiftungsprofessur Bewegungsbezogene Präventionsforschung

*a.schaller@dshs-koeln.de
+49 221 4982-8673*

Sie waren bis 2004 Torhüterin in der Frauen-Fußballbundesliga, absolvierten sogar ein Spiel für die Nationalmannschaft. Wie denken Sie daran zurück?

An das Fußball-Kapitel erinnere ich mich nicht so gern. Außenstehend mag das zwar alles toll klingen, aber subjektiv waren die sieben Jahre Bundesliga für mich eine Zeit des Scheiterns, der Selbstzweifel und der Verletzungen. Immerhin habe ich viel gelernt. Nicht ohne Grund habe ich den Schwerpunkt Prävention und Reha studiert und nicht Training und Leistung. Es war für mich eine große Befriedigung, in die medizinische Reha zu gehen. Ich wollte mit Menschen teilhabeorientiert arbeiten. Das ist ein wichtiger Begriff für mich. Ich war lange in der Praxis tätig. Da traf ich auf ältere Patient*innen, die mir im Therapieverlauf begeistert erzählten: Ich kann jetzt wieder mit meinen Enkeln am Boden spielen! Und da dachte ich mir: Darum geht es doch. Und nicht immer um die Frage: Wann kann ich wieder spielen?

Wie ging es nach Ihrer Karriere im Leistungsfußball weiter?

Es war erstmal ein harter Bruch. Ich habe dann meine Diplomarbeit (*Titel: „Die Compliance von Wirbelsäulenpatienten nach der Reha“; Compliance: Bereitschaft eines Patienten zur aktiven Mitwirkung an therapeutischen Maßnahmen, Anm. d. Red.*) an der Spoho geschrieben und über ein Praktikum den Berufseinstieg an einer Reha-Klinik gefunden. Mich hat immer schon die Frage beschäftigt, was die Leute eigentlich nach der Reha machen. Ich habe damals in der Klinik einige kleine Studien durchgeführt; das hat mir Spaß gemacht. Promoviert habe ich über die ICF, die Internationale Klassifizierung von Funktionsstörungen. Das war und ist genau mein Ding: Gesundheit nicht nur biomedizinisch, sondern bio-psychosozial zu betrachten. Das ist auch das Wesen der Sport- und Bewegungstherapie. Wir wollen Kompetenzen vermitteln, Leute aus sich selber heraus zur Bewegung bringen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit initiieren und ihre Teilhabe fördern. Dann bekam ich an der Spoho eine halbe Stelle und entschied mich, in der Forschung zu bleiben. 2016 erhielt ich eine Professur an der IST-Hochschule in Düsseldorf, wo ich mich super wohl gefühlt habe. Zwei Jahre später kam ich zurück an die Spoho auf die Stiftungsprofessur Bewegungsbezogene Präventionsforschung.

Wie haben Sie dann zu Ihrem Forschungsschwerpunkt gefunden?

Nach Jahren in der Rehaforschung hat sich meine Forschungsarbeit jetzt in die Prävention, insbesondere die betriebliche Gesundheitsförderung,

verschoben. Zudem bin ich sehr an geeigneten Forschungsmethoden zur Evaluation komplexer Interventionen und Fragen des Transfers zwischen Wissenschaft und Praxis interessiert. Wenn es um die Evaluation von komplexen Interventionen geht – und Bewegung ist eine komplexe Intervention – ist die Prävention in komplexen Settings, also zum Beispiel in Betrieben, eine besondere Herausforderung. Das Schöne an der Stiftungsprofessur ist, dass ich einen sehr guten Zugang und sehr engen Austausch mit Praxispartnern habe und damit Transfer täglich Teil meiner Arbeit ist. Insgesamt geht es damit um einen Beitrag zur Evidenzentwicklung in der Bewegungs- und Gesundheitskompetenzförderung.

Können Sie den Begriff erläutern?

