

KURIER

Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



SpoHo-Projekte in Afghanistan Schulen entwickeln, Ausbildung fördern, Mädchen stärken

Schulbetrieb in bis zu drei Schichten, Zwangsferien von Mitte November bis Mitte März und veralteter naturwissenschaftlich-mathematischer Unterricht – das soll in drei Schulen in Afghanistan bald der Vergangenheit angehören. Deren äußeren und inneren Umbau haben das afghanische Bildungsministerium und die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) in Abstimmung mit dem Auswärtigen Amt vereinbart. Drei „deutsche“ Schulen – davon zwei Mädchenschulen – in denen Deutsch als 2. Fremdsprache gelehrt wird, wurden dabei als Modellschulen ausgewählt: die Amani Oberrealschule, das Lycée Jamhuriat und die Aisha-e-Durani Schule – allesamt in Kabul mit derzeit insgesamt mehr als 5.000 Schülerinnen und Schülern der Klassen 1 bis 12.

Gemeinsam mit zwei KollegInnen begleitet Professor Claus Bühren vom Institut für Schulsport und Schulentwicklung die Umsetzung der Maßnahmen in den ausgewählten Schulen; er ist dabei für den „inneren“ Bereich des Schulmanagements zuständig. „Im Norden Afghanistans ist es im Winter ähnlich kalt wie in Deutschland und somit ist die Heizung ein entscheidender Faktor, ob die Kinder zur Schule gehen können oder nicht“, erläutert Bühren, „und die gibt es zurzeit nicht“. Für afghanische Schülerinnen und Schüler ist das eine Katastrophe: Die fehlende Kontinuität führt dazu, dass ein Großteil des gelernten Stoffs wieder vergessen wird. Beim Umbau des Schulsystems muss daher auch das Curriculum auf 38 bis 40 Wochen ausgedehnt werden. Derzeit findet in den drei Schulen ein Schichtbetrieb statt, damit der Unterricht überhaupt nach Lehrplan durchgeführt werden kann. Mit einem Schultag für alle von 8 bis 16 Uhr geht zwar eine Verringe-

rung der Schülerzahlen einher, doch die verbleibenden etwa 1.000 Schülerinnen und Schüler pro Schule werden unter deutlich besseren Bedingungen lernen und arbeiten können.

Im März 2017 soll der Umbau fertig sein. Bis dahin führen die Experten Workshops mit Schulleitungen und erweitertem Schulmanagement vor Ort durch. „Dieser Ganztagsbetrieb braucht natürlich auch Voraussetzungen, also die Möglichkeiten des Mittagessens, der Hausaufgabenbetreuung, der Freizeitgestaltung und der individuellen Förderung“, erläutert Bühren. Dazu gehöre auch der Aufbau eines Sport- und Freizeitbereiches, den es bisher in Afghanistan so nicht gebe – inklusive Neubau und Neugestaltung der jeweiligen Anlagen.

Auch qualifizierte Lehrkräfte sind von Nöten. Daher werden Lehrerfortbildungen durchgeführt, um die Methoden und die Qualität des Unterrichts zu verbessern: Mehr experimenteller naturwissenschaftlicher Unterricht, problemlösender Mathematikunterricht und der Einsatz von neuen Medien stehen dann in den Modellschulen auf dem Plan. „Afghanistan ist immer noch ein Land im Bürgerkrieg. Deshalb ist eine gute schulische Bildungsmöglichkeit ein erheblicher infrastruktureller Anreiz, um die Menschen trotz der schwierigen Bedingungen in ihrem Land zu halten“, betont Bühren die Wichtigkeit dieser Maßnahmen, „die, so ist das Ziel, nach der Pilotphase auch auf weitere Schulen des Landes ausgeweitet werden sollen“.

