

# KURIER

Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



## Inklusion von Anfang an

### Wie funktioniert der Eignungstest für Menschen mit Behinderung?

Spoho-Student Paul Jachmich wusste schon mit zwölf, dass er irgendwann an der Sporthochschule studieren möchte. Paul ist sportlich und durchtrainiert, liebt Bewegung in all ihren Facetten – vor allem Basketball – und will seine Leidenschaft später zum Beruf machen. „Basketball ist eine sehr inklusive Sportart“, sagt er, „es ist ganz normal, dass Menschen mit und ohne Behinderung zusammenspielen. So kommt man sehr gut in Kontakt und das baut Barrieren ab.“ Der 20-Jährige spielt in der U-22 Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft und bei den Köln 99ers. Von Geburt an hat Paul aufgrund einer sogenannten Spina bifida Erkrankung – auch als „offener Rücken“ bezeichnet – eine inkomplette Querschnittslähmung. Er hat kein Gefühl in seinen Füßen und weniger Kraft in den Beinen. Im Alltag und beim Sport nutzt er deshalb einen Rollstuhl. „Die erste Hürde, die man für ein Bachelor-Studium an der Sporthochschule überwinden muss, ist der Eignungstest. Ich dachte mir: Wenn ich den Eignungstest schaffe, dann wird das mit dem Studium auch möglich sein. Man sollte sich nicht vorher den Kopf darüber zerbrechen, welche Hürden man alle überwinden muss, sondern die Sache angehen“, sagt Paul.

An der Sporthochschule sind Dr. Anke Raabe-Oetker und Prof. Thomas Abel Ansprechpartner\*innen für Studierende mit Behinderung. Sie unterstützen auch bei Fragen zum Eignungstest. „Bei uns melden sich pro Eignungsfeststellung zwischen sechs und zwölf Menschen mit einer Behinderung. Bei der Anmeldung kann man angeben, ob man einen Grad der Behinderung hat. Man muss dafür nur ein Häkchen setzen. Ist das gesetzt, bekommen die Teilnehmer\*innen automatisiert eine Benachrichtigung mit Informationen zur Eignungsfeststellung und mit dem Kontakt zu uns“, erläutert Abel. Genau wie alle anderen Teilnehmer\*innen müs-

sen Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung beim Eignungstest alle 20 Einzeltests absolvieren, darunter Turnen, Leichtathletik, Schwimmen, Mannschafts- und Rückschlagspiele. Die Anforderungen sind gleich. „Wir machen keine Ersatzleistungen oder alternative Leistungen. Im Zweifel führt das dazu, dass eine sich bewerbende Person sagt, dass sie etwas nicht machen kann. Im Fall von Paul war das zum Beispiel der Hochsprung. Der einzige Unterschied ist, dass Teilnehmer\*innen mit Behinderung auch mit mehr als zwei oder drei Defiziten – je nachdem wie wir gerade coronabedingt prüfen – weitermachen dürfen“, erklärt Abel. Ein Defizit bedeutet, dass bei einer Disziplin nicht die vorgegebene Zeit, Weite oder das spielerische Niveau erreicht wurde.

Am Testtag sind Anke Raabe-Oetker und Thomas Abel vor Ort, machen sich ein Bild von den Bewerber\*innen mit Behinderung und unterstützen gegebenenfalls die Prüfenden. Ein etwaiges Defizit wird dabei immer auf ein Kriterium hin geprüft: Ist es der Behinderung geschuldet oder hat sich die Person nicht ausreichend vorbereitet. Um das einschätzen zu können, braucht es Erfahrung und oft auch individuelle Lösungen. „Es bewerben sich ganz unterschiedliche Menschen, deshalb können wir auch nicht standardmäßig eine Vorgabe machen, die bei der Eignungsfeststellung zu erfüllen ist. Dort, wo eine

qualitative Beurteilung stattfindet, wie im Basketball, ist Expertise gefordert. Die Basketball-Prüfenden müssen eine Vorstellung haben, wie Rollstuhlbasketball aussieht. Bei konkreten Zeitvorgaben oder Weiten kann man sich an Werten orientieren, die in der jeweiligen Startklasse bei den Paralympischen Spielen geleistet werden. Die Mindestanforderungen beim Eignungstest ergeben sich im Prinzip ja – prozentual abgestuft – aus den Bestleistungen des Olympischen Sports. Für Menschen mit Behinderungen kann man eine ähnliche Abstufung anhand der paralympischen Bestleistungen in der jeweiligen Startklasse nutzen. So werden auch im Studium die Noten in den Praxisprüfungen vergeben“, erklärt Abel.

#### **Vielfalt bedeutet auch Improvisation**

Etwas Improvisation ist dabei aber immer gefragt. Paul zum Beispiel konnte am Testtag nicht aus einem speziellen, im Boden fixierten Stuhl fürs Kugelstoßen stoßen. Er nutzte seinen wendigen Basketball-Rollstuhl. Einige Helfer\*innen fixierten den Stuhl dafür spontan manuell auf dem Boden. „Kugelstoßen war eine meiner Respekt-Disziplinen“, erzählt Paul. „Weil ich es vorher auch nicht so gut üben konnte. Und das finde ich hier an der Spoho so cool: Man geht in den Ring, muss vorher nochmal kurz absprechen, wie das jetzt abläuft, aber dann klappt es direkt richtig gut, weil alle so hilfsbereit sind, mit anpacken und super mit dem Thema umgehen.“ An der Spoho studieren ungefähr 20 bis 30 Menschen mit Behinderung, von denen Anke Raabe-Oetker und Thomas Abel wissen. Manche nutzen – wie Paul – einen Rollstuhl, andere haben eine Amputation mit Prothese oder Seheinschränkungen. Eine genaue Anzahl können die beiden nicht nennen, weil sich nicht alle Studierenden – vor allem die mit einer nicht offensichtlichen Behinderung wie einer

Krebserkrankung, Diabetes oder einer psychischen Erkrankung – bei ihnen melden. Vor dem Eignungstest, aber auch im Studium, kann es jedoch sinnvoll sein, Kontakt aufzunehmen. Denn: Fast immer, so Abel, finde man eine Lösung, mit einer Herausforderung umzugehen. Nur in wenigen Fällen sei die Eignung für das Bachelor-Studium nicht gegeben. Prof. Abel nennt ein Beispiel: „Wenn jemand gar keine Möglichkeit hat, Praxis zu machen, beispielsweise aufgrund einer Glas-Knochenkrankheit, dann bekommt er beim Eignungstest überall ein Defizit. Ich würde zwar überall bestätigen, dass das Defizit der Behinderung geschuldet ist; trotzdem würde keine Eignung für unser Studium vorliegen, weil die Behinderung mit dem Wesen des praxisorientierten Studiums nicht vereinbar ist.“

Paul Jachmich studiert mittlerweile im zweiten Semester den Bachelor Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie (SGP). Anderen Menschen, die vom Sportstudium träumen, gibt er folgenden Rat: „Wenn man das Ziel hat, Sport zu studieren, dann sollte man sich mit dem Thema auseinandersetzen, sich aber dennoch nicht zu viele Gedanken machen und Kontakt aufnehmen. In den meisten Fällen – da bin ich mir sicher – wird es klappen. Und dann kann man das geilste Studium machen, das es meiner Meinung nach gibt.“ Thomas Abel ergänzt: „Unsere Studierenden mit Behinderung sind natürlich etwas Besonderes an der Hochschule. Sie dürfen sich aber sicher sein, dass sie als eine große Bereicherung wahrgenommen werden: weil wir Vielfalt und die Begegnungsräume schätzen, die durch das gemeinsame Studieren entstehen. Sie werden wahrnehmen können, dass es eine große Solidarität unter allen Studierenden und an der Hochschule ein großes Verständnis für die Faszination des Sports in all seinen Facetten gibt.“ Mw



Spoho-Student  
Paul Jachmich

#### INHALT

##### STUDIUM | 2

Startschuss: Die neue Profilergänzung Sport Entrepreneurship startet zum Wintersemester

##### FORSCHUNG | 3

Psychische Gesundheit: Student Dominik Busch erzählt von seiner Depression

##### HOCHSCHULE | 4

Radstadion Köln: Nach 25 Jahren geht eine Ära zu Ende

##### HOCHSCHULE | 5

Transgender im Sport: eine soziologische, sportmedizinische und sportrechtliche Betrachtung

##### HOCHSCHULE | 6

Neu an der Spoho: Katharina Kaysers und Juliane Hermes stellen sich vor

##### HOCHSCHULE | 7

Netzwerken: Der Alumniverein ASS wird 20 Jahre alt

##### ZUM SCHLUSS | 8

Engagement: Spoho-Student Michael Eham absolviert Spenden-Triathlon durch ganz Deutschland

#### EDITORIAL

Liebe Studierende im ersten Semester, herzlich willkommen auf dem Campus unserer einzigartigen Deutschen Sporthochschule Köln. Ich freue mich sehr, dass ich diesen Satz nun nach längerer Zeit wieder ohne große Einschränkungen sagen darf – denn in den letzten Semestern fand Studieren ja zu großen Teilen online statt. Nun aber steht dank vieler Impfungen allen und damit auch Ihnen die Welt des Universitäts- und Campuslebens weitgehend wieder offen. Gleichzeitig beginnt für Sie ein neuer Lebensabschnitt als Teil unserer Hochschulgemeinschaft – das sind über 6.000 Studierende in weit über 20 Bachelor-, Master- und Weiterbildungsstudiengängen, das sind fast 500 Lehrende und über 300 Verwaltungsangestellte. Sie gehören nun zu dieser großen Gemeinschaft dazu. Freuen Sie sich auf ein Studium mit vielen Facetten. Seien Sie neugierig und finden Sie heraus, was Ihnen liegt, was Sie mögen und entdecken Sie ihre Talente und Eigenschaften. Entwickeln Sie sich weiter, denn dafür ist ein Studium in erster Linie da. Lernen Sie aber auch, sich gezielt zu informieren und systematisch zu arbeiten. Schauen Sie nach vorn, aber auch auf die Seite des Wegs. Bleiben Sie flexibel und offen, insbesondere für andere und Andersdenkende. Und letztlich: Genießen Sie alles Neue, die Menschen, die Stadt und vor allem unsere besondere Sportuniversität. Ich wünsche Ihnen viel Freude, Erfolg und gutes Lernen in Ihrem Studium.

Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert,  
Prorektor Studium, Lehre und  
Qualitätsmanagement



Der Podcast „Eine Runde mit...“ ist über die gängigen Anbieter zu finden oder online: [www.dshs-koeln.de/einerundemit](http://www.dshs-koeln.de/einerundemit)



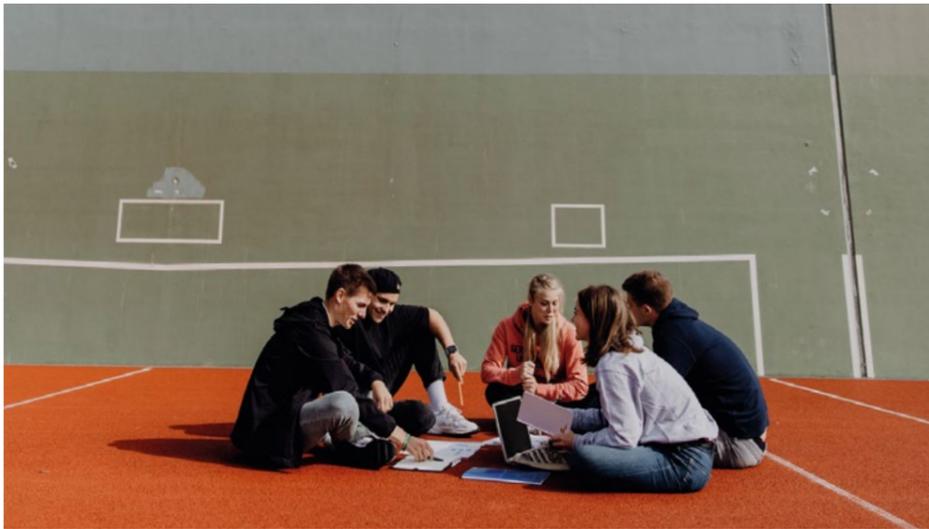
### Prof. Mario Thevis

„Mit der präventiven Anti-Doping-Arbeit und -Forschung haben wir gelernt zu denken, zu forschen und zu suchen, wie es Personen tun würden, die das Dopingkontrollsystem unterwandern wollen, um dann auf Basis der Erkenntnisse Lücken zu schließen.“

Quelle: Wissenschaftspodcast #01

# Startschuss für die neue PE Sport Entrepreneurship

Zum Wintersemester startet die neue Profilergänzung (PE) „Sport Entrepreneurship“. Sophia Haski und Dr. Anja Chevalier erklären, was es damit auf sich hat und warum gerade diese PE eine gute Ergänzung zum bestehenden Kursangebot ist



Niklas Schroers ist Student im sechsten Semester. Er studiert den Bachelor Sportmanagement und Sportkommunikation (SMK) und hat im vergangenen Sommersemester einen der bereits bestehenden Gründungskurse im Rahmen der Profilvertiefung „Finanzierung im Sport“ belegt. Hier sollten die Studierenden eigene Gründungsprojekte kreieren und planen. Ein Projekt, das aus diesem Kurs heraus entstanden ist, ist die „Urban Wave Cologne“. Niklas und seine vier Kommiliton\*innen hat im Laufe des Seminars das „Gründer-Feuer“ gepackt, so dass sie das Projekt nun auch über die Seminargrenzen hinaus weiterverfolgen wollen. „Wir wollen jetzt sehen, wie weit wir kommen“, so der Student.