Evidenzbasierte Medizin kennt man: Es dürfen nur Medikamente verwendet werden, die nach bestimmten wissenschaftlichen Kriterien eine Wirksamkeit zeigen. Auch in der Reha und Prävention muss die Frage sein, ob es wirksam ist, was wir machen. Insbesondere in der Prävention gibt es viel ‚Gesundheitsaktionismus‘ und wirtschaftliche Interessen. Ich beziehe mich auf den Evidenzbegriff als Schnittmenge zwischen externer Evidenz, Patientenpräferenzen und ärztlicher/therapeutischer Expertise. Bei der externen Evidenz sind randomisiert-kontrollierte Studien der Goldstandard – diese sind in der Prävention äußerst schwer angemessen durchführbar. Also sollten wir nicht vergessen, dass wir auch nach den Patientenpräferenzen schauen – denn wenn jemand eine Maßnahme ablehnt, hilft die externe Evidenz nicht weiter. Und dann gehört auch die Perspektive des Arztes oder Therapeuten mit der – zwar subjektiven – aber doch sehr umfassenden individuellen Erfahrung dazu. Übertragen auf das Feld der betrieblichen Gesundheitsförderung: Wir arbeiten einerseits mit hochwertigen methodischen Designs, beschäftigen uns aber in qualitativen Forschungsdesigns mit den Präferenzen von Arbeitnehmer*innen und den Perspektiven der anderen Stakeholder, z.B. Arbeitgeber*innen oder Leistungsanbieter*innen in der BGF (*Betriebliche Gesundheitsförderung, Anm. d. Red.*).

Worum geht es in Ihrem aktuellen Projekt „KomRüBer“?

Es ist ein partizipatives Forschungsprojekt. Wir entwickeln zusammen mit Praxispartnern eine überbetriebliche Bewegungsnachbarschaft für Klein-, Kleinst- und mittelständische Unternehmen in einem Technologiepark. Die Praxispartner sind sehr vielfältig: Unternehmen, regionale Bewegungspartner, Krankenkassen, die Deutsche Rentenversicherung Rheinland und Partner aus Öffentlichkeit und Politik. Wesentliches Element der überbetrieblichen Bewegungsnachbarschaft ist der oder die sogenannte Bewegungsnachbarschaftsmanager*in mit der Aufgabe, die Angebote zu koordinieren und den Mitarbeiter*innen zielgruppenspezifisch zu kommunizieren.

Was ist die Fragestellung bei diesem Projekt?

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert, welches im Rahmen verschiedener Modellprojekte das Ziel verfolgt, Bewegung und Bewegungskompetenz der Bevölkerung zu fördern. Seit 2016 gibt es nationale Empfehlungen zu Bewegung und Bewegungsförderung – diese sollen in Deutschland bekannter werden. In unserem Projekt interessiert uns folglich: Wie viel bewegen sich die Beschäftigten? Wie ist die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz – und wie verändert sie sich durch die Maßnahme? Kurz: Wir haben Bewegungsziele und Kompetenzziele. Außerdem beschäftigen wir uns im Sinne der Implementierung mit den Barri-

eren und Förderfaktoren auf individueller und organisationaler Ebene. Das Projekt läuft noch bis Mai 2022.

Wie sollen die Ergebnisse Ihres Forschungsprojektes zu Bewegungsnachbarschaften in andere Regionen übertragen werden?

Wir entwickeln jetzt schon Strategien zur Verstetigung vor Ort und zum Transfer in andere Regionen. Es wird ein Konzept und einen Leitfaden geben. Außerdem führen wir eine Soziale Netzwerkanalyse durch. Wir wollen wissen, wer die treibenden Player sind und wie viele Unternehmen man braucht. Oder wie viele Beschäftigte teilnehmen müssen, um eine kritische Masse zu erreichen oder was passiert, wenn eine Einheit, zum Beispiel ein Unternehmen oder ein Bewegungsanbieter, wegbricht. Mit dieser Analyse können wir dann Empfehlungen für den Transfer unseres Projekts in andere Regionen geben und so eine deutlich ressourcenschonendere Implementierung ermöglichen, zum Beispiel durch eine trägerübergreifende Lösung.

Wie sieht für Sie die ideale Betriebliche Gesundheitsförderung aus?