„Sport für Entwicklung“

Bei der Ausbildung von Lehrkräften setzt auch das Sektorvorhaben „Sport für Entwicklung“ an, das ebenfalls von der GIZ durchgeführt und vom Institut für Europäische Sportentwicklung und

Freizeitforschung wissenschaftlich begleitet wird. „Sport für Entwicklung“ setzt Pilotprogramme in sieben Ländern um – neben Afghanistan auch in Brasilien, Jordanien, Kolumbien, Namibia, Mosambik und den Palästinensischen Gebieten. In Afghanistan geht es in erster Linie um die Förderung von Mädchen und Frauen. Es werden sportpädagogische Aktivitäten an Mädchenschulen in Kabul und Mazar-e-Sharif entwickelt und angeboten. „In Afghanistan gibt es keine oder nur schlecht qualifizierte Sportlehrerinnen. Deswegen sind Bewegungsangebote im Alltagskontext der Mädchen und in den Schulen kaum vorhanden“, weiß Projektleiterin Dr. Karen Petry um die Problematik. Im Rahmen des Sektorvorhabens der GIZ werden Lehrerinnen in Workshops geschult und bekommen methodisches Wissen rund um Bewegung und Sport vermittelt. Dabei geht es nicht nur um spezielle Sportarten, sondern um die Vermittlung spielerischer, ganzheitlicher Bewegungserfahrungen. So lernen die Teilnehmerinnen beispielsweise, wie sie ohne Sportmaterial und in Alltagskleidung kleine Spiele durchführen können, denn in Afghanistan gibt es vielerorts keine Sportstätten.

Selbstbewusstsein aufbauen

Die Workshops stoßen auf großes Interesse: Bisher haben in Kabul und Mazar-e-Sharif insgesamt ca. 90 Lehrerinnen von 38 verschiedenen Schulen teilgenommen. Das Projektteam des Instituts für Europäische Sportentwicklung und Freizeitforschung evaluiert diese Workshops. Im Mittelpunkt der Untersuchungen stehen Fragen zum Wissenszuwachs und zur Anwendbarkeit des Gelernten. „Uns interessiert, wie die Lehrerinnen die Workshops beurteilen und ob sie denken, dass sie das Gelernte zukünftig

in ihren Schulen umsetzen können“, erläutert Petry. „Wir wollen die Inhalte der Ausbildungen ständig weiterentwickeln, damit Sportunterricht in Mädchenschulen langfristig zu einem anerkannten Schulfach wird.“ Die teilnehmenden Lehrerinnen sind sich der Bedeutung von Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder bereits bewusst und sie haben erkannt, dass die Mädchen spielerisch Selbstbewusstsein aufbauen. Weiterführend gilt es, die Wichtigkeit von Sport und Bewegung auch den Eltern zu vermitteln, solche Gespräche werden ebenfalls in den Workshops geübt. Durch die Angebote speziell für weibliche Lehrkräfte soll mit der Stärkung der Frauen in der Rolle als Lehrperson ein Beitrag zur Gleichberechtigung der Geschlechter geleistet werden, derzeit belegt Afghanistan den 149. Rang von insgesamt 152 geprüften Ländern beim Gender Inequality Index. Ziel ist es außerdem, die Ausbildungslücke zu schließen, da an der Universität in Kabul zwar Sportwissenschaft studiert werden kann, aber die meisten Lehrerinnen in einem Lehrerausbildungszentrum ausgebildet werden, in dem das Unterrichtsfach Sport noch nicht Bestandteil ist. Ein Lehrplan für Schulsport an Grundschulen soll zeitnah in die Ausbildungsinhalte des Ausbildungszentrums integriert werden.

Auch wenn Sporttreiben noch nicht für alle Mädchen selbstverständlich ist, ist die Begeisterung und Freude am Sport in Afghanistan groß. Insbesondere die Sportarten Volleyball, Basketball oder Fußball sind sehr beliebt und sollen zukünftig verstärkt gefördert werden. Die Laufzeit des Sektorvorhabens wurde gerade vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) bis Ende 2018 verlängert. mh

INHALT

FORSCHUNG | 2

NRW-Kongress als Impulsgeber für den Leistungs- und Spitzensport

VERANSTALTUNGEN | 3

Warum versinken Sportverbände im Korruptionssumpf? Diskussion auf dem Kölner Abend der Sportwissenschaft

STUDIUM | 4

Ausbau des Studienangebots mit zwei neuen Masterstudiengängen

HOCHSCHULE | 5

Der Vorsitzende der Prüfungsausschüsse Hans-Joachim Appell Coriolano im Porträt

VERANSTALTUNGEN | 6

Fußballwissen im Stadion und Hörsaal

FORSCHUNG | 7

Die US-Amerikanerin Amy Hubbard forscht zu Multipler Sklerose – und leidet selbst daran