„Das ist natürlich ein schönes Beispiel dafür, was aus der Gründungslehre heraus entstehen kann“, meint Dr. Anja Chevalier vom Institut für Sportökonomie und Sportmanagement, die gemeinsam mit Sophia Haski die Inhalte der neuen PE entwickelt. Fanden bislang an der Sporthochschule immer nur vereinzelte, kleinere Gründungsveran-

staltungen und -seminare – verankert in wenigen Studiengängen – statt, bietet die neue Profilergänzung nun den Vorteil, alle Bachelor-Studierenden anzusprechen.

### Interdisziplinarität als entscheidender Vorteil

„Die Challenge war zum einen, den SMKlern, die bereits eine Existenzgründungsveranstaltung in der Profilvertiefung besuchen können, die Möglichkeit zu geben, weiter zu machen. Die PE soll also eine Ergänzung sein, gleichzeitig aber auch alle abholen, die noch keine betriebswirtschaftlichen Grundlagen haben“, so Chevalier. Dies ist besonders reizvoll, da die Interdisziplinarität der verschiedenen Studiengänge in den Projektarbeiten ausgenutzt werden kann. Die PE besteht aus drei Seminaren zu den Themen „Unternehmerische Grundlagen und Entrepreneurial Mindset“, „Gründungspotentiale in der Sportwissenschaft“ und „Project Factory: Sport Business Case“. Die Studierenden können in den Seminaren zusammenarbeiten und Expertisen aus den verschiede-

nen Studiengängen miteinander verbinden, um neue Gründungsprojekte zu planen. „Wir wollen, dass den Studierenden eine funktionierende Infrastruktur an der Sporthochschule geboten wird, wenn sie am Thema Existenzgründung interessiert sind. Deshalb sind wir auch mit dem Gründungsservice im engen Austausch und arbeiten an weiteren extra-curricularen Programmen, die alle ineinander greifen sollen“, sagt Sophia Haski, Mitarbeiterin im EXIST-Projekt, Promotionsstudentin der Abteilung Sport-BWL sowie Mitarbeiterin im Gründungsservice.

### „Ein angeleiteter Aufstieg in Etappen“

Das Thema Existenzgründung scheint auf breites Interesse zu stoßen. Die Anmeldezahlen für die PE lagen schon in der ersten Bewerbungsphase für das Wintersemester deutlich über den vorhandenen Plätzen. Aus allen Studiengängen haben sich Studierende auf einen Platz beworben. „Wir haben versucht, die Schwerpunkte der Seminare so zu wählen, dass sich alle angesprochen fühlen. Die Themen der PE scheinen bei den Studierenden Anklang zu finden“, blickt Chevalier zufrieden auf die Bewerber\*innenzahlen.

Doch warum überhaupt Gründungslehre an der Sporthochschule? „Wir wollen eben nicht die Message mitgeben, wie toll Gründen ist und dass das jeder unbedingt machen soll. Es geht vielmehr darum, Anwendungsgebiete der Sportwissenschaft und alternative Karrierewege aufzuzeigen. Den Kontext der Hochschule zu nutzen, um Berührungspunkte mit Netzwerken, Businessplänen und Finanzplanungen zu verringern, so dass die Studierenden nicht bei null anfangen, falls sie doch mal irgendwann gründen wollen. Das verstehen wir unter ‚Sensibilisierung‘“, erklärt Chevalier. Ihre Kollegin Sophia Haski vom Gründungsservice bringt es bildlich auf den Punkt: „Wir versuchen in der Lehre, eine Art Spielwiese zu kreieren, auf der zwanglos geübt werden kann. Oder

anders ausgedrückt: Wir wollen den Bergsteiger ausrüsten und Schritt für Schritt aufs Base Camp vorbereiten. Dazu ist eben wichtig, sich zunächst Wanderregionen zu suchen (Gründungspotentiale in der Sportwissenschaft erkennen), zu trainieren (grundlegende Kompetenzen aufbauen) und sich erstes Equipment anzuschaffen und zu testen (eigene Unternehmensideen produzieren und präsentieren). So wird dann aus dem zu Beginn riesig anmutenden Berg ein angeleiteter Aufstieg in Etappen. Und wer dann Lust hat, weiter den Gipfel zu erklimmen, hat über außercurriculare Angebote wie den StarS-Kader als hochschuleigenen Accelerator die Möglichkeit, weiter zu machen.“

Somit sollen im Rahmen der Seminare realistische Projektideen entwickelt, unternehmerische Grundkompetenzen aufgebaut, erste Netzwerke gebildet und vor allem Neugierde geweckt werden, um einer möglichen zukünftigen Gründung gestärkter entgegen zu treten. „Für uns gehört es zum Bildungsauftrag dazu, die Studierenden auch auf die alternativen Karrieremöglichkeiten vorzubereiten und Grundkompetenzen mitzugeben. Bei uns in den Seminaren können die Studierenden ohne Druck üben und den Spaß an der Gründerwelt entdecken“, lautet das Fazit von Chevalier. *Hm*



### Kontakt:

Gründungslehre: Dr. Anja Chevalier  
E-Mail: [a.chevalier@dshs-koeln.de](mailto:a.chevalier@dshs-koeln.de)

StarS-Kader: Sophia Haski

E-Mail: [s.haski@dshs-koeln.de](mailto:s.haski@dshs-koeln.de)

Projektseite: [www.dshs-koeln.de/stars](http://www.dshs-koeln.de/stars)

## Die Kommentator\*innen von morgen

„Das Spiel ist aus, Deutschland ist Weltmeister!“ Welche\*r angehende Sportjournalist\*in träumt nicht davon, diesen Spruch als Kommentator\*in vor 50 Millionen Zuschauer\*innen im Fernsehen jubeln zu dürfen? Um den Weg dahin zu ebnen, waren 13 Studierende des Studiengangs Sportjournalismus (SPJ) Ende August bei den German International Youth Championships zu Gast. Drei Tage lang durften sie bei dem Jugend-Handballturnier in Düsseldorf Erfahrungen am Mikrofon sammeln.

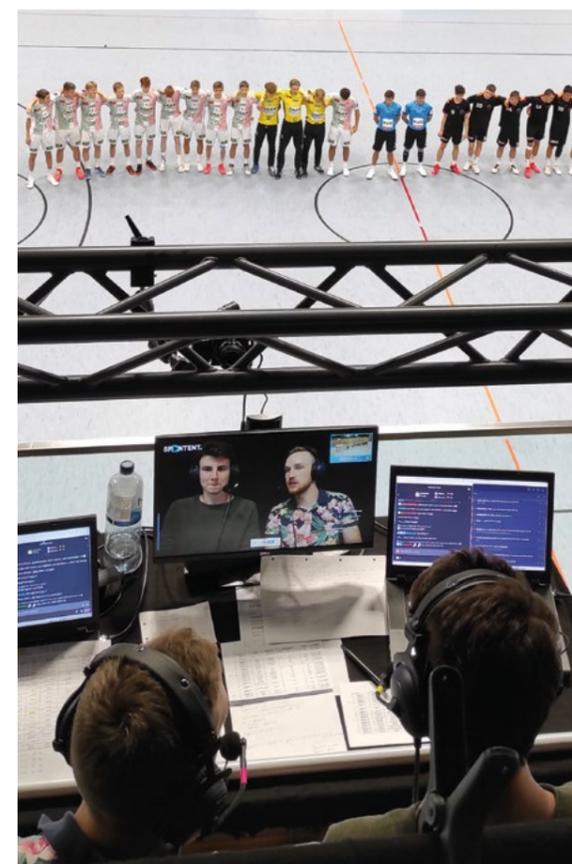
Stille flutete den Raum, als Alex Walkenhorst von Spontent, dem Streambetreiber des B-Jugend-Vorbereitungsturniers, in die Runde von 13 SPJ-Studierenden fragte, wer denn bereits Erfahrung mit dem Kommentieren hätte. Vereinzelt gab es Meldungen, doch für den Großteil der angehenden Journalist\*innen sollten die kommenden drei Tage die ersten Schritte im Kommentieren werden. So auch für Philipp Oestreich, der SPJ im vierten Semester studiert und das Ziel hat, selbst einmal diesen Zweig zu seinem Beruf zu machen: „Hinzu kam dann auch noch, dass es sich bei dem Event dann nicht um klassisches Kommentieren gedreht hat. Spontent streamt die Spiele auf Twitch mit einem

Live-Chat der Zuschauer\*innen, für uns hat das nochmal eine gänzlich andere Atmosphäre bedeutet.“ Während des Spiels waren nämlich auch die Kommentator\*innen selbst über die volle Länge im Bild zu sehen. „Es war eine neue Erfahrung und am ersten Tag hat auch noch ein wenig die Lockerheit gefehlt. Das hat sich aber schnell gelegt und es hat echt viel Spaß gemacht“, resümiert der SPJ-Student die Anfänge seiner Kommentatoren-Karriere. Gestreamt wurden alle 24 Partien über Twitch auf dem Kanal von Spontent, kommentiert wurden sie von den Spohos auf Deutsch und Englisch. Eine Herausforderung, der die Zweitsemesterlerin Mandy gewachsen ist. „Dadurch, dass ich eine gewisse Zeit im Ausland verbracht habe, war die Sprachbarriere für mich kein allzu großes Problem. Wenn es dann mal gehakt hat, konnte einem der\*die Kolleg\*in vor dem Mikro immer noch mal aushelfen“, erzählt die 21-Jährige. Und auch wenn sie nur wenig Erfahrung aus dem Handball mitbrachte, stellte das nur eine geringe Hürde während der Veranstaltung dar. „Dadurch, dass wir eher als Streamer\*innen, nicht als klassische Kommentator\*innen im Einsatz waren, ging es ohnehin eher ums Entertainen“, fasst Mandy das Geschehen zusammen. Später konnten sich die Kommentator\*innen ihre geleis-

tete Arbeit auch selbst auf der Plattform noch einmal anschauen. Für Philipp eine willkommene Möglichkeit zur Selbstreflexion: „Am ersten Tag war ich noch nicht so zufrieden mit mir, dann konnte ich mir abends aber einmal anschauen, was ich besser machen kann. Am nächsten Tag bin ich mit einer ganz anderen Einstellung ans Mikrofon gegangen, jetzt wusste ich auch, was mich erwartet.“

Die Studis gingen mit einem positiven Gefühl nach Hause, denn auch der Organisator des Turniers, die Sportstadt Düsseldorf, war überzeugt von der Arbeit der Spohos. Tim Nimmesgern von der Sportstadt war voll des Lobes: „Die Jungs und Mädels haben einige Erfahrungen gesammelt und eine überlegene Arbeit geleistet. Wir sind froh, wenn wir das nächste Mal wieder mit der Sporthochschule zusammenarbeiten können.“

Dieses Gefühl können die angehenden Sportjournalist\*innen nur teilen. Mandy gefielen die drei Tage so gut, dass sie sich vorstellen kann, von nun an öfter zu kommentieren: „Es hat mir deutlich mehr Spaß gemacht, als ich anfangs dachte. Ich möchte immer noch am liebsten in die Moderation im Fernsehen oder ähnliches, aber immer mal wieder ein Sportevent zu kommentieren, das kann ich mir gut vorstellen!“ *BK*



Dr. Vera Abeln

„Unsere Studien verdeutlichen, dass Sport in Isolation einen großen Beitrag für das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit leistet – und nicht nur in Isolation und in Pandemiezeiten, sondern grundsätzlich in unserem Alltag.“

Quelle: Wissenschaftspodcast #02



Der Podcast „Eine Runde mit...“ ist über die gängigen Anbieter zu finden oder online: [www.dshs-koeln.de/einerundemit](http://www.dshs-koeln.de/einerundemit)

## Psychische Gesundheit im Sport

Wie Sport bei psychischen Belastungen helfen, aber auch Auslöser oder Verstärker sein kann

Im November jährt sich sein Tod zum zwölften Mal: Mit 32 Jahren nahm sich damals im November 2009 Fußballtorhüter Robert Enke das Leben. Seine depressive Erkrankung hatte bis dahin kaum jemand bemerkt. Anders Simone Biles: Die gefeierte US-amerikanische Turnerin erhielt vor allem Respekt dafür, dass sie während der Olympischen Spiele in Tokio offen sagte, sie wolle sich um ihre mentale Gesundheit kümmern. Weder im Leistungssport noch in der Gesamtbevölkerung sind psychische Erkrankungen eine Seltenheit. Mehr als jede\*r vierte Erwachsene leidet unter Krankheitsbildern wie Angststörungen, Depressionen oder Suchterkrankungen, Frauen sind stärker betroffen als Männer. „Sport und Bewegung haben das Potenzial, die psychische Gesundheit zu steigern, indem sie das Wohlbefinden verbessern, Schutzfaktoren stärken und die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen, und zwar nicht nur im Breiten- und Gesundheitssport, sondern auch im Leistungssport“, sagt Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert, Leiter der Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln. Er ist Initiator, Gründer und Leiter zweier Initiativen, die sich der psychischen Gesundheit im Nachwuchssport und im Leistungssport widmen: mentaltalent und MentalGestärkt.