Mir geht es nicht darum, aus Bewegungsmuffeln Sportskanonen zu machen. Für mich ist die Hauptsache, dass jede*r am gesellschaftlichen, am besten auch am beruflichen Leben teilhaben kann. Mein Ideal wäre, das Potenzial von Bewegung, von dem ich überzeugt bin und dessen Evidenz erschlagend ist, den Leuten zu vermitteln. Wenn also einer eine gesundheitliche Problemlage oder einen minimalen ‚Bewegungsimpuls‘ spürt und dann ein Bewegungsangebot findet, das ihm beziehungsweise ihr Spaß macht, sollte man ganz leicht darauf zugreifen können. Es sollte keine Hürden geben. Niemand sollte erst neue Schuhe kaufen oder abnehmen müssen. Das heißt also, wir brauchen eine selbstverständliche, niederschwellige Bewegungskultur, in der jeder richtig ist – und nicht nur die fitten Spoho-Leute. Niemand sollte Angst haben, etwas falsch zu machen oder sich zu schaden. Die Bewegung steckt in uns allen, und mein Ideal ist eine ‚Bewegungsbeziehung‘, bei der jede*r richtig ist und wir Fachleute bei Bedarf zur Seite stehen.

Worin liegen die Herausforderungen Ihrer Forschung?

Das zeigt der Titel eines anderen aktuellen Projektes sehr schön: ‚Wenn Forschung den Reha-Alltag stört‘. Wir Forschende freuen uns, wenn ein Forschungsantrag bewilligt wurde. Und dann kommen wir freudig zu unserem Praxispartner, zum Beispiel einer Reha-Klinik oder auch einem Unternehmen, und haben konkrete Vorstellungen von dem, was passieren muss: Studiendesign, Interventionen, Fragebögen, Teilnehmerrekrutierung und so weiter. Und dann sagen die Praxispartner, dass sie das im Alltagsgeschäft nicht leisten können. Wir Forschende stören. Dazu kommt, dass Praxis-

partner oft an ganz anderen Zielen interessiert sind. Folglich muss man als Forschende*r beispielsweise viel Zeit in Umsetzungsfragen und Fragen nach dem relevanten Outcome des Forschungsprojektes investieren. Transfer in Forschungsprojekten muss wechselseitig angelegt sein – man muss über das ganze Forschungsprojekt viel miteinander reden. Um diese Erfahrungen zu systematisieren, haben wir in einem qualitativen Projekt Klinikmitarbeiter*innen mit Forschungserfahrung danach gefragt, was für sie die Herausforderungen in den jeweiligen Projekten waren. Die Ergebnisse sind spannend: Zum Beispiel vermissen Praxispartner häufig eine Rückmeldung nach unseren Interventionen. Sie möchten wissen, wie es weitergeht. Bei dieser Kritik fühlte ich mich, ehrlich gesagt, schon mal ertappt. Wir müssen uns besser erklären. Die Brücke zwischen Wissenschaft und Praxis können wir nur schlagen, wenn wir unsere Welten gegenseitig besser kennenlernen und respektieren. Da sind wir Forschende meines Erachtens in der Bringschuld – wir haben eine gesellschaftliche Verantwortung.

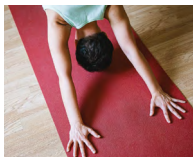
Was ist Ihnen wichtig im Hinblick auf den wissenschaftlichen Nachwuchs?

Es macht mir großen Spaß, den Nachwuchs auszubilden. Er ist sehr fachkompetent, motiviert und engagiert. Mir ist aber vor allem Methodenkompetenz wichtig. Das ist unser Handwerkszeug, ganz unabhängig vom inhaltlichen Thema. Nicht umsonst adressierte ich in meiner Antrittsvorlesung 2019 das Thema der Bewegungsförderung ‚zwischen Begeisterung und Evidenz‘. Außerdem ist mir Selbstreflexion und Selbstkritik wichtig – Zweifeln gehört für mich dazu. Aber niemals verzweifeln.

Was zeichnet für Sie die Spoho aus?

Dass ich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren und in der Mittagspause eine Runde im Grünen drehen kann. Es gibt hier eine extreme Verdichtung an Kompetenzen, was toll ist, aber auch höchst kompetitiv. Allerdings genieße ich es sehr, bei Vorträgen oder interdisziplinären Projekten auch an anderen Unis zu sein und die Vielfalt der Studierenden zu erleben. Wir sind hier eine sehr homogene Gruppe, das versuche ich auch meinen Studierenden zu vermitteln. Es ist eine Welt der Gesunden, Schönen, Fitten, die sich nicht vorstellen können, dass jemand keinen Sport macht oder sich nicht gerne oder gut bewegen kann. Das ist fast schon alles etwas unwirklich hier an der Spoho.