UND SONST | 8

Die AStA-AG „Mentales Training“ nähert sich der Hypnose

TERMINE

Absolvententag

Absolventinnen und Absolventen der Sporthochschule feiern am 18. Juni ihren Abschluss. Das Programm, erstmals von der Hochschule gemeinsam mit dem AStA organisiert, bietet neben der offiziellen Akademischen Jahresfeier auch ein festliches Dinner und einen Bunten Abend mit DJ. www.dshs-koeln.de/absolvententag

Hochsprung mit Musik

Am 29. Juni findet die Sommer-Edition des Kölner Hochsprungmeetings mit Musik statt. Internationale Topathleten treten im NetCologne-Stadion an. Der Eintritt ist frei. www.koelner-hochsprungmeeting.de

Bahnrad-Hochschulmeisterschaften

Am 14. Juli finden auf der Albert-Richter-Bahn die Bahnrad-Hochschulmeisterschaften statt: Qualifikationen ab 8:45, Endläufe ab 16:45 Uhr.

European Universities Games

Zwei Teams und mehrere EinzelsportlerInnen der SpoHo nehmen an den 3. European Universities Games in Zagreb-Rijeka teil (12.-25. Juli) und konkurrieren mit Studierenden aus ganz Europa. www.eusa.eu

dvs-Sportspiel-Symposium & TGfU

Unter dem Motto „Just play it“ lädt die Sporthochschule vom 25. bis 27. Juli zu einem internationalen Kongress zur Sportpielforschung ein, mit dabei u.a. prominente Gäste wie der Sportdirektor des Deutschen Fußball-Bundes Hansi Flick. www.tgfu2016.info

Alle Termine:

www.dshs-koeln.de/termine



Universitäre Forschung für den Leistungs- und Spitzensport

NRW-Kongress „Leistung ohne Limit – Erfolgsfaktoren der Athletenförderung“

der Olympiasieger in der Nordischen Kombination 1988 Schwierigkeiten und Lösungsideen auf. Gemessen an der Schweizer Bevölkerung treten bei Olympia viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer an – eine Tatsache, die den Erfolg des dortigen Systems unterstreicht.

Wie eine duale Karriere in Deutschland in der Praxis funktionieren kann, präsentierten Wolfgang Fischer (Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport NRW) und Manfred Pohlschmidt von der Hupfer Metallwerke GmbH, in der die Badmintonspielerin Karin Schnaase angestellt ist. Der Hockeynationalspieler Oskar Deecke, der zurzeit ebenfalls eine Duale Karriere macht, gab bei der abendlichen Podiumsdiskussion mit Sportmoderator Claus Lufen Einblicke in seinen Trainings- und Arbeitsalltag und diskutierte mit zahlreichen Experten die Anwendbarkeit der in den Referaten vorgestellten Vorschläge zur Dualen Karriere und deren Umsetzung.

Diagnostik: Tradition und Innovation

Um Leistung und ihre Diagnostik ging es in den Praxiseinheiten im Leichtathletikzentrum, bei denen es anstrengend wurde. Zwar nicht für die Trainerinnen und Trainer auf der Tribüne, aber für die jungen Fußballer und Basketballer, die mit ihren Trainern Tim Riedel (Bayer 04 Leverkusen) und Dr. Karsten Schul (LFG Basketball, Sporthochschule Köln) Trainingseinheiten zum Thema „Energiebereitstellung im Sprint“ demonstrierten. Zuvor hatte Dr. Patrick Wahl neue Formen der metabolischen Diagnostik vorgestellt, die bei Sportarten mit vielen starken Richtungswechseln, z.B. Tennis oder Spilsportarten, wegen der Intervallbelastung zu neuen Ansätzen geführt haben. Denn: Richtungswechsel sind Intervallbelastungen, welche Stoffwechselprozesse besonders beanspruchen. Lineare Belastungstests wie auf dem Laufband sind nicht in der Lage, diese energetischen Aspekte vollständig zu erfassen.