### Begrifflichkeit & Wirksamkeit

Psychische, seelische, geistige oder mentale Gesundheit – das sind alles Begriffe, die einen Zustand des Wohlbefindens umschreiben, in dem eine Person – laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) – „ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ Sport kann die psychische Gesundheit stabilisieren und verbessern, doch wie genau, das ist bislang weniger differenziert. Zielgruppe, Art der Aktivität, Umfang und Intensität scheinen relevant zu sein. Die meisten Analysen zeigen, dass

insbesondere moderate Sport- und Bewegungsaktivitäten positiv auf die psychische Gesundheit wirken. „Sport und Bewegung sind in der Reha bei psychischen Störungen zum Standard geworden. Hier gibt es neue Orientierungen: Krafttraining und Sportspiele werden vermehrt einbezogen, während früher nur Ausdauertraining im Vordergrund stand. Auch Wirkmechanismen werden weiter gefasst: Während früher überwiegend neurohormonelle Mechanismen diskutiert wurden, geht es inzwischen vielfach um Selbstwert und Körperkonzept“, skizziert Kleinert den aktuellen Stand. Der Rehasport könne helfen, Selbstvertrauen aufzubauen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückzugewinnen, die positive Wahrnehmung und Achtsamkeit für den Körper zu stärken.

### Ambivalenz des Leistungssports

Sport kann aber nicht nur eine heilende Wirkung haben, sondern ebenso die Quelle für psychische Probleme sein, zum Beispiel Stressbelastungen, Angststörungen, Körperbildprobleme, Essstörungen oder Sportsucht. „Die Forschung geht davon aus, dass im Leistungssport genauso viele Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen sind wie in der Normalpopulation“, hält Marion Sulprizio, Psychologin am Psychologischen Institut, fest. Der Hochleistungssport besitzt hingegen seine eigenen Regeln: Er birgt sowohl förderliche als auch hinderliche Potenziale für die psychische Gesundheit. Kleinert und Sulprizio sprechen von der „Ambivalenz des Leistungssports“. Gerade jungen Athlet\*innen will die Initiative mentaltalent helfen. Kleinert: „Wir sehen einerseits, dass Jugendliche enorm vom Leistungssport profitieren können, zum Beispiel indem sie Grenzen erproben und lernen, mit Zielen und Erwartungen umzugehen. Andererseits werden Jugendliche durch hohen psychischen Druck überfordert, sind mehr fremd- als selbstbestimmt, verlieren durch Misserfolge nicht nur die Lust am Sport, sondern auch

das Vertrauen zu sich selbst.“ Studien zeigen, dass in jungen Jahren vor allem Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren depressive Stimmungslagen erfahren oder an Depression erkranken. Ein Auslöser: die Doppelbelastung von Schule und Leistungssport. Die Expert\*innen sprechen von einem „bio-psycho-sozialen Krankheitsgeschehen“, bei dem jugendspezifische körperliche Veränderungen („bio“), psychische Belastungen und soziale Einflussfaktoren in Wechselwirkung zueinander stehen.

### Prävention & Früherkennung

Schmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, verstärktes Schwitzen oder Frieren sowie Verdauungsprobleme können körperliche Warnsignale für eine psychische Belastung sein. Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, Konzentrationsprobleme, Antriebsschwäche und Gleichgültigkeit zählen zu den psychischen Warnsignalen. Auch Auffälligkeiten im Sozialverhalten können Symptome sein, zum Beispiel ein sehr starkes Mitteilungs- und Nähebedürfnis oder das genau gegenteilige Verhalten, Kontakte vermeiden zu wollen und sich stark zurückzuziehen. Während sportmedizinische Untersuchungen im (Jugend-)Leistungssport mittlerweile zum Standard gehören, hat sich ein Screening der psychischen Gesundheit noch nicht etabliert. „Letztlich wissen wir immer noch zu wenig über die Häufigkeit von psychischen Erkrankungen oder ihren Vorläufern im Jugendleistungssport. Noch weniger wissen wir allerdings über die Ursachen und Mechanismen“, räumt Kleinert ein. In einer Befragung von 249 jugendlichen Leistungssportler\*innen fanden die Spoho-Expert\*innen heraus, „dass die Belastungen in den allermeisten Fällen gut bewältigt werden. Allerdings zeigen die befragten Kaderathlet\*innen im Vergleich zu ähnlichen Studien ein leicht erhöhtes Risiko für Depression und ein etwas schlechteres Wohlbefinden“. Kleinert fordert daher: „Die



Früherkennung eines Depressionsrisikos sollte im Jugendleistungssport eine feste und regelmäßige Untersuchungsgröße sein, indem einfache und schnell ausführbare Verfahren flächendeckend etabliert werden.“ Dafür setzt sich die Initiative MentalGestärkt ein, die von der Robert-Enke-Stiftung unterstützt wird, damit Menschen wie Robert Enke rechtzeitig geholfen werden kann. »

**mentaltalent** (seit 2007) ist ein von der Sportstiftung NRW finanziertes psycho-soziales Betreuungskonzept für Nachwuchsleistungssportler\*innen. Ziel von mentaltalent ist es, nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch die psychische Gesundheit und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Web: [www.dshs-koeln.de/mentaltalent](http://www.dshs-koeln.de/mentaltalent)

**MentalGestärkt** (seit 2011) ist eine Netzwerkinitiative, die das Ziel hat, psychische Gesundheit im Leistungssport zu erhalten und zu fördern, sowie psychische Probleme, wie übermäßigen Stress, Depressionen oder Burnout, zu verhindern, frühzeitig zu erkennen und – wenn notwendig – Ansprechpersonen für die richtige Behandlung zu vermitteln. Web: [www.mentalgestaerkt.de](http://www.mentalgestaerkt.de)

## „Angst ist ein schönes Gefühl“

Diagnose Depression und Sport als Gamechanger



Von außen konnte man Dominik Busch nicht anmerken, gegen welche Lasten er in seinem Innern – ganz für sich alleine – kämpfte. Vor vier Jahren war er depressiv erkrankt. Im Interview berichtet der heute 38-Jährige, wie ihm Sport dabei half, wieder Emotionen zu erleben und wieso er seinen Job aufgab, um an der Spoho zu studieren.

**Als Du die Diagnose Depression erhalten hast, hattest Du vieles, was beim Glücklichein hilft: Freundin, Haus, Job. Wann hast Du gemerkt, dass etwas nicht stimmt?**

Richtig bemerkt habe ich es, als ich meine Freundin – heutige Frau – in Australien besucht habe. Dort gab es tolle Natur und traumhafte Strände, aber ich war eher auf deutscher Zeit. Ich hatte mein iPad dabei, habe bei schönstem Wetter mit Kunden geschrieben und als Versicherungsvertreter Sturmschäden reguliert. Von da an hat es aber noch über ein Jahr gedauert, bis ich mir bei einem Arzt Hilfe geholt habe.

**Viele kennen das: Stress im Beruf oder Studium und dann im Urlaub schnell die Mails checken. Was unterscheidet einen Menschen mit Depressionen in solchen Situationen von einem Gesunden?**

Die Frage ist, wie sehr du den Stress an dich heranlässt. Wenn du depressiv erkrankt bist, hast du kein Selbstwertgefühl. Es gibt immer irgendwas, das nicht gut ist, darauf fokussierst du dich. Wenn du in der Klausur zum Beispiel eine 1,3 geschrieben hast, dann wird das Gefühl, keine 1,0 geschafft zu haben, immer größer. Daraus entstehen Dysbalancen bis du irgendwann kein Glück, keine Freude mehr empfinden kannst. Dieser Prozess läuft wie Treibsand: Du schaffst es vielleicht, dich mal wieder hochzuziehen, aber dann crasht wieder alles zusammen.

**Ist es – um gesund zu werden – entscheidend, genau diese Balance wiederherzustellen?**

Ja! Anspannung ist wichtig, Entspannung ist wichtig. Gute Laune ist wichtig, aber genauso wichtig ist

schlechte Laune. Das Problem dieser Krankheit ist, dass die Balance fehlt. Dafür gibt es viele Ursachen und nicht nur einen Weg, um die Balance wiederherzustellen. Der Prozess ist sehr individuell. Das ist das Schöne, aber gleichzeitig das Schmerzhafte. Wir wissen alle, dass wir irgendwann sterben werden, wir wissen alle, dass der Planet irgendwann nicht mehr existieren wird. Das kann uns traurig machen, und wir können nach Hause gehen und weinen. Wir können aber auch jeden Tag genießen – trotz dieser Angst. Angst ist manchmal etwas Schönes. Vielleicht macht Angst das Leben auch lebenswert, weil wir – wenn wir Angst haben – wissen, dass wir leben.

**Kann man in der Phase einer schweren Depression so etwas wie Angst gar nicht mehr empfinden?**

Ich umschreibe das Gefühl der Depression immer mit Ketten. Du hast schwere Ketten an, die dich herunterziehen. Du bist grau, du bist im wahrsten Sinne des Wortes behindert in deinem Tun, in deinem Handeln, in deinem Denken.

**Und Sport hat Dir bei der Gesundung geholfen?**

Ich war nie ein leistungsorientierter Sportler, aber ich wusste: Sport macht mir Spaß und tut gut. Meine Ärztin hat mir damals gesagt: „Ihre Hausaufgabe, Herr Busch: Frönen Sie Ihrem hedonistischen Ich. Machen Sie das, was Ihnen guttut. Lassen sie das, was Ihnen nicht guttut.“ Das war schwierig, aber ich habe angefangen, Sport zu machen. Beim Sport konnte ich mich wieder auf mein innerstes Ich – also letztendlich meinen Körper – konzentrieren. Ich konnte meinen Körper wieder erleben und ein Körperbewusstsein zurückerlangen. So kamen auch erste Gefühle wieder heraus, zum Beispiel die Anstren-

gung nach einer intensiven HIIT-Session oder die Entspannung nach einer Yoga-Session. Das war für mich im Nachhinein mehr wert als jede Medikation und vielleicht auch jede Therapieform. Medikamente und Therapie sind wichtig, aber Sport war mein persönlicher Gamechanger.

**Kam so auch die Idee, den alten Job aufzugeben und Sport zu studieren?**

Ja. So kam die Idee, dass ich Sport auf einem akademischen Level machen möchte. Präventiv zu arbeiten, ist immer cooler als rehabilitativ. Ich würde mich glücklich schätzen, wenn einigen Menschen die Kriege und die Schlachten, die ich geschlagen habe, durch den Input, den ich geben kann, erspart bleiben, weil sie sich aktiv und präventiv Hilfe suchen. Aber auch Reha-Maßnahmen sind wichtig und sinnvoll. Mein Studiengang beinhaltet beides.

**Was würdest Du anderen raten?**

Wer depressiv erkrankt, ist meist in einer Blase und denkt, die Probleme nur mit sich selbst bezwingen zu können, keinen Ausweg zu haben. Aber das Gegenteil ist der Fall. Sich zu öffnen, hilft. Das Schöne jetzt im Studium ist: Wir Studierende haben die Möglichkeit, kurzfristig mit einem Profi zu sprechen und mentale Probleme wieder ins Lot zu bringen; ob über die Hochschule oder zum Beispiel über Angebote wie die Nightline Köln. Ich würde raten, diese Angebote frühzeitig anzunehmen, wenn man sie braucht.



Das Gespräch führte Marilena Werth. Ausführlicher Podcast mit Dominik zum Thema Depression.