Text: Anna Papathanasiou



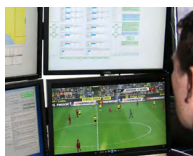
Bewegung und körperliche Aktivität gerade jetzt

Quarantäne, Selbstisolation, Vermeidung sozialer Kontakte, Homeoffice – Bewegung und Ausgleich sind gerade in der aktuellen Situation für viele Menschen wichtiger denn je: Bewegung und körperliche Aktivität fördern nachweislich das psychische und körperliche Wohlbefinden, meint auch Prof. Jens Kleinert vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. [Mehr lesen...](#)



Einblick in die Weltraumforschung

Vom 20. bis zum 24. Januar fand im European Astronaut Centre (EAC) in Köln die „EAC Space Health Student Week 2020“ statt. Der Workshop zum Thema Weltraumforschung wurde in Kooperation zwischen der European Space Agency (ESA), dem King's College London und der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) sowie weiteren Universitäten aus Paris, Pisa und Strasbourg durchgeführt. [Mehr lesen...](#)



e-Science trifft Hochleistungsfußball

Univ.-Prof. Dr. Daniel Memmert, geschäftsführender Leiter des Instituts für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Deutschen Sporthochschule Köln, und sein Team beschäftigen sich seit Jahren mit der Analyse (z.B. mit SOCCER[®]) und Simulation von komplexen Positionsdaten (sog. Big Data). Nun erhalten das Institut eine neue DFG-Förderung. [Mehr lesen...](#)



Honorary Research Fellow für Jun.-Prof. Dr. Stefanie Klatt

Die University of Brighton hat Sporthochschul-Wissenschaftlerin Jun.-Prof. Dr. Stefanie Klatt zur Ehrenmitarbeiterin im Bereich der Forschung ernannt. Jun.-Prof. Dr. Stefanie Klatt (geb. Hüttermann), Leiterin der Abteilung Kognitions- und Sportspielforschung, war in den Jahren 2018 und 2019 im Rahmen eines Heinrich-Hertz-Stipendiums sowie eines DFG-Forschungsstipendiums an der University of Brighton in England tätig. [Mehr lesen...](#)



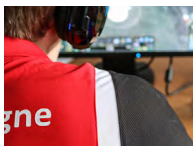
Politikberatung im Bereich Lebensmittelsicherheit

Die ständige Senatskommission zur gesundheitlichen Bewertung von Lebensmitteln (SKLM) berät den Senat der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) und die Regierungen von Bund und Ländern, Parlamenten und Behörden zu Fragen der Lebensmittelsicherheit. Prof. Patrick Diel vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin ist seit 2009 wissenschaftliches Mitglied der Senatskommission. [Mehr lesen...](#)



FC und SpoHo verlängern Kooperation

Die Deutsche Sporthochschule Köln bleibt Wissenschaftspartner des 1. FC Köln. Die Zusammenarbeit umfasst Themenbereiche wie Talententwicklung, Sportpsychologie, Sportkommunikation, Sportökonomie, digitale Innovation und Nachhaltigkeit. Die Vereinbarung mit Gültigkeit bis 2025 wurde von Rektor Prof. Dr. Heiko Strüder sowie von Vorstand und Geschäftsführung des 1. FC Köln unterzeichnet. [Mehr lesen...](#)



So gestresst sind Deutschlands eSportler*innen

Gestresst, unglücklich und übermüdet vom Zocken bis spät in die Nacht – „Nicht viel mehr als veraltete Klischees“, so Prof. Dr. Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln. „Die Belastungen von eSportler*innen unterscheiden sich nur geringfügig von denen der Allgemeinbevölkerung.“ [Mehr lesen...](#)



Prof. Wassong zur olympischen Gründungsrede

Univ.-Prof. Dr. Stephan Wassong, Leiter des Instituts für Sportgeschichte der Deutschen Sporthochschule Köln und Präsident des Internationalen Pierre de Coubertin Komitees, erläutert bei einer Feierstunde des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) die historische Bedeutung der olympischen Gründungsrede, die nun dem IOC gestiftet wurde. [Mehr lesen...](#)

IMPRESSUM

Redaktion: Deutsche Sporthochschule Köln, Stabsstelle Akademische Planung und Steuerung, Abt. Presse und Kommunikation
Am Sportpark Müngersdorf 6 | 50933 Köln, Telefon: +49 (0)221 4982-3850, E-Mail: presse@dshs-koeln.de, www.dshs-koeln.de/forschungaktuell