Wie unterschiedlich die Spieler physiologisch auf das Training reagieren, zeigte das Warm-up der Basketballer zur „Repeated Sprint Ability“. Daten wie Puls, Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme wurden während der Übung live auf einen großen Screen gespielt. Bei einer Dribbelübung mit den so genannten „FitLights“ demonstrierten die Basketballer eine Übung, die die Hand-Auge-Koordi-

nation verbessern soll. Danach durften auch die Fußballer noch Laufarbeit leisten. Acht Sensoren, in einem Quadrat um den Sportler angeordnet, leuchten abwechselnd auf; der Übende muss die Lichter schnellstmöglich erreichen und „auswischen“ – je mehr Lichter in der vorgegebenen Zeit, desto besser.

Universitäre Forschung für den Sport

Am zweiten Tag standen die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit und damit auch die Grenzen des Leistungssports im Fokus. Mit wissenschaftlichen Vorträgen von Sporthochschul-Professoren aus den Instituten, die in momentum zusammenarbeiten, bekamen die Gäste einen Einblick in die Forschungsgebiete und Teile verschiedener Forschungsprojekte. Professor Joachim Mester wies in seiner Einleitung darauf hin, dass bislang zu wenige Erkenntnisse aus der Leistungssportforschung anderen gesellschaftlichen Bereichen angeboten würden. Die Sporthochschule wolle dies mit einer Stärkung der „Universitären Forschung für den Leistungs- und Spitzensport“ verfolgen.

Um das Sportlerherz ging es im Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Hans-Georg Predel. Die Anpassung auf eine erhöhte Belastung erfolge bei Sportlern in allen Strukturen harmonisch und nicht wie bei Kranken ungleichmäßig. Er verdeutlichte die extremen Belastungen, die zu solch einer harmonischen Vergrößerung führen können, anhand von Studienergebnissen von Marathonläufern. Diese zeigten kurz nach Ende des Marathons ähnliche Blutmarker wie Patienten mit einem akuten Herzinfarkt. Nach 24 bis 48 Stunden seien diese Marker zwar verschwunden, zeigten aber dennoch, wie belastend diese sportliche Leistung kurzfristig ist. „Leistungssportler müssen ganz nah an das absolute Limit ihrer Leistungsfähigkeit gehen, damit sie in der Weltspitze mithalten können“, so Predel. Dieses Limit ist ihm zufolge nur dann erreichbar, wenn eine enge Interaktion zwischen Medizin, Sportwissenschaft und Spitzensport besteht, wie sie unter anderem durch das Leistungszentrum momentum geschaffen wurde.

Sind Ausdauer- und Krafttraining feindliche Brüder? Diese Frage beschäftigt Leistungs- und Breitensportler wohl gleichermaßen. Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Bloch konnte am Ende seines Vortrages

mögliche Bedenken entkräften: Werden beide Trainingsformen so eingesetzt, dass sie synergistisch wirken, bilden sie die optimale Grundlage für maximalen Erfolg. Während Bloch die Auswirkung von Sport auf die Muskulatur thematisierte, betrachtete Univ.-Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann das Thema aus dem Blickwinkel mechanischer Beanspruchungen. Er ging in seinem Vortrag: „Knochen, Knorpel und Sehnen: Versteckte Limits?“ auf diese Strukturen des Körpers ein. Dass der Körper viele dieser Belastungen zwar aushalten kann, einige aber nicht folgenlos bleiben, verdeutlichte er anhand von Studienergebnissen.

„Visionen haben, mutig sein und loslegen“

Begeisterung für den Paralympischen Sport weckte Univ.-Prof. Dr. Thomas Abel und zeigte auf, dass es sich lohnt, auch im eigenen Verein das Thema anzugehen. „Visionen haben, mutig sein und loslegen“, gab er als Devise aus. Die Kompetenz im Sport sei entscheidend und nicht in der Behinderung. Potenziale seien wichtig, nicht Limitierungen.