Der Podcast „Eine Runde mit...“ ist über die gängigen Anbieter zu finden oder online: [www.dshs-koeln.de/einerundemit](http://www.dshs-koeln.de/einerundemit)



Prof. Christoph Breuer

„Sport führt nicht nur beim Sporttreibenden zu Spaß und Freude und einer besseren Fitness, sondern Sport erzeugt auch das, was wir in der Ökonomie als ‚Externe Effekte‘ bezeichnen. Das heißt: Auch andere profitieren davon, wenn eine Person sportlich aktiv ist.“

Quelle: Wissenschaftspodcast #03

# Eine Bahn für Rekorde

25 Jahre Radstadion Köln – eine Ära geht zu Ende



1



2



3

Bild 1: Prof. Helmut Lötzerich im Spoho-Fahrradkeller im Radstadion. Bild 2: Erinnerungstücker im Eingangsbereich des Radstadions. Bild 3: Detailaufnahme des Bodenbelages der Radrennbahn. Bild 4: Dernyfahrer Peter Bäuerlein beim Bahntraining mit einem Athleten.



Hier geht's zur Website des Radstadions Köln und zu den genauen Zeiten und Ansprechpersonen für ein kostenfreies Anfänger\*innen-Training auf der Albert-Richter-Bahn.

**M**anchmal, wenn man vom Campus der Sporthochschule aus Richtung RheinEnergieSTADION läuft, dröhnen aus dem linksgelegenen Radstadion laute Anfeuerungsrufe zusammen mit dem leisen Surren von Fahrradreifen, die mit hoher Geschwindigkeit über Holz gleiten. Bei diesen Geräuschen ist es nicht unwahrscheinlich, dass auf der traditionsreichen „Albert-Richter-Bahn“ gerade ein Praxiskurs der Sporthochschule mit Prof. Helmut Lötzerich stattfindet. Der Fachmann für Radsport unterrichtet seit 1997 im Radstadion Köln und kennt die Bahn wie seine Westentasche.

„Ich habe mit 16 Rennrädern an der Hochschule angefangen, Radsportkurse zu geben. Heute belegen jedes Jahr ungefähr 250 Studierende unsere Radsportkurse und mein Kollege Achim Schmidt und ich unterrichten teilweise 54 Stunden Radsport. Im Lehramt machen wir standardmäßig je ein Drittel Bahn, Mountainbike und Rennrad. Das Kurs-Highlight ist für viele Studierende die Bahn“, berichtet Prof. Helmut Lötzerich.

## Von 0 auf 50 in 20 Minuten

Nach nur 20 Minuten, so erklärt er, schafft es ein Laie mit den speziellen Bahnradern ohne Bremse und ohne Gänge, bei denen die Füße zusätzlich an den Pedalen fixiert sind, eine Runde zu drehen. Wer die Technik beherrscht, kommt schnell auf eine Geschwindigkeit von bis zu 50 km/h. Profis erreichen ein Tempo von bis zu 80 Stundenkilometern. Wie schnell man auf der Bahn wird, liegt zum Großteil am Trainingspensum und der Erfahrung. Wenn es aber im Topbereich um Hundertstel geht, kommt auch der Untergrund ins Spiel. Helmut Lötzerich erklärt: „Bei Olympia wird immer wieder gesagt: ‚Je älter eine Bahn ist, desto schneller wird sie.‘ Die Albert-Richter-Bahn ist jetzt 25 Jahre alt. Bei Baubeginn vor 30 Jahren wurde ein spezielles Tropenholz verbaut, das man heute gar nicht mehr kaufen kann. Für neue Bahnen nimmt man sibirische Fichte. Das geht auch, ist im Vergleich aber Billigholz. Wir haben eine sehr schnelle Bahn. Hier könnte man Weltrekorde fahren.“

Entworfen und gebaut wurde das Radstadion Köln von dem weltweit bekannten Radrennbahn-Architekten Ralph Schürmann. Die in das Stadion integrierte Holzbahn hat eine Überhöhung zwischen 13° und 43°, ist sieben Meter breit und 250 Meter lang. Damit entspricht sie der Olympianorm. Das architektonische Highlight des Stadions ist sein um ein Meter zwanzig tiefergelegter Innenraum, der eine perfekte Sicht auf die Bahn ermöglicht, selbst wenn Personen innen stehen. Namensgeber ist der erfolgreiche Kölner Sprint-Radsportler Albert Richter. Der Weltmeister von 1932 und öffentlicher Kritiker des Nationalsozialismus wurde 1939 bei einem Fluchtversuch in die Schweiz von der Gestapo inhaftiert und 1940 im Gefängnis ermordet.

Das heutige Radstadion Köln fasst etwa 2.500 Zuschauer\*innen und ist nur zum Teil überdacht. Für die Bahnradfahrer\*innen bedeutet das, dass sie nicht immer auf der Bahn trainieren können. Prof. Lötzerich erklärt: „Die Bahn wurde als

komplett offene Allwetterbahn gebaut. Sie könnte noch 50 Jahre im Regen stehen, das würde ihr nichts ausmachen. Allerdings können wir bei Regen nicht trainieren. Deshalb wurde mit einem Dach mit Überstand nachgebessert. Heute gibt es nur zwei Situationen, in denen nicht gefahren werden kann: Wenn es Frost gibt und der Frost zu tauen beginnt, dann tropft es von der Decke, und wenn es blüht; Pollen sind auf der Bahn wie Schmierseife.“

## Drei Sportarten unter einem Dach

Auch deshalb soll aus dem Outdoor-Stadion ein überdachtes Radsportzentrum mit multifunktionalem Innenraum und einem Gebäudetrakt für Kabinen, Besprechungsräume und Büroflächen werden. Die neue Mehrzweckhalle könnte auch Heimspielstätte des Kölner Basketballteams „RheinStars“ und des Volleyballteams „DSHS Snowtrex Köln“ werden. Mannschaften beider Vereine mussten in der Vergangenheit schon auf den Aufstieg in eine höhere Liga verzichten, weil eine geeignete Halle fehlte. Wie schon 1990 liegt der Bau in der Verantwortung des Architekturbüros Schürmann.

„Ich befürworte den Umbau des Stadions grundsätzlich. Wir hätten dann eine High-End-Anlage. Das ist gut für Köln und auch für die anderen Sportarten, denen jetzt eine Halle fehlt. Das Einzige, wo ich sehr leiden würde, wäre, wenn man tatsächlich – so wie es jetzt aussieht – die alte Bahn rausreißen würde“, sagt der Radsport-Fachmann. Und auch bei der gemeinsamen Nutzung zu Trainingszeiten könnte es Schwierigkeiten geben: „Aus Sicherheitsgründen muss man die Bahn beim Radfahren immer komplett einsehen können. Dass parallel im Innenraum und auf der Bahn außen trainiert wird, ist praktisch ausgeschlossen.“

Im jetzigen Radstadion gefahren werden kann noch bis Ende 2021. Danach müssen Sportler\*innen und Spoho-Kurse ausweichen. „Wenn die Bahn geschlossen wird, versuchen wir, das Bahnradfahren an der Spoho zu erhalten. Wir überlegen derzeit, Kompaktkurse am Wochenende anzubieten“, sagt Lötzerich. Wer die Faszination „Bahnrad“ vor dem Start des Umbaus noch auf der besonderen Holzbahn erleben möchte, hat immer mittwochs und donnerstags die Gelegenheit dazu. An diesen Tagen kann man zur Bahn kommen, sich Material leihen und unter Anleitung ausprobieren (siehe QR-Code links). Alles, was man braucht, ist etwas Mut und die nötige Geschwindigkeit, damit die Fliehkraft einen auf der Spur hält. *Mw*



4

## „Keiner kann alles, aber jeder kann etwas“



an Professorin Dr. Sabine Reuker



Wir begrüßen Professorin Dr. Sabine Reuker am Institut für Sportdidaktik und Schulsport als neue Professorin zum Wintersemester 2021/22. Die Berufung erfolgt für das Lehr- und Forschungsgebiet „Sportpädagogik und Sportdidaktik“ zum 1. Oktober. Die 53-Jährige tritt die Nachfolge von Prof. Dr. Claus Buhren an.

Sabine Reuker absolvierte ihr Studium an der Freien Universität Berlin mit dem 1. Staatsexamen für die Fächer Sport und Biologie im Jahr 1998, 2000 legte sie das zweite Staatsexamen für das Lehramt an Gymnasien ab. Nach ihrer Lehrtätigkeit an verschiedenen Schulen in Hessen arbeitete sie von 2003 bis 2012 als wissenschaftliche Mitarbeiterin an den Universitäten Göttingen und Gießen in den Arbeitsgebieten Sportpädagogik und Sportdidaktik. Ihre Promotion schloss Sabine Reuker im Jahr 2007 ab – der Titel: „Chancen schulischer Sport- und Bewegungsangebote – verändern erlebnispädagogische Schulfahrten die soziale Handlungsbereitschaft?“ Nach

einer Stelle als Vertretungsprofessorin für Sportpädagogik an der Universität Paderborn trat sie im Oktober 2012 an der Technischen Universität München eine W2-Professur für Sportdidaktik an, gefolgt von einer W3-Professur für Sportpädagogik an der Universität Paderborn. Seit 2018 hatte Sabine Reuker an der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg eine W3-Professur für Sportpädagogik inne. Außerdem gehörte sie bis Ende letzten Jahres dem Sprecherat der Sektion Sportpädagogik bei der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft an.

Wir haben Sabine Reuker acht Fragen gestellt, um sie näher kennen zu lernen. Die Antworten lesen Sie hier. *Lo*

### In meinem Team ist mir wichtig ...

Vielfältige Perspektiven und Kommunikation.

### Das würde ich gerne erfinden ...

Einen Button, mit dem auf einen Klick alle Formulare für mich korrekt ausgefüllt werden.

### Als Sportzuschauer\*in findet man mich ...

Gerade letztes bei verschiedenen Sportarten der Olympischen Spiele.

### Ein Buch, das man lesen sollte ...

Die Stadt der Blinden von José Saramago.

### Die beste Musik ist für mich ...

Eine Musik, die mich zum Tanzen anregt.

### Da möchte ich unbedingt mal hin ...

Zum Selvaggio Blu.

### Diesen Menschen würde ich gern treffen ...

Wenn er noch leben würde, hätte ich sehr gerne mal Nelson Mandela getroffen.

### Meine persönliche Lebensweisheit ...

Keiner kann alles, aber jeder kann etwas.

Dr. Babett Lobinger

„Warum können manche Spieler so hervorragend intuitiv in Bruchteilen von Sekunden genau die richtige Entscheidung treffen? Das hängt auch damit zusammen, wie wir sie trainieren. Bringen wir ihnen den Laufweg von A nach B bei oder konfrontieren wir sie im Training mit Problemen, die sie lösen müssen.“  
Quelle: Wissenschaftspodcast #04



Der Podcast „Eine Runde mit...“ ist über die gängigen Anbieter zu finden oder online: [www.dshs-koeln.de/einerundemit](http://www.dshs-koeln.de/einerundemit)

# Transgender im Sport

Die Geschlechtertrennung im Sport ist ein emotional diskutiertes Thema. Einige Stimmen bemängeln die Klassifizierung in „weiblich“ und „männlich“ als nicht mehr zeitgemäß. So wurde auch über die Teilnahme der neuseeländischen Gewichtheberin Laurel Hubbard bei den Olympischen Spielen in Tokio prominent berichtet. Hubbard hatte als erste offen trans lebende Athletin teilgenommen. Sie wurde – biologisch gesehen – als Mann geboren und wechselte 2012 ihre Geschlechtsidentität zur Frau. Obwohl sie dabei allen Regeln ihres Verbands und des Internationalen Olympischen Komitees entsprach, wurde bei ihrer Olympiateilnahme Kritik laut.

Weil das Thema so komplex ist, bietet es sich an, es aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten. Mit ihrer einzigartigen interdisziplinären Struktur ist die Deutsche Sporthochschule Köln genau dazu in der Lage. Daher hat die KURIER-Redaktion drei Wissenschaftler\*innen aus unterschiedlichen Fachgebieten um ihre Expertise gebeten, die Debatte aus einer soziologischen, sportmedizinischen und sportrechtlichen Sichtweise einzuordnen. Die Gesprächspartner\*innen sind: Univ.-Prof. Dr. Ilse Hartmann-Tews, Leiterin des Instituts für Soziologie und Genderforschung, Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Bloch, Leiter der Abteilung Molekulare und Zelluläre Sportmedizin, und Univ.-Prof. Dr. Martin Nolte, Leiter des Instituts für Sportrecht.



**UNIV.-PROF. DR. WILHELM BLOCH** hält den Testosteronspiegel als singulären Wert zur Geschlechtszuordnung für „ziemlichen Blödsinn“.



**UNIV.-PROF. DR. ILSE HARTMANN-TIEWS** sagt: „Geschlechtliche Vielfalt ist groß – so groß, dass die einfache Binarität nicht passt.“



**UNIV.-PROF. DR. MARTIN NOLTE** sieht die größte Herausforderung darin, das individuelle Teilnahmerecht und die generelle Chancengleichheit zu verwirklichen.

das Sportrecht für problematische Ursachen, um schneller oder stärker zu sein, beispielsweise Doping.

