

Janika Bolz, 1993 in Bielefeld geboren, wurde das Interesse für Gesundheit und Therapie bereits durch ihre Mutter (Physiotherapeutin) in die Wiege gelegt. Nach dem Bachelorstudium an der Universität Paderborn und einem Praktikum in Tansania (Sportentwicklungshilfe im Volleyball) kam sie 2018 zum Masterstudium (M.A. Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement) an die Deutsche Sporthochschule Köln. Seit September 2020 ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin und seit Oktober 2021 für das Promotionsstudium eingeschrieben.



Den Praxistransfer im Blick

Janika Bolz wollte schon als Kind im Bereich Rehabilitation und Therapie arbeiten. Heute forscht und promoviert die 29-Jährige zu einem Thema, das querschnittgelähmten Menschen mehr Teilhabe und Autonomie im Alltag sichern soll. Das ist, so sagt sie, „das große Ziel, das ich verfolge.“ Die Rede ist von ParaGym, ein interaktiver Fitness Coach für Menschen im Rollstuhl in Form einer App.

VON Sabine Maas

Vom Para-Sport begeistert ist Janika Bolz schon lange, spätestens seit ihrem Einsatz als Volunteer bei der Europameisterschaft Sitzvolleyball 2015 in Warendorf. Es folgten die Para-Leichtathletik-EM 2019 und weitere Sport-Events, die sie begleiten durfte – als Volunteer oder Mitglied des lokalen Organisationskomitees für den Deutschen Behindertensportverband. „Das ist immer eine ganz besondere Atmosphäre“, schwärmt die Sportwissenschaftlerin von ihren Einsätzen. „Weil alle das Herz am richtigen Fleck haben und mit Begeisterung dabei sind!“

Projektstart

2020 war sie auf der Suche nach einem Thema für ihre Masterarbeit, als ihr Professor Hans-Georg Predel das Projekt mit dem sperrigen Namen FIT-IN3 vorstellte. FIT-IN3 oder auch ParaGym ist der Name eines BMBF-geförderten Verbundprojekts. Entwickelt wird ein inklusiver, intelligenter Fitnesscoach, der querschnittgelähmten Menschen ein auf die individuellen Bedürfnisse angepasstes, eigenständiges Training ermöglichen soll. ParaGym besteht aus spezifisch konzipierten und täglich wechselnden Trainingseinheiten in einer Fitness-App für Smartphones und einem auf die Bedürfnisse der Zielgruppe angepassten Sensor-Shirt, das die Vital- und Bewegungsdaten der Trainierenden über Sensoren misst. Zur Indivi-

dualisierung der Übungen anhand von subjektivem Feedback wird ein Trainingsalgorithmus verwendet.

Inzwischen hat Janika Bolz nicht nur ihre Masterarbeit in diesem Bereich geschrieben, sondern forscht und promoviert als Projektmitarbeiterin zum Thema. „Besser hätte es für mich nicht laufen können“, sagt sie. „Der Projektantrag war gerade genehmigt worden, das Projekt sollte zwei bis drei Monate später starten, und die Projektstelle war neu zu besetzen. So konnte ich am 1. September 2020 als Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin starten.“ Aktuell sind sie und ihr Kollege Adrian Löscher dabei, das Feedback aus der letzten Testrunde umzusetzen und die Übungen entsprechend anzupassen bzw. neue Übungsvideos zu drehen. Dabei ist dem Spoho-Team wichtig, dass die Übungen im Sinne eines Ganzkörpertrainings möglichst viele Aspekte umfassen (Ausgleichstraining, Mobilitätstraining, High Intensity Training etc.), aber auch die heterogene Gruppe der Rollstuhlfahrer*innen mit einbeziehen (bezogen auf Grad der Querschnittlähmung, Sporterfahrung, Alter etc.).

Der Mensch im Zentrum

Wenn man Janika Bolz im Therapieraum bei der Zusammenarbeit mit den Proband*innen sieht, spürt man direkt, ihre Motivation und die Freude

an ihrer Arbeit: „Für mich steht der Mensch im Zentrum. Ich möchte helfen, Barrieren abzubauen, einen niederschweligen Zugang zu körperlichem Training, zu Sport und damit zur Gesunderhaltung und zur Eigenständigkeit schaffen. Teilhabe und Autonomie im Alltag, das ist mein großes Ziel.“ Und daran richtet die junge Wissenschaftlerin ihre Forschungsarbeit aus. Eine große Hilfe ist dabei die Diskussion mit Kolleginnen und Kollegen aus Wissenschaft und Praxis, die sie u.a. im Arbeitskreis Sporttherapie der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegiologie (DMGP) findet, dem Fachverband aller in der Behandlung und Rehabilitation Querschnittgelähmter beteiligten Berufsgruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. „Ich versuche, so viele Veranstaltungen wie möglich zu besuchen. Denn gerade die kritischen Fragen der Kollegen und Kolleginnen machen meine Arbeit besser“, sagt sie. „Mein Hauptinteresse ist, dass es in der Praxis funktioniert.“