Stress tritt im Leistungssport häufig auf. Auf dessen Bedeutung bei Nachwuchsathleten ging Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert, Leiter des Psychologischen Instituts ein. Stress sei grundsätzlich positiv, weil er Bestandteil von Entwicklungs- und Lernprozessen sei. Kleinert stellte Ergebnisse von sogenannten Screening-Tests zur psychischen Gesundheit von Nachwuchssportlern vor und mahnte zur Skepsis. „Erlaubtes vs. Unerlaubtes – alte und neue Limits“ in der Antidopingforschung präsentierte Univ.-Prof. Dr. Mario Thevis vom Institut für Biochemie. Er ging unter anderem auf den Gebrauch von Xenon im russischen Sport ein und erklärte, warum es zu positiven Dopingbefunden kommen kann, auch wenn keiner der Beteiligten einen Fehler gemacht hat.

„Ziel unseres diesjährigen Kongresses war, Training anders zu verstehen und dazu anzuregen, erfinderisch zu sein bei der Trainingskomposition. Wir wollen wissen, welche Maßnahmen wie wirken. Denn: Je weiter ein Sportler in die Leistungsspitze vorstößt, desto geringer wird der Spielraum für Leistungsverbesserungen. Ich danke allen Kolleginnen und Kollegen, die bei unserer Veranstaltung mitgewirkt haben“, sagte Kongressleiter Professor Mester zum Abschluss. *Mh*

„Der NRW-Kongress ist seit Jahren ein wesentlicher Impulsgeber“, stellte Walter Schneeloch, Präsident des Landessportbundes NRW, die Bedeutung der Veranstaltung bereits in seiner Begrüßungsansprache heraus. „Athletikförderung ist und bleibt ein ganz zentrales Thema im Spitzensport.“ Im Fokus der diesjährigen Veranstaltung stand diese Förderung in einer ganz speziellen Phase, in der sich junge Athletinnen und Athleten entscheiden müssen: sportliche Karriere oder Ausbildung? Leistungssport und Beruf? Wie kann die sogenannte Duale Karriere gelingen und wo liegen Grenzen bei der Förderung und Leistung von AthletInnen? Das vielseitige Programm beim NRW-Kongress „Leistung ohne Limit – Erfolgsfaktoren der Athletenförderung“ beleuchtete diese Fragen mit Referaten, Diskussionsrunden und trainingspraktischen Einheiten.

Duale Karriere im internationalen Vergleich

So stellte Hippolyt Kempf von der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen das Fördersystem in der Schweiz vor. Immer in Bezug zu den Forschungsergebnissen der SPLISS-Studie (Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success), bei der Eliteathleten und -athletinnen in der Schweiz befragt wurden, zeigte

Mit Kanupolo an die Weltspitze

Marco Hoppstock ist Masterstudent an der Sporthochschule im Studiengang Exercise Science and Coaching. Er arbeitet als Hilfskraft im Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik und ist als Leistungssportler in der Sportart Kanupolo aktiv, und zwar in der deutschen und italienischen Kanupolo-Liga sowie der deutschen Nationalmannschaft. Der KURIER stellte dem 24-Jährigen u.a. die Frage, wie er Studium, Job und Sport unter einen Hut bekommt.

Die Duale Karriere war ein Schwerpunktthema auf dem diesjährigen Kongress Nachwuchsförderung NRW. Wie gelingt Dir persönlich der Spagat zwischen Sportkarriere und Berufsausbildung?

Ehrlich gesagt, ist das manchmal schon sehr anstrengend. Im Sommer bin ich fast jedes Wochenende in Sachen Kanupolo unterwegs, entweder mit der Nationalmannschaft, meinem deutschen Verein WSF Liblar oder dem Jomar Club Catania in der italienischen Serie A. Das Lernen kommt da manchmal



ein bisschen zu kurz; ich habe aber oft auch die Chance, Prüfungen verlegen zu können. Zudem habe ich einen recht günstigen Stundenplan und flexible Arbeitszeiten im Institut.

Neben Sport und Studium arbeitest Du noch als Hilfskraft im Institut. Was machst Du dort genau?

Ich arbeite für das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport, momentum, im Bereich Leistungsdiagnostik. Hier beschäftige ich mich zum Beispiel für unseren Partner Bayer 04 Leverkusen mit der Spielauswertung, das heißt Datenanalyse sowie Vor- und Nachbereitung von Spielen.

Auf dem Kongress war unter anderem die Forderung zu hören, dass Leistungssportler frühzeitig die Weichen für nachsportliche Ziele stellen sollten. Wie sieht das bei Dir aus?