## Was macht eine Frau zur Frau und einen Mann zum Mann?

**Bloch:** Da geht es vor allem um die unterschiedliche hormonelle Steuerung, die während der Entwicklungszeit entsteht. Diese wird bei einer Geschlechtsumwandlung verändert. Bestehen bleiben aber der geschlechtsspezifische genetische Code und zum Beispiel die funktionelle genomische Prägung, die so genannte Epigenetik. Wenn der Mensch über viele Jahre unter einem bestimmten Einfluss gelebt hat, dann ist das Programm in den einzelnen Zellen bereits geschrieben.

**Hartmann-Tews:** Im Kontext der Gender Studies sind bei dieser Frage nicht die biologischen Voraussetzungen beziehungsweise das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht entscheidend, sondern die Geschlechtsidentität, also das individuelle Gefühl oder die Wahrnehmung von sich selbst als geschlechtliche Person. Darüber hinaus ist aus soziologischer Sicht spannend, durch welche Marker eine Person als Frau oder Mann identifiziert oder (an-)erkannt wird, etwa die äußere Erscheinung, Stimme oder Körpersprache.

**Nolte:** Das Sportrecht stellt sich die Frage, wann eine Person an Frauen- oder an Männerwettbewerben im Sport teilnehmen darf. Hier steht die relative Chancengleichheit im Fokus. Wir legen Kriterien fest, nach denen Personen der aktuell bestehenden Zweiklasseneinteilung zugeordnet werden können.

## Seit wann wird Transgender im Sport öffentlich diskutiert?

**Nolte:** In den 1960er Jahren gab es in der Leichtathletik ziemlich abenteuerliche Untersuchungen, um Frauen als solche feststellen zu können, körperliche Untersuchungen, später dann Chromosomenbestimmungen aus dem Mundinnenwinkel. Vor allem durch die Kommerzialisierung und Professionalisierung des internationalen Sports sind Transgender-Sportler\*innen stärker in die Öffentlichkeit gekommen. Die Entwicklungen bei der Regelgebung und im staatlichen Recht machen es notwendig, Regeln im Sport zu schaffen, damit der Sport mit diesen Phänomenen umgehen kann.

**Hartmann-Tews:** Es gab immer wieder Fälle von Athletinnen, denen aufgrund ihrer herausragenden Leistungen das Frauensein abgesprochen wurde und die dann wirklich abenteuerliche Geschlechtsver-

fikationsverfahren durchlaufen mussten. In den letzten Jahren wurde der Fall von 800-Meter-Läuferin Caster Semenya öffentlich diskutiert, die als Mädchen großgeworden ist und sich selbst klar als Frau sieht, aber intersexuelle Anlagen hat. In Deutschland hat mittlerweile die Einführung des dritten Geschlechts – divers – die Diskussionen intensiviert, wie man mit geschlechtlicher Diversität im Sport umgehen kann und soll.

## Wie viele Transgender-Sportler\*innen sind im Spitzensport unterwegs?

**Hartmann-Tews:** Es gibt hier meines Wissens keine offiziellen Zahlen, aber gerade bei den Männern gibt es einige positive Beispiele, die erfolgreich und ohne große medial inszenierte Aufmerksamkeit im internationalen Profisport teilnehmen: Triathlet Chris Mosier oder Boxer Patricio Manuel. Bei Transsportlerinnen wie Gewichtheberin Laurel Hubbard oder auch Bahnradsportlerin Veronica Ivy gibt es jedoch immer wieder Kritik und negative Reaktionen, obwohl sich die Sportlerinnen an alle offiziellen Vorgaben halten. Hier werden häufig ein unfairer Wettbewerbsvorteil und eine physische Überlegenheit angenommen, die Leistungen der Sportlerinnen werden nicht wertgeschätzt.

## Wie wird Transgender im Sport definiert? Wie lauten die Regeln?

**Bloch:** Aus medizinischer Sicht bedeutet transgender, dass sich eine Person nicht dem anhand der äußeren Geschlechtsmerkmale festgelegten Geschlecht zugehörig fühlt oder eine eindeutige Geschlechtszuordnung nicht möglich ist, weil die biologischen Anlagen weiblicher und männlicher Geschlechtsmerkmale mehr oder weniger ausgeprägt sind. Die Natur wählt nicht immer den ganz klaren Weg; schätzungsweise kommt das Phänomen bei zwei bis drei Promille aller Menschen vor. Als Cis werden diejenigen bezeichnet, deren Geschlechtsidentität dem Geschlecht entspricht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

**Hartmann-Tews:** Wenn keine eindeutige Zuordnung aufgrund der biologischen Geschlechtsmerkmale möglich ist, spricht man von Intersexualität. Bei Transgenderpersonen stimmt das bei Geburt zugewiesene Geschlecht nicht mit der gefühlten Geschlechtsidentität überein. Das Internationale Olympische Komitee hat 2015 die Regeln für die Teilnahme von Transfrauen aktualisiert. Transmänner, also Personen, denen das weibliche Geschlecht zugeschrieben wurde und die

eine Anpassung an das männliche Geschlecht vorgenommen haben, dürfen ohne Einschränkungen starten. Es gibt mittlerweile Verbände, die stärker auf die Geschlechtsidentität Rücksicht nehmen und den umstrittenen Testosteronspiegel außen vorlassen, zum Beispiel der Berliner Fußballverband.

**Nolte:** Im Sportrecht sind die Regeln der Sportverbände und das staatliche Recht entscheidend. Das Transsexuellengesetz legt in Deutschland Voraussetzungen fest, unter denen die Geschlechtsidentität gewechselt werden kann. Die sportverbändlichen Regeln knüpfen an dieses Gesetz an. Die IOC-Richtlinien, die Frau Hartmann-Tews angesprochen hat, besagen, dass eine Person, die zum Beispiel bei der Geburt als männlich eingetragen wurde, unter bestimmten Voraussetzungen bei Frauenwettbewerben starten darf: Die Erklärung zum Wechsel der Geschlechtsidentität muss mindestens vier Jahre zurückliegen, der Testosteronwert muss vor dem ersten Wettkampf ein Jahr lang von unter zehn Nanomol pro Liter nachgewiesen werden, in einigen Disziplinen der Leichtathletik unter fünf.

## Um diese Grenzwerte zu erreichen, wird eine Hormontherapie eingesetzt. Welche Folgen kann diese haben?

**Bloch:** Das ist ein Wahnsinnseingriff: Die Athlet\*innen müssen Medikamente einnehmen, um den Regeln des Verbands zu entsprechen. Darf das unter Leistungsgesichtspunkten gemacht werden, um in einer Sportart starten zu dürfen? Eine schwierige medizinisch-ethische Frage. Eine solche Therapie ist gesundheitsgefährdend und hat Auswirkungen auf den gesamten Organismus und die Psyche.

**Nolte:** Im Sport verbieten wir Doping, um eine relative Chancengleichheit zu garantieren und zum Gesundheitsschutz der Athlet\*innen. Transgender-Sportler\*innen müssen hingegen aktiv Eingriffe in die körperliche Unversehrtheit vornehmen, um am Wettbewerb teilnehmen zu dürfen. Ist das verhältnismäßig? Das individuelle Teilnahmerecht und die generelle Chancengleichheit zu verwirklichen, das ist aus dem Blickwinkel des Sportrechts die Herausforderung.

**Hartmann-Tews:** Eingriffe in den Körper zu verlangen, ohne medizinische Indikation, ist abstrus und ethisch völlig abzulehnen. Aus soziologischer Sicht interessant: Diese Regel hat quasi Aufforderungscharakter für Athletinnen, sich an den Grenzwert heran zu dopen.

## Der Testosteronspiegel scheint aktuell das Maß aller Dinge zu sein. Sinnvoll?

**Bloch:** Die Konzentration auf diesen singulären Grenzwert für eine eindeutige Geschlechtszuordnung ist aus meiner Sicht ziemlicher Blödsinn. Ich würde mir wünschen, deutlich mehr Kriterien zu berücksichtigen, zum Beispiel Muskelmasse, Lungenvolumen oder Knochendichte.

**Hartmann-Tews:** Da sind wir uns wohl alle einig, dass das zu kurz greift. Spannend ist, dass aktuell mit dem Testosteronlevel ein singulärer Parameter herangezogen wird, der immer schon klassisch für das Männliche steht. Damit wird im Sport in Bezug auf Geschlecht die Binarität als Leistungsklassen wieder reproduziert.

**Nolte:** Schon der Internationale Sportgerichtshof hat gesagt, dass es weiterer Kriterien bedarf. Das ist genau der Punkt, den die Kolleg\*innen erläutern. Dem schließe ich mich an.

## Haben die Kategorien „männlich“ und „weiblich“ im Sport eine Zukunft?

**Bloch:** Jede und jeder hat das Recht, am Sport teilzunehmen. Gesundheit ist das oberste Gebot. Daher würde ich mir wünschen, dass Transgender-Athletinnen gemeinsam mit allen Konkurrentinnen an den Start gehen, vielleicht in einer gesonderten Wertung. Das wäre praktikabel und mir persönlich deutlich lieber, als dass sie aus Gründen der Leistungsanpassung ihre Gesundheit gefährden müssen.

**Nolte:** Der Sport hätte im Rahmen seiner Autonomie die Möglichkeit, eine weitere Kategorie einzurichten, ist dazu aber keineswegs verpflichtet. Am nächsten läge mir persönlich die Idee, liberaler mit der Teilnahmerechtigung umzugehen, denn wenn der Sport hier souveräner wäre, würden die sportrechtlichen Fragen entspannter sein.

**Hartmann-Tews:** Geschlechtliche Vielfalt ist groß – so groß, dass die einfache Binarität nicht passt. Wenn wir akzeptieren, dass diese traditionelle Unterteilung im Sport nur über die Wahrscheinlichkeit von Leistungsunterschieden begründet werden kann, dann würde eine Beibehaltung dieser Geschlechtersegregation bedeuten, dass Transfrauen oder Transmänner in der Geschlechterkategorie starten dürfen, der sie sich zugehörig fühlen und in der sie auch leben. Die Sportverbände sind gefordert, diskriminierungsfreie Regelungen zu finden – denn die Geschlechtsidentität darf nicht zu einem Problem der Person werden, wenn das System ein Problem damit hat.

Das Interview führte Julia Neuburg.



Der Podcast „Eine Runde mit...“ ist über die gängigen Anbieter zu finden oder online: [www.dshs-koeln.de/einerundemit](http://www.dshs-koeln.de/einerundemit)



### Prof. Daniel Memmert

„In unseren Untersuchungen versuchen wir, Kreativität messbar zu machen. Dafür haben wir mit Neurowissenschaftlern Testszenarien entwickelt, bei denen wir mit einem Scan oder EEG die Hirnströme abbilden können, während die Probanden einen fußballspezifischen Kreativitätstest machen. Das liefert uns spannende Ergebnisse, um zu analysieren, wie komplexere Aufgaben bewältigt werden.“

Quelle: Wissenschaftspodcast #05

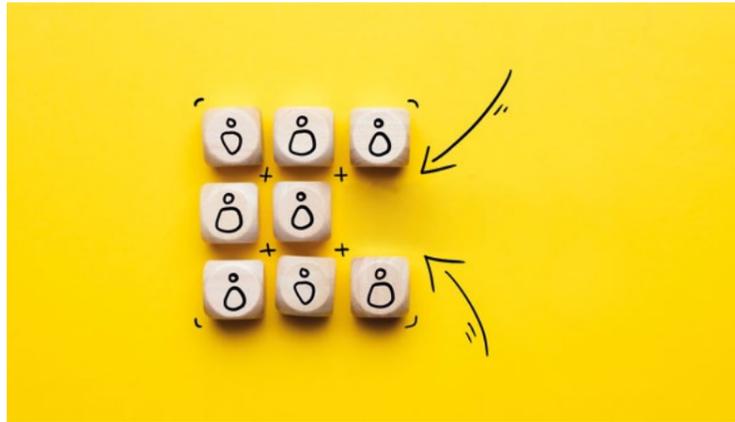


## Katharina Kayzers, Referentin für Personalentwicklung

„Personalentwicklung und Psychologie – das macht schon durchaus Sinn. Der Großteil der Psychologen wird Therapeut oder Therapeutin, aber die Arbeits- und Organisationspsychologie wird immer wichtiger. In Organisationen arbeiten wir mit Menschen zusammen, wir wollen wissen, was sie benötigen, wie sie denken, handeln und zusammenarbeiten“, sagt Katharina Kayzers. Die 33-jährige Psychologin ist seit dem 1. Juli in Dezernat 2 für die Personalentwicklung zuständig. „Unter anderem“, betont sie. „Personalentwicklung geschieht auf vielen Ebenen und kann nicht isoliert erfolgen. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist beteiligt, die Verantwortlichen für das Promotionsstudium und die Post-Doc-Förderung, Mitarbeitende aus der Abteilung Studium und Lehre und so weiter. Es gibt viele Kolleginnen und Kollegen, die Teilbereiche der Personalentwicklung mit abdecken, den Titel aber nicht explizit in ihrer Berufsbezeichnung tragen“, sagt die Referentin für Personalentwicklung.