Aus Fehlern lernen

Mit diesem Fokus auf den Praxistransfer spürt sie auch nicht den Druck vieler junger Wissenschaftler*innen, möglichst viel publizieren zu müssen, um die wissenschaftliche Karriere voranzutreiben. „Ich finde es wichtig, dass wir unsere Arbeit sauber wissenschaftlich begleiten und unsere Erkenntnisse auch dann mitteilen, wenn etwas nicht geklappt hat. Damit andere nicht die gleichen Fehler machen. Denn umgekehrt bin auch ich froh, wenn ich von den Erfahrungen anderer profitieren kann.“ Und das bedeutet für Janika Bolz, auch negative Ergebnisse zu publizieren. Denn „diese bringen genauso einen Erkenntnisgewinn wie Ergebnisse, die meine Hypothese stützen. Aus Fehlern kann man nur lernen, nicht nur in der Wissenschaft.“

TEAMWORKscience

An der Sporthochschule fühlt sich die 29-Jährige gut betreut, zum einen durch ihren Doktorvater Professor Predel, aber auch durch ihren Mentor Claudio Perret vom Schweizer Paraplegiker Zentrum. Gefunden hat sie den habilitierten Sportwissenschaftler durch das Mentoring Programm für

»Gute wissenschaftliche Praxis ist für mich, ehrliches, informiertes und verantwortungsbewusstes Arbeiten.«

Nachwuchswissenschaftlerinnen TEAMWORKscience (www.dshs-koeln.de/teamworkscience). Bei ihrem Mentor findet sie die speziellen Kompetenzen und Erfahrungen im Themenfeld Querschnittlähmung und Parasport, die in ihrem Arbeitsumfeld in Köln nicht in dieser Ausprägung vorhanden sind. „Mit Professor Predel als Doktorvater und Claudio Perret als Zweit-Gutachter habe ich immer Unterstützung aus zwei Perspektiven. Claudio hilft mir nicht nur bei der Planung der Promotion oder meiner Publikationen, sondern ist mein erster Ansprechpartner bei fachlichen Fragen, die das Themenfeld Querschnittlähmung betreffen. In dieser Konstellation, also mit Doktorvater und Mentor, funktioniert das wunderbar, ich fühle mich sehr gut aufgehoben.“

Auf der Suche nach Fördermöglichkeiten war Janika Bolz auf das Mentoring Programm der Deutschen Sporthochschule aufmerksam geworden. Neben dem passgenauen Mentor und Weiterbildungsmöglichkeiten in Form von Workshops hat das Programm sie auch in Kontakt mit anderen Promotionsstudentinnen gebracht: „Der Austausch mit anderen jungen Wissenschaftlerinnen, die hier an der Spoho in der gleichen Situation sind wie ich, hilft mir unglaublich, genau wie die Beratung der Mitarbeiter*innen aus der Abteilung Forschung und wissenschaftlicher Nachwuchs.“ Aus ihrer Sicht sollten Studierende möglichst früh an das Thema „Gute wissenschaftliche Praxis“ herangeführt werden, spätestens zur ersten Abschlussarbeit. „Ich persönlich habe mich erst bei

der Einschreibung zur Promotion intensiver mit dem Thema auseinandergesetzt. Sinnvoll wäre sicherlich, das Thema schon im Bachelorstudium zu verankern.“

Für Janika Bolz heißt es jetzt aber erst einmal, weiter am Übungskatalog der ParaGym App zu arbeiten, damit möglichst bald vielen Rollstuhlfahrer*innen das passende Workout, angepasst an die eigenen Fähigkeiten, zur Verfügung steht.



WEITERE INFORMATIONEN

ParaGym: www.paragym.de

Gute wissenschaftliche Praxis:

DSHS: www.dshs-koeln.de/gutewisspraxis

DFG: www.wissenschaftliche-integritaet.de

»Gute wissenschaftliche Praxis ist um wahren Erkenntnisgewinn bemühte Wissenschaft.«

Was leitet Wissenschaftler*innen in ihrer Forschung? An welchen Regeln und Prinzipien orientieren sie sich? Warum ist es wichtig, die Grundlagen guten wissenschaftlichen Arbeitens zu einem frühestmöglichen Zeitpunkt in der akademischen Lehre und wissenschaftlichen Ausbildung zu vermitteln? Hedda Lausberg, als Prorektorin zuständig für Forschung, wissenschaftliches Personal und Nachwuchs, im Interview.



Die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) hat die zukünftige Bewilligung ihrer Fördermittel an die rechtsverbindliche Umsetzung ihres Kodexes geknüpft. Als Konsequenz hat die Deutsche Sporthochschule die DFG-Leitlinien in eine neue „Ordnung zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis und für das Verfahren bei Verdacht auf wissenschaftliches Fehlverhalten“ überführt. Frau Professorin Lausberg, was sind die Hintergründe?