Die Arbeit im Institut sehe ich als praktische Berufsvorbereitung parallel zum theoretischen Wissen, das im Studium vermittelt wird. Trainertätigkeiten, die ich beruflich ebenfalls sehr interessant fände, kann ich leider nicht ausüben, da sich dies zeitlich mit meinem Sport nicht vereinbaren lässt. Da ich mit Kanupolo kein Geld verdienen kann, muss ich aber sehen, dass ich in absehbarer Zeit parallel zum Sport, finanziell auf eigenen Beinen stehe. Ich bin gerade im zweiten Mastersemester. Ich habe mich bereits für meine Bachelorarbeit mit der Leistungsdiagnostik von Kanupolo-Spielern beschäftigt und könnte mir durchaus vorstellen, beruflich etwas auf diesem Gebiet zu machen.

Kanupolo ist eine klassische Randsportart in Deutschland. Wie sieht es da mit der Förderung aus?

Nicht so gut, muss man offen sagen. Vom Verband bekomme ich keine große Unterstützung. Kanupolo ist aber ja auch keine olympische Sportart. Wir können froh sein, wenn wir bei den vielen Trainingsla-

gern und Wettkämpfen bei plus minus null raus kommen. Für die WM dieses Jahr wurde uns bereits ein Eigenanteil in Höhe von 1.000 Euro genannt. Daher ist es für mich persönlich schon super, dass ich die Förderung des Deutschlandstipendiums erhalte.

Welche sportlichen Ziele hast Du noch für dieses Jahr?

Ende August steht die Kanupolo-Weltmeisterschaft auf Sizilien an. Als amtierender Europameister wollen wir uns dort nun auch den WM-Titel holen.

Viel Erfolg dafür und Danke für das Gespräch.

KANUPOLO...

... ist eine Mannschaftssportart, bei der zwei Teams à fünf Spieler gegeneinander in kleinen, wendigen Einerkajaks antreten. Ziel ist, den Ball mit der Hand oder dem Paddel ins gegnerische Tor zu befördern. Gespielt wird auf stillen Gewässern oder in Hallenbädern. Die Größe des Spielfelds beträgt im Normalfall 23 x 35 Meter.



Korruption im Sport

Diskussion auf dem 10. Kölner Abend der Sportwissenschaft: Warum versinken Sportverbände im Korruptionssumpf?



Am 5. August beginnen die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro. Unklar ist bis dato noch, ob dort die russischen Leichtathletinnen und Leichtathleten an den Start gehen dürfen. Denn: Dem russischen Verband wird staatlich organisiertes Doping vorgeworfen. Derweil läuft die Fußball-Europameisterschaft in Frankreich, ein weiteres Sportgroßevent, das in diesem Sportsommer Millionen von Sportfans verfolgen. Insbesondere die Vergabe, d.h. die Entscheidung über die Ausrichtung, von solch sportlichen Großereignissen ist derzeit stark in der Kritik. Neben undurchsichtigen Vergabeentscheidungen werden Schmiergeldaffären, Steuerhinterziehungen, Ermittlungen gegen hauptamtliche bis hin zu Festnahmen hochrangiger Sportfunktionäre in Medien und Öffentlichkeit heiß diskutiert.

Eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Strukturen und möglichen Gründen von Korruption im Sport erfolgt mehr und mehr, auch an der Deutschen Sporthochschule Köln. Zum Thema „Korruption im Sport – liegt der Fehler im (Verbands)System?“ bot der 10. Kölner Abend der Sportwissenschaft eine vielschichtige Podiumsdiskussion.

Welchen Sport wollen wir?

Dass die Debatte ungemein komplex ist, wurde gleich zu Beginn der Diskussion klar. Einen eher philosophischen Blick

warf Univ.-Prof. Dr. Volker Schürmann, Leiter des Instituts für Pädagogik und Philosophie, auf das Problem „Korruption im Sport“. Schürmann stellte die Frage in den Raum, ob das System Sport besonders anfällig für Korruptionsaktivitäten sei, ob Korruption gar in der Logik des Sports liege. „Ausschließliche Erfolgsorientierung ist das Klima, in dem Korruption wächst“, sagte Schürmann und rief dazu auf, eine Debatte über die Frage zu führen, welchen Sport wir eigentlich miteinander wollen. Zudem betonte er: „Der Fehler liegt im System der Sportorganisationen. Und das Grundproblem dieses Systems liegt darin, eine Familie sein zu wollen.“ Sportorganisationen würden eine Politik der schwarzen Schafe betreiben, indem sie die Fehler einzelnen Personen zuschreiben und damit die Probleme nicht lösen, sondern verfestigen.