Vor ihrer Tätigkeit an der Sporthochschule war Katharina Kayzers fünf Jahre lang als Personalentwicklerin bei einem amerikanischen Pharmazulieferer in Eschweiler angestellt. Bereits im Studium hat sie sich gegen Therapie und für die Arbeitswelt entschieden. Ihren Master hat die gebürtige Aachenerin in interkultureller Psychologie mit Schwerpunkt Wirtschaft gemacht. Mit einem kleinen Teil ihrer Arbeitszeit kommt sie dann aber doch ihrem „Helfer-Syndrom“ nach. „Ich arbeite freiberuflich als Systemischer Coach. Der Großteil meiner Klientinnen und Klienten ist weiblich, in Führungspositionen und sucht Unterstützung in Themen wie: Wie kommuniziere ich richtig? Wie komme ich beruflich weiter? Wie kann ich Privates und Berufliches besser trennen? Ich habe die Zusatzausbildung vor allem aus Interesse gemacht, aber scheinbar tickt dann doch das Psychologinnenherz in mir, in Menschen etwas bewegen zu können.“

Für den Prozess der Personalentwicklung sei es vor allem wichtig, ein gemeinsames Ziel vor Augen zu haben: „Wo möchte die Organisation, also die Spoho, hin und welche Schritte sind dafür notwendig? Diese Frage müssen wir gemeinsam beantworten und entsprechende Maßnahmen einleiten“, sagt Kayzers und nennt ein konkretes Beispiel: „Möchten wir eine international agierende Hochschule sein und verstärkt auch Studierende und Mitarbeitende aus dem Ausland ansprechen, empfiehlt es sich, die Mitarbeitenden mit dem entsprechenden Rüstzeug auszustatten – Englischkurs-Angebote zum Erwerb der nötigen Sprachkompetenz sind da nur ein Anfang.“ Wichtig sei dabei, den Beteiligten „kein Korsett überzustülpen“, sondern sie miteinzubeziehen: „Das gemeinsame Ziel muss klar sein und kann nur erreicht werden, wenn alle Abteilungen, Dezernate, Institute, jeder einzelne Mitarbeiter und jede einzelne Mitarbeiterin an einem Strang ziehen.“ Mit großem Interesse hat die Yoga-Sportlerin auf die Erscheinung des neuen Hochschulentwicklungsplans (HEP) gewartet, aus dem sich viele Ziele für die Personalentwicklung ableiten lassen. „Außerdem wollen wir zukünftig alle an Personalentwicklung Beteiligten aus Wissenschaft und Verwaltung regelmäßig an einen Tisch holen und in einen gemeinsamen Austausch treten“, sagt Kayzers und ergänzt: „Ich habe noch nicht mit allen Akteuren gesprochen, konnte aber schon einen guten Eindruck darüber gewinnen, was benötigt wird, wo es hakt oder wo es gut läuft.“ Es gebe schon viel und gleichzeitig noch viel zu tun. „Ich möchte hier nichts versprechen, was ich nicht halten kann. Ich denke aber, dass mein Vorgesetzter ein offenes Ohr für die allermeisten Ideen hat.“ Lo



## Juliane Hermes, Referentin der Kanzlerin

„Otsukaresama deshita.“ Das ist Japanisch und meint: Danke für die gute Zusammenarbeit. So oder ähnlich hat sich Juliane Hermes von ihren früheren Arbeitspartner\*innen verabschiedet. Die ausgebildete Japanologin hat nach ihrem Studium für ein japanisches Handelshaus in Düsseldorf gearbeitet und dort die Vertragsverhandlungen zwischen japanischen und europäischen Geschäftspartnern begleitet. Seit dem 1. Juli ist sie persönliche Referentin der Kanzlerin.

„Ich glaube nicht, dass meine Sprachkenntnisse ausschlaggebend für die Stelle waren“, lacht die 39-Jährige und ergänzt: „Aber das Vermitteln und Brückenschlagen sind ja auch ein wesentlicher Teil meiner neuen Aufgabe hier an der Spoho.“ Als Referentin von Marion Steffen soll sie die Kanzlerin bei inner- und außeruniversitären Aufgaben unterstützen, zentrale Projekte und Steuerungsprozesse begleiten und „im Grunde überall dort aktiv werden, wo es nötig ist“, sagt Hermes. Das seien vor allem Schnittstellenprojekte. „Auf der einen Seite gehört es zu meinen Aufgaben, bei bestimmten abteilungsübergreifenden Projekten die Fäden in der Hand zu halten und zu koordinieren. Es geht aber auch darum, Ressourcen zu bündeln und Personen, die an dem gleichen Thema arbeiten, an einen Tisch zu bringen“, so die gebürtige Duisburgerin. Wichtig sei ihr dabei vor allem, keinen Unterschied zwischen Verwaltung und Wissenschaft zu machen: „Natürlich bin ich direkt der Kanzlerin zugeordnet, der die Leitung der zentralen Hochschulverwaltung obliegt. Aber letztlich sitzen wir doch alle im selben Boot und verfolgen das gemeinschaftliche Ziel, die Hochschule weiter zu entwickeln.“

Bevor Juliane Hermes zur Spoho gekommen ist, war sie Projektleiterin im Vorstand eines privaten Bildungsträgers. „Ich habe das Onlinestudium der Hochschule Fresenius mit aufgebaut und Weiterbildungsangebote für die Akademie für Führungskräfte mit konzipiert. Das Umfeld Hochschule ist für mich also nicht ganz neu“, erzählt sie. Seit knapp einer Woche hat sie nun ihr endgültiges Büro bezogen und sitzt im Vorzimmer der Kanzlerin auf der zweiten Etage des Hauptgebäudes. „Für manche Mitarbeitende ist es einfacher, mit der Referentin zu sprechen, als mit einem Anliegen, einer Idee oder einem Problem direkt an die Kanzlerin heranzutreten. Auch wenn Frau Steffen für jeden weiterhin ein offenes Ohr hat – alle sind eingeladen, sich mit ihren Themen auch an mich zu wenden.“

Die Stelle der Referentin ist neu geschaffen und befristet auf die Amtszeit der Kanzlerin. „Die Ausschreibung war bewusst offengehalten und es wird auch zukünftig so sein, dass ich neben täglich anfallenden Aufgaben projektbezogen arbeite. Bislang habe ich einen sehr positiven Eindruck und freue mich auf alle Dinge, die kommen“, sagt Hermes, die nicht nur die Kollegialität ihrer Kolleg\*innen schätzt, sondern auch das besondere Flair auf dem Campus. „Mich begeistert das Teamgefühl der Mitarbeitenden hier und das sportliche Setting, das überall durchscheint. Bisher fühle ich mich von allen sehr offen und herzlich aufgenommen.“ In ihrer Freizeit geht Juliane Hermes mit ihrer Familie klettern. „Ich boulder gerne, mein Sohn mag es lieber hoch hinaus mit Seil. Sport spielt in meinem Leben schon immer eine wichtige Rolle. Vielleicht fühle ich mich auch deshalb so wohl hier an der Spoho.“ Lo

## Neue Kooperationsvereinbarung

Ferienbetreuung mit Move-It, KiTTS e.V. und LT DSHS



Vor neun Jahren hatten Daniel Becher und Christoph Schipper eine Idee. Im Rahmen ihrer Abschlussarbeiten an der Sporthochschule entwickelten sie das Konzept für ein sportliches Ferienprogramm für Kinder und Jugendliche: Move-It Sportcamps. Mittlerweile haben sie sich mit ihrem erfolgreichen Geschäftsmodell am Markt etabliert, das Angebot an Feriencamps ist gewachsen, rund 2.500 Kinder verbringen pro Jahr Teile ihrer Ferien mit Move-It und Ferienfußball. Auch der Verein KiTTS e.V., Anbieter von wöchentlichen Sportkursen und Feriencamps für Kinder und Jugendliche, wurde 2010 von Spoho-Studierenden gegründet. Das Famili-

enservicebüro der Spoho hat nun eine offizielle Kooperationsvereinbarung mit den Spoho-Absolvent\*innen geschlossen und kann dadurch Studierenden und Mitarbeiter\*innen mit Kindern Campplätze subventioniert anbieten. Neben Move-It und KiTTS e.V. ist auch das Leichtathletikteam Deutsche Sporthochschule Köln Teil der Kooperation. „In den Sommerferien konnten wir 25 Kinder von Spoho-Eltern an unsere drei neuen Partner vermitteln. Wir haben Belegplätze vorgehalten und konnten diese subventionieren. Dieses neue Konzept der Ferienbetreuung und die Zusammenarbeit mit den drei professionellen Dienstleistern hat unseren Eltern sehr viel mehr Flexibilität bei der Vereinbarkeit von Arbeit, Studium und Familie gegeben“, zieht Josephine Späth, Referentin des Familienservicebüros, ein durchweg positives Fazit. Daher soll das neue Konzept der subventionierten

Ferienbetreuung für Kinder von Mitarbeiter\*innen und Studierenden fortgeführt werden. Für die anstehenden Herbstferien wird das Angebot um sportliche Indoorklösungen der Partner Fidelio (Gründerin ist ebenfalls eine Spoho-Absolventin) und des Kölner Spielecircus erweitert. Im nächsten Jahr sollen weitere Kooperationen aus der Kreativ- und Wissenschaftsbranche folgen. Auch Daniel Becher ist an einer langfristigen Zusammenarbeit sehr interessiert, bezeichnet das Konzept als „Win-Win-Situation“. Seine Wurzeln an der Sporthochschule reichen tief, die Verbundenheit ist groß. Bei seinem Unternehmen arbeiten zum Beispiel viele Spoho-Studierende in den Camps als Betreuer\*innen. „Unsere damalige Gründungsidee hat immer noch Bestand: Wie können wir Kinder und Jugendliche nachhaltig für einen gesunden und aktiven Lebensstil begeistern?

Eine Möglichkeit sind unsere Multi-sportcamps, bei denen die Kids viele unterschiedliche Sportarten kennenlernen und ausprobieren“, erklärt Becher. Einen ähnlichen Ansatz verfolgt KiTTS e.V., ebenfalls ein Gründungsprojekt von Spoho-Absolvent\*innen, bei dem viele aktuelle und ehemalige Studierende in der Organisation und als Kursleiter\*innen arbeiten. „Wir bieten ein erlebnisorientiertes Bewegungsangebot, das alle Kinder – mit und ohne Vorerfahrung – anspricht“, erklärt Lea Wippermann. KiTTS e.V. punktet bei den Feriencamps vor allem mit der räumlichen Nähe zur Spoho: Die Multisportcamps finden an der Playa und an der Jahnwiese statt. „Eine hohe Verbindlichkeit, gute Absprachen, ein vielfältiges Angebot und eine tolle Organisation – insgesamt eine super Kooperation“, bilanziert Josephine Späth für die Sporthochschule. Jn

Dr. Petra Guardiera

„Im Schulsport muss es darum gehen, Kindern und Jugendlichen Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, weil es sie wachsen lässt und stärkt. Wir sensibilisieren unsere Studierenden dafür, das Individuum ins Zentrum zu rücken. Mit welchen Voraussetzungen kommt jemand in den Sportunterricht und welche Leitungsentwicklung ist möglich?“

Quelle: Wissenschaftspodcast #06



Der Podcast „Eine Runde mit...“ ist über die gängigen Anbieter zu finden oder online: [www.dshs-koeln.de/einerundemit](http://www.dshs-koeln.de/einerundemit)



**SMALL TALK**  
VON TOBIAS  
ARENZ

# Ein Netzwerk fürs Leben

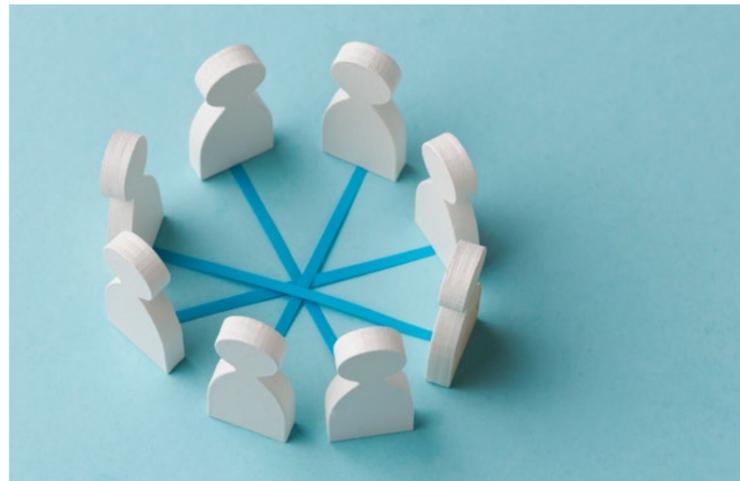
Der Alumniverein Sportmedien/Sportmanagement (ASS) wird 20 Jahre alt