Die aktuelle Fokussierung der DFG auf das Thema „Gute wissenschaftliche Praxis“ hat ihren Ursprung in den 1980er Jahren. Damals ging es um eine objektivere Beurteilung wissenschaftlicher Leistung, z.B. durch stärkere Quantifizierung. Als Folge hat sich das ganze Belohnungssystem in der Wissenschaft verändert, Leistung wurde beurteilt anhand von Zahlen, wie Anzahl der Publikationen, Erstautor*innenschaft, Impactfaktor etc. Mögliche Folge – gerade für junge Forscher*innen, die sich im Wissenschaftssystem noch etablieren müssen: Der Erkenntnisgewinn rückt gegenüber dem Publikationsdruck in den Hintergrund. Hier hat die DFG jetzt gegengesteuert und explizit zu diesem Punkt Stellung genommen.

Um welche Leitlinien und Prinzipien, denen Wissenschaft verpflichtet ist, geht es konkret?

Zu den Grundsätzen guter wissenschaftlicher Praxis gehören ganz unterschiedliche Punkte; an erster Stelle steht das Berufsethos, die Wissenschaftler*innen verpflichten sich hier der guten wissenschaftlichen Praxis. Natürlich muss die Deutsche Sporthochschule als Institution die entsprechenden Rahmenbedingungen schaffen. Weiterhin definiert die Ordnung, wie wissenschaftliche Leistung

bewertet werden soll, nicht rein quantitativ, sondern in dem Sinn, dass die Qualität der Forschung primär ist und begutachtet werden soll. Auch weitere Leistungen sollen wertgeschätzt werden, wie z.B. Engagement in der Lehre und der akademischen Selbstverwaltung oder Aspekte des Technologietransfers. Zur guten wissenschaftlichen Arbeit gehört weiter, dass Daten sauber erhoben und nicht verfälscht werden, ein Forschungsdesign, das eine objektive Datenerhebung möglich macht, und schlussendlich eine sorgfältige und überprüfbare Dokumentation. Die neue Ordnung definiert auch die Etablierung geeigneter Betreuungsstrukturen für den wissenschaftlichen Nachwuchs. Hier ist, aus meiner Sicht, einer der wichtigsten Faktoren die Vorbildfunktion der Betreuungsperson. An der Sporthochschule gibt es bereits sehr gute Ausbildungsstrukturen: Schon im Bachelor- und Masterstudium werden die Studierenden systematisch an das wissenschaftliche Arbeiten herangeführt, der Promotionsstudiengang wurde gerade weiterentwickelt; außerdem unterstützt die Abteilung Forschung und wissenschaftlicher Nachwuchs Studierende und Postdocs mit Informationen, Beratungsangeboten und zahlreichen Weiterbildungsformaten.

Bereits 2016 hat die Hochschule das Ombudssystem als Teil des universitären Qualitätsmanagements aufgenommen. Was muss eine Ombudsperson für ihr Amt mitbringen? Wer kann sich an die Ombudsperson wenden?

Die Ombudsperson für den Bereich Forschung sollte aus meiner Sicht eine Person sein mit langjähriger wissenschaftlicher Erfahrung im Forschungsbusiness, die die aktuellen Tendenzen in der Wissenschaftskultur kritisch

beurteilen kann. Da es in dieser Funktion auch um den objektiven Blick und die Schlichtung bei Vorwürfen zu wissenschaftlichem Fehlverhalten geht, ist Integrität, Autorität und auch Anerkennung und Respekt der Kolleg*innen von höchster Bedeutung. An die Ombudsperson wenden können sich alle Hochschulangehörigen, Hochschulleitung, Mitarbeiter*innen und natürlich auch Studierende.

Sie lehren im Master Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement – sprechen Sie mit den Studierenden über das Thema gute wissenschaftliche Praxis?

Über gute wissenschaftliche Praxis spreche ich z.B. in meinem Seminar „Wissenschaftliches Projekt“. Schon bei der Projektthemenauswahl versuche ich, die jungen Forscher*innen dafür zu sensibilisieren, etwas zu erforschen, das sie wirklich für relevant halten. Wir sprechen auch über den Umgang mit Studienergebnissen; wie gehe ich mit einer Studie um, die eine bestimmte Fragestellung im Fokus hat, und die Ergebnisse weisen in eine ganz andere Richtung? Soll oder darf ich dann einfach meine Fragestellung ändern? So etwas muss man dann kontrovers diskutieren. Zum Auftrag unserer Universität gehört auch, dass wir die Studierenden ausbilden, Zahlen kritisch zu lesen und sich ein eigenes Bild zu verschaffen. Hat z.B. eine Studie herausgefunden, dass die Sterblichkeit um 100% zugenommen hat, kann das auch heißen, dass statt einer Person von 100.000 Personen jetzt zwei Personen von 100.000 gestorben sind. Die objektive Einschätzung der Ergebnisse ohne Verzerrung ist aber nur möglich, wenn ich die konkreten Zahlen kenne, d.h. auch die Rohdaten zugänglich gemacht wurden.