Als am 23. Oktober 2001 der Alumniverein ASS an der Sporthochschule gegründet wurde, waren die meisten Studienanfänger\*innen, die jetzt zum Wintersemester 2021/22 ihr Studium an der Spoho aufnehmen, noch nicht einmal geboren. Die Gründung des Vereins geht zurück auf eine 14-köpfige Gruppe, bestehend aus Studierenden, Absolvent\*innen und Mitarbeiter\*innen des Instituts für Sportökonomie und Sportmanagement unter der damaligen Leitung von Prof. Dr. Heinz-Dieter Horch. „Unser Institut hat sich dafür verantwortlich gefühlt, was aus den Absolvent\*innen des Studiengangs wird. Deshalb haben wir die Absolvent\*innenvereinigung gegründet, die seitdem dazu beiträgt, den Kontakt zwischen den Absolvent\*innen und Studierenden, dem Institut und der Sporthochschule zu fördern“, sagt der Gründungsvorsitzende. Heute setzt sich Dr. Stefan Walzel in seiner Funktion als Vorstandsvorsitzender aktiv für die Visionen und Ziele des Alumnivereins ein. Unterstützt wird er dabei in erster Linie durch die ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder und ASS-Geschäftsführerin Dr. Verena Römisch. „Der ASS möchte mehr sein als nur eine Vereinigung von Ehemaligen. Er versteht sich als Zusammenschluss von Studierenden, Absolvent\*innen und Lehrenden der Sporthochschule“, skizziert Walzel die Idee des Vereins. Pünktlich zum 20. Geburtstag wurde ein neuer Claim entworfen: „Zukunft gestalten. Impulse setzen. Gemeinsam wirken.“ Mittlerweile ist der Alumniverein auf über 550 Mitglieder angewachsen, er rekrutiert sich insbesondere aus den Bachelor- und

Master-Studiengängen Sportmanagement und Sportkommunikation (SMK), Sportjournalismus (SPJ), Sport, Medien- und Kommunikationsforschung (MKF), Sport Management (SMA) und International Sport Development and Politics (DEV) – wobei er auch Freund\*innen und Förderern offensteht. „Der ASS lebt vor allem von der Netzwerkpflege und der Verbundenheit zur Spoho. Wir bieten eine Plattform für einen regelmäßigen Informationsaustausch und intensiven Kontakt zwischen Studierenden, Absolvent\*innen,

Netzwerk ihrer Mentor\*innen profitieren können. „Je nach den Interessen und Wünschen der Bewerber\*innen wählen wir passende Mentor\*innen aus. Dieses ‚Matching‘ hat bislang sehr gut und erfolgreich funktioniert“, erklärt Walzel das Konzept. Auch Spoho-Student Max Böhm schwärmt von dem Programm: „Die Teilnahme hat mir sehr dabei geholfen herauszufinden, welchen Weg ich im Laufe meines Studiums und darüber hinaus einschlagen möchte. Mit meiner Mentorin stehe ich noch heute in engem Austausch. Der ASS hat

das 20-jährige Jubiläum mit einem Sommerfest gebührend gefeiert werden. Weitere Aktivitäten des Vereins sind der ASS Sportbusiness Talk und die ASS Local Insights. Beim Sportbusiness Talk diskutieren regelmäßig namhafte Gäste aus der Sportbranche über aktuelle Themen; im Rahmen der ASS Local Insights besuchen die Mitglieder Alumni an ihren Arbeitsplätzen und erhalten spannende Einblicke in deren Arbeitsalltag, in Unternehmensstrukturen und Herausforderungen der Branche.“



Spoho-Mitarbeiter\*innen sowie externen Expert\*innen der Sportbranche“, sagt Walzel. Eines der Ziele des Netzwerks ist es, Studierende und Absolvent\*innen beim Berufseinstieg zu unterstützen. Hier etwa setzt das ASS Mentoring-Programm DOPPEL-(P) ASS an, bei dem es darum geht, dass ausgewählte Mentees in einer 1:1-Betreuung von den Erfahrungen und dem

mir so genau die Orientierung gegeben, die ich im Studium und auf dem Weg in das Berufsleben brauchte.“ Neben dem Mentoring-Programm bietet der Verein zahlreiche Angebote und Veranstaltungen, zum Beispiel Stipendien, Workshops und das jährliche ASS Homecoming, bei dem gefeiert und genetzt wird und verschiedene Auszeichnungen vergeben werden. Im nächsten Jahr soll



## Fakten:

**Mitgliederstatus:** 27% Studierende, 73% Absolvent\*innen  
**Verteilung nach Geschlecht:** 23% weiblich, 77% männlich  
**Alter:** 41% 27-40 Jahre, 23% 19-26 Jahre, 22% 41-60 Jahre, 1% 61-99 Jahre

## Alumnimarketing:

Neben dem ASS gibt es an der Sporthochschule das Alumni-Netzwerk Spoho.Net (vor 2006 „Kreis der Absolventen“). Die Hochschule plant, sich beim Alumnimarketing neu aufzustellen. Daher hat das Rektorat die Abteilung Hochschulmarketing beauftragt, neue Konzepte zu einer hochschulübergreifenden Stärkung und Vernetzung des Themas zu erstellen. Infos zum aktuellen Stand unter: [www.spocho.net](http://www.spocho.net)

# Nahtstelle – Wo Handball zum Lifestyle wird

Als wir Mitte 2019, kurz bevor COVID-19 kam, unsere Marke ‚Nahtstelle‘ gegründet haben, wussten wir noch nicht, was uns durch die Pandemie blühen würde“, blickt Tim Wieling (Foto), Spoho-Student und Profi-Handballer des ASV Hamm-Westfalen, auf die Gründung seines Startups zurück. Eine Modemarke, die die namensgebende „Nahtstelle“ zwischen sportlicher Kleidung und modischer Streetwear besetzen möchte. Als Spieler der zweiten Bundesliga entwickelt Tim mit seinem insgesamt zwölfköpfigen Team zusammen mit jungen Handballern der ersten und zweiten Liga Hoodies, T-Shirts und weitere Kleidungsstücke, die dem Handball-Lifestyle gerecht werden wollen. „Die Idee ist gewesen, einfach eine geile Marke für den Handball zu haben, die es so bisher noch nicht gab. Handball ist so ein mitreißender Sport, den man einfach angemessen repräsentieren muss, obwohl er schon immer im Schatten vom Fußball stand“, fasst Tim den Grün-

dungsgedanken zusammen. Aus dieser Idee heraus schloss er sich mit zwei Handballern und zwei guten Freunden zusammen, „Nahtstelle“ ging die ersten Schritte. Die ersten Hürden ließen nach dem Markteintritt Mitte 2020 nicht lange auf sich warten. Bereits kurz nach der



Gründung stand die Sportwelt still. Kein Proficlub, kein Amateurverein durfte aufgrund von COVID-19 mehr trainieren oder gar spielen. Der Bedarf von Handballmode flachte ab. „Wir hatten schon einige Vereine von unserer ersten Generation an T-Shirts überzeugt, die auch alle bei uns bestellen wollten. Dementsprechend hatten wir auch einige T-Shirts mehr bestellt und unsere Kollektion war fast ausverkauft. Dann kam Corona und ausnahmslos alle Vereine haben uns abgesagt, weil sie eben nicht mehr gespielt haben. Das war schon ein heftiger Schlag in den Nacken. Wenn du noch ganz am Anfang stehst, ist das eine riesige Herausforderung“, erinnert sich der Sportmanagement- und Sportkommunikationsstudent.

Auch die fehlende Präsenz bei Handball-Events, um der eigenen Marke Bekanntheit zu verschaffen, stellte eine Problem dar. Doch das Team wuchs und meisterte die anfänglichen Komplikationen, sodass daraus laut

Tim auch die Motivation entstand, „irgendwann mal die Marke zu sein, die für die Verbindung aus Sport und Freizeit steht.“ Eine Kombination, mit der sich auch die Deutsche Sporthochschule Köln identifiziert. Auch deshalb gibt es ab dem Wintersemester den „Movement-Hoodie“ von Nahtstelle im Spoho-Shop zu kaufen. „Wir unterstützen unsere aktuellen und ehemaligen Studierenden natürlich gerne. Wenn die Zusammenarbeit dann noch so gut funktioniert wie mit Nahtstelle, ist es eine Win-Win-Situation“, freut sich Mirjam Jarosch, die Leiterin des Spoho-Shops, über den neuen Kooperationspartner. „Eine größere Identifikation gibt es ja auch fast gar nicht, wenn der Hoodie, den man gerade trägt, von einem Kommilitonen oder gar Freund designed und an der Heimatuni verkauft wird.“ Ein Gedanke, der sich sicherlich nicht nur im Handball zuhause fühlt. **bk**  
Web: [www.team-nahtstelle.de](http://www.team-nahtstelle.de)

„Hau‘ richtig drauf!“ – auf Saint Boy, den heiligen Knaben. Der Messdiener hat es doch gar nicht anders verdient, wenn er einfach sein Ding macht und nicht der liturgischen Routine folgt. Aber hätte Gott das so gewollt? Sicher nicht, aber wenn er doch allmächtig ist, warum hat er ihn nicht geschützt, den Saint Boy?

Mit Gottes Allmächtigkeit ist das so eine Sache. Fast ein bisschen so wie mit der Menschenwürde, von der es ja auch heißt, sie sei geschützt. Und doch gibt es solche dunklen Orte wie die Menschenlager in Moria, wo täglich auf die Würde draufgehauen wird. Die Bilder, die wir von solchen Orten zu sehen bekommen, sind entsetzlich und beschämend. Und natürlich wird es nicht besser, wenn die Menschen durch illegale „Push-backs“ weggebracht werden; vermutlich wird es für die Betroffenen ganz im Gegenteil sogar viel schlimmer.

Dass nun darüber diskutiert wird, ob Saint Boy und seine Gemeinde vom modernen Sport ausgeschlossen werden sollen, ist demgegenüber eine Nebensache. Denn das ist der Sport ja, eine Nebensache. Dabei geht es auch gar nicht darum, ob Saint Boy eigentlich lieber dabei sein will, bei diesem Sport, denn Saint Boy ist ein Pferd. Und zwar ein Pferd, das es auf tragische Weise zu großer Berühmtheit geschafft hat, nachdem es Annika Schleu, auf Goldkurs liegend, das Springen verweigert hat. Da hatte es auch nicht geholfen, mal so richtig mit der Gerte draufzuhauen, wie es die Bundestrainerin voller Verzweiflung wollte. Völlig zu Recht ist dann schnell beanstandet worden, man müsse das Wohl der Tiere im Modernen Fünfkampf besser schützen. Und zwar nicht „nur“ bei den Olympischen Spielen oder anderen großen Turnieren, sondern auch bei den ganz kleinen Wettkämpfen. Bei diesen gibt es wiederum enorme Probleme, überhaupt Pferde geliehen zu bekommen, v.a. solche, die auf gut geführten Reithöfen unter Berücksichtigung des Tierwohls dressiert worden sind.

Wäre es da nicht viel nahe liegender, die Tiere ganz aus dem Programm zu streichen und stattdessen auf Downhill zu setzen? Das wäre ja wohl zeitgemäßer für einen „modernen“ Fünfkampf, bei dem es doch auf die Leistungen menschlicher Körper ankommt. So hat sich der moderne Sport, wie wir ihn aus dem England des 19. Jahrhunderts kennen, unter anderem durch die Verdrängung der Tiere herausgebildet. Fuchsjagden und Hahnenwett-kämpfe sind heute, da sind sich wohl die meisten einig, nicht mehr Teil unserer Sportwelt. Mit den Pferden verhält es sich aber irgendwie anders. Hier sind die Beharrungskräfte deutlich größer, auch weil der Moderne Fünfkampf schon seit Jahren um seinen Platz im Olympiaprogramm fürchten muss. So langsam aber könnte dann doch die Zeit vorbei sein, in der sich der Sport seine adeligen Züge leisten kann. Wobei: Tokio 2020 hat die Macht des IOC-Präsidenten und seines Exekutivkomitees weiter gestärkt, sodass der Moderne Fünfkampf nun mehr denn je vom Wohlwollen dieses exklusiven Clubs abhängig ist. Vielleicht kann es da ja helfen, auch den Fahrradern markige Namen zu geben. Saint Lady wäre doch was, von wegen credibility und so (Agenda 2020+5 des IOC).



## Triathlon „von unten nach oben“

Spoho-Student Michael Eham hat einen Triathlon quer durch ganz Deutschland absolviert und dabei Spenden für hilfebedürftige Kinder gesammelt

**M**ichael ist Hobby-Triathlet. Da jedoch aufgrund von Corona die meisten Veranstaltungen ausfielen, war der Spoho-Student auf der Suche nach einer neuen Herausforderung. Als er durch Zufall ein Interview des Ultra-Triathleten Jonas Deichmann sah, der innerhalb von 14 Monaten einen Triathlon um die ganze Welt machte, kam die Idee: Dasselbe kann ich doch in kleinerem Rahmen durch ganz Deutschland machen. Nicht mal eine Stunde später stand die Route:



**Route in Zahlen:** 12 km schwimmen durch den Bodensee, 840 km auf dem Rad nach Hamburg, 170 km laufen bis zur Ostsee.

Zudem wollte Michael, Masterstudent „Sport, Medien- und Kommunikationsforschung“ seine Aktion nutzen, um auf die ungleichen Bildungschancen in Deutschland hinzuweisen und entschied sich für die Schulranzenaktion des Deutschen Kinderhilfswerks. Pro gesammelten 250 Euro bekommt ein Kind aus einer einkommensschwachen Familie einen Schulranzen. Über 500 Leute verfolgten seine Reise über Instagram, wo er täglich sowohl die Route, als auch spannende Anekdoten teilte. Beim Radfahren unterstützte ihn zwei Tage lang ein Kommilitone, beim Laufen waren zwischendurch zwei Freundinnen dabei. Durchschnittlich 130 km auf dem Rad und 30 km Laufen am Tag, dabei nur ein Zelt, Schlafsack, Isomatte und ein paar Wechselklamotten. Vor allem das Schwimmen stellte Michael vor eine große Herausforderung, war er zuvor noch nie die Hälfte der Strecke an einem Stück geschwommen, auch im Freiwasser fehlte die Erfahrung. 5.000 Euro waren das Spendenziel; 9.000 Euro und damit 36 Schulranzen kamen am Ende zusammen. *Hm*

## Auswirkungen des Starkregens

Viele nicht mehr instandzusetzende Anlagen auf dem Spoho-Campus

Der Starkregen Mitte Juli hat auf dem Spoho-Campus und in den Gebäuden viele Schäden angerichtet. Die Untergeschosse zahlreicher Gebäude und Sportstätten wurden geflutet, unter anderem das Institutsgebäude II, das Leichtathletikzentrum, die Wohnheime, das Hörsaalgebäude, das Hockey-Judo-Zentrum und der Hockey-Freiplatz. Die Abwasserkanäle haben die

### Wie viele Nächte hast du im Zelt geschlafen?

Im Zelt vier Nächte. Einmal war es ganz knapp mit einem Gewitter, da bin ich dann noch drei Kilometer gelaufen und wurde von jemandem aufgenommen. Mein Highlight in Schleswig-Holstein beim Laufen: Da durfte ich auf einem Reiterhof übernachten, eigentlich war nichts mehr frei, doch die Gastgeberin bot mir kostenfrei ein Doppelzimmer an und lud mich sogar zum Essen ein. Das war das, worauf ich mich im Vorfeld der Tour am meisten gefreut hatte.

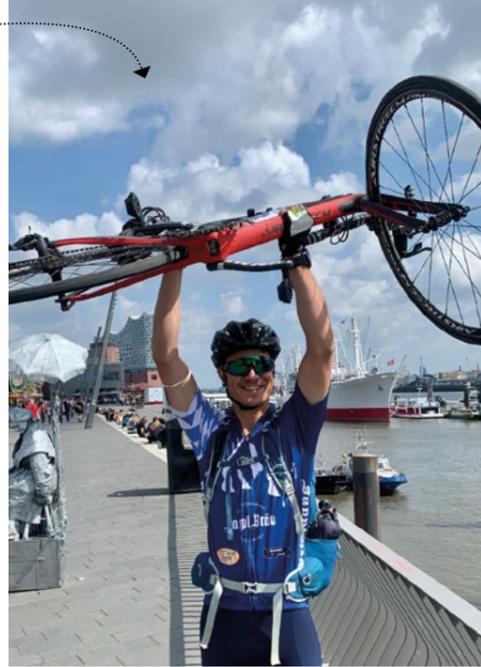
### Schwimmen, Radfahren, Laufen – was war die größte Herausforderung?

Beim Radfahren hatte ich am wenigsten Sorgen, beim Laufen ein bisschen und beim Schwimmen hatte ich keine Ahnung. Ich hab's vorher mal im heimischen See probiert, aber der Bodensee ist da doch nochmal etwas ganz anderes. Am Anfang war es relativ easy, irgendwann hatte ich Schulterschmerzen, dann bin ich komplett durchgedreht, obwohl ich gar nicht der Typ dafür bin. Ich hab um mich geschlagen, Wellen beleidigt, nicht mal mehr das Boot gesehen, weil die Wellen dazwischen waren. Da hatte ich keinen Bock mehr. Ich hab nie ans Aufhören gedacht, aber ich war stinksauer und habe dann gesagt: Ich muss jetzt kurz Pause machen und runterkommen.

### Gab es noch andere Hindernisse zu überwinden?

Beim Laufen taten mir irgendwann die Beine komplett weh. Das Laufen war mit Abstand das Härteste. Es hat aber auch am meisten Spaß gemacht, weil ich mich am besten quälen konnte und weil ich auch dem Ende immer näherkam. Gegangen bin ich eigentlich nie. Am letzten Tag konnte ich sogar noch einen Marathon zurücklegen.

Wassermengen nicht geschafft, so dass das Wasser die Gebäude überflutet hat. Im Institutsgebäude II kam es dadurch zum Bruch der Abwassergrundleitung. „Da solche Leitungen immer in einem Sandbett liegen, hat das Wasser den umliegenden Sand und Schlamm über die defekte Rohrleitung ins Untergeschoss gedrückt. Wir haben dort einen Wasserstand von bis zu 80 cm vorgefunden, zum großen Teil als Sand-Schlamm-Kies-Masse. Es wurden drei Tankwagen voll Schlamm abgepumpt und entsorgt“, sagt Bernd Jörissen, Leiter des Dezernats für Bauangelegenheiten und Gebäudemanagement. Im Leichtathletikzentrum gelangte vor allem Regenwasser über mehrere Stellen ins Gebäude, wo es zwischenzeitlich bis zu 130 Zentimeter hoch stand und die Anlagen im Technikeller zerstörte. Überflutet wurden auch alle Lagerbereiche und Laborräume sowie die Keller



### Wie kamst du auf die Schulranzenaktion?

Ich habe recherchiert und angenommen, dass das ein valides Spendenziel ist. Während meine Reise nur zwei Wochen dauert und mich lediglich körperliche Anstrengung kostet, ist es für viele Kinder in Deutschland viel schwieriger, ‚von unten nach oben‘ zu kommen. Das passte gut zusammen.

der Campus-Wohnheime. Viele technische Anlagen und Großgeräte sind nicht mehr reparabel und müssen durch den Eigentümer, den Bau- und Liegenschaftsbetrieb (BLB), ersetzt werden. Die Beseitigung der Schäden wird die Hochschule noch eine ganze Weile beschäftigen, sowohl personell als auch finanziell. Problematisch sind vor allem die Bereiche und Materialien, die unter Wasser standen und wo sich teils Schimmel gebildet hat. Auch die laufenden Bewirtschaftungskosten erhöhen sich durch irreparable Schäden, zum Beispiel den Ausfall der Blockheizkraftwerke, über die die Hochschule normalerweise selbst Strom erzeugt. Um im Hinblick auf den Winter betriebsbereit zu sein, müssen Provisorien geschaffen werden, etwa bei der Lüftungs- und Heizanlage im Leichtathletikzentrum. Die Schäden liegen insgesamt im Millionenbereich. *Jn*

## Personal

### Neueinstellung:

Joel Lentjes, Dezernat 4, 01.07.2021

Dr. Florian Löffing, Psychologisches Institut, 15.09.2021

Prof. Dr. Sabine Reuter, Institut für Sportdidaktik und Schulsport, 1.10.2021

### Weiterbeschäftigung:

Ralph Grambow & Dominik Meffert, Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten, 16.09.2021

### 25. Dienstjubiläum:

Horst Konzen, Zentrale Betriebs-einheit Informationstechnologie, 18.07.2021

Peggy Hoffmeister-Kremer, Dezernat 3, 01.09.2021

### Ruhestand:

Prof. Claus Buhren, Institut für Sportdidaktik und Schulsport, 01.08.2021

Dr. Hans-Jürgen Tritschoks, Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten, 01.09.2021

### Ausscheiden:

Dr. Patrick Wahl, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, 30.09.2021

Regina Pförtner, Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung, 31.12.2021

## Meldungen

### Spoho-Karrieretag

Der nächste Spoho-Karrieretag findet am 24. November 2021 (12 bis 18 Uhr) digital statt und lädt alle Spoho-Studierenden und den wissenschaftlichen Nachwuchs ein, sich rund um die berufliche Orientierung zu informieren. Die Anmeldung startet am 4. Oktober und endet am 17. November. Weitere Infos: [www.dshs-koeln.de/skt](http://www.dshs-koeln.de/skt)



Die Deutsche Sporthochschule Köln trauert um

**Erika Jäger † 8.8.2021**  
Dezernat 1

**Matthias Klauck † 24.5.2021**

Institut für Biomechanik und Orthopädie

## KURIER QUIZ



## Designed von Spohos für Spohos

Ab dem Wintersemester 2021/22 gibt es neue Hoodies im Spoho-Shop zu kaufen. Den „Movement-Hoodie“ haben ein paar handballverrückte junge Leute entwickelt. Einer von ihnen ist Tim Wieling (Foto), Spoho-Student und Profihandballer in der 1. Handball-Bundesliga. Gemeinsam gründeten sie eine neue Bekleidungsmarke: „Nahtstelle“ will sich genau zwischen sportlicher Kleidung und modischer Streetwear platzieren. Wir verlosen einen weißen und einen schwarzen Hoodie mit Spoho-Branding (Unisexmodelle).

Um zu gewinnen, sollten Sie folgende Quizfrage richtig beantworten und Losglück haben:

### Quizfrage: Aus welchem Holz ist die Radrennbahn des Kölner Radstadions gebaut?

Schicken Sie Ihre Antwort per Post an die im Impressum angegebene Adresse, per Hauspost oder per E-Mail an: [gewinnspiel@dshs-koeln.de](mailto:gewinnspiel@dshs-koeln.de)

**EINSENDESCHLUSS: 5. NOVEMBER 2021 VIEL ERFOLG!**



## Trauer um „Poschi“

Der Sportjournalist Wolf-Dieter Poschmann ist Ende August im Alter von 70 Jahren verstorben. Poschi, wie ihn viele Weggefährter\*innen nannten, war seit seinem Studienbeginn in Köln-Müngersdorf 1977 der Sporthochschule eng verbunden. Seit 2012 moderierte er die Kölner Abende der Sportwissenschaft. Die Deutsche Sporthochschule Köln wird Poschi in ehrenvoller und bester Erinnerung behalten.

### IMPRESSUM

**KURIER:**  
Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln  
[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)  
[presse@dshs-koeln.de](mailto:presse@dshs-koeln.de)

### Herausgeber:

Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder,  
Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln  
**Chefredaktion:**  
Sabine Maas (Ms),  
Stabsstelle Akademische Planung  
und Steuerung, Presse und Kommunikation  
Tel. 0221 4982-3850, Fax: -8400

### Redaktion:

Bengt Kunkel (Bk, -6158), Julia Neuburg (Jn, -3441), Lena Overbeck (Lo, -3440),  
Henrik Mertens (Hm, -6158), Fanny Schulten (Fs, -6158), Marilena Werth (Mw, -2080)

### Layout:

Sandra Bräutigam (Sb, -3442)

### Auflage:

2.000 Exemplare

### Druck:

DFS Druck Brecher, [www.dfs-pro.de](http://www.dfs-pro.de)

### Erscheinungsweise:

Viermal im Jahr. Der nächste KURIER erscheint vsl. im Dezember 2021.

Eine PDF- und Online-Version finden Sie unter: [www.dshs-koeln.de/kurier](http://www.dshs-koeln.de/kurier)

### Redaktionsschluss:

29. Oktober 2021

In dieser Publikation wird aus Gründen einer besseren Lesbarkeit teilweise nur die männliche Form/Ansprache verwendet. Dies soll ausdrücklich nicht als Diskriminierung von Frauen verstanden werden.