Am konkreten Beispiel eines Korruptionsfalls, dem Weltfußballverband FIFA, arbeitete Univ.-Prof. Dr. Jürgen Mittag, Leiter des Instituts für Europäische Sportentwicklung und Freizeitforschung, das Thema auf. Indem er die Strukturen und Machtinstrumente der FIFA skizzierte, versuchte er aufzuzeigen, wie und warum sich Korruption im Sportverbandssystem verbreiten kann. „Spezifische, dem Sport eigene Strukturen begünstigen die Entwicklung, vor allem fehlende Kontrollinstanzen in den Verbänden“, nannte

Mittag einen Aspekt. Die oftmals lange Machtdauer führender Funktionäre, die zentrale Bedeutung der Exekutive in internationalen Sportorganisationen sowie ein Abstimmungsmodus, der dem Prinzip „ein Verband, eine Stimme“, unabhängig von dessen Größe folgt, erleichtern korruptive Entscheidungen zumindest.

„Verbandskultur“ ist entscheidend

Einen konkreten Einblick in die Sportverbandspraxis konnte Thomas Weikert, Präsident des Tischtennis-Weltverbandes ITTF, beisteuern. 222 Nationalverbände sind im ITTF organisiert. „Ein Verband, eine Stimme... das kann auch bei uns so nichts werden“, gab er zu. Doch sei das Abstimmungsprozedere innerhalb eines Verbandes nicht das allein ausschlaggebende Argument für Korruption, sagte Sylvia Schenk. Die jetzige Leiterin der Arbeitsgruppe Sport Transparency International Deutschland e.V. war selbst lange Zeit im Radsport-Weltverband UCI und im Bund Deutscher Radfahrer tätig: „Im Gegensatz zur FIFA oder zum ITTF gibt es bei der UCI ein Delegiertensystem. In beiden Systemen existiert aber Korruption. Entscheidend dafür, ob sich Korruption ausbreiten kann, ist die Kultur innerhalb eines Verbandes. Selbsterkenntnis und das Eingestehen, dass wirklich etwas gründlich schief gelaufen ist, ist der erste Schritt zu Reformen und Korruptionsbekämpfung.“ Mittag beton-

te, dass er die „Selbheilungskräfte“ in einem Verband als eher begrenzt ansehe: „Die Impulse, Korruption aufzudecken und zu bekämpfen, kommen zumindest zu Beginn meist von außen. So etwa von namhaften Sponsoren, die aufgrund von Korruptionsvorwürfen einen Imageverlust befürchten.“ Schenk hingegen sieht die FIFA auf einem guten Weg, denn sie habe die Phase der Aufklärung erreicht. Auch Mittag bewertet die jüngsten Reformen der FIFA als einen Schritt in die richtige Richtung. „Das Problem besteht nicht darin, dass für die FIFA korruptionsanfälliger Sportfunktionäre tätig sind, sondern dass die FIFA bislang kein wirksames System interner und externer Kontrollen aufgebaut hat. Wir stehen erst am Anfang eines langen Reformprozesses“, so Mittag.

Zum Abschluss der Diskussion war es ITTF-Chef Weikert ein Anliegen, noch etwas Versöhnliches zu sagen, denn über den Abend hinweg hatte sich ein größtenteils kritisches Bild vom internationalen Sportverbandssystem aufgebaut: „Es ist nicht alles schlecht im Sportverbandssystem. Vor allem an der Basis mit unseren vielen Ehrenamtlichen läuft vieles sehr gut.“ Gleichzeitig betonte er: „Alle Sportverbände müssen sich wieder auf die eigentlichen Werte des Sports konzentrieren. Dazu gehört Ehrlichkeit, und es bedarf Maßnahmen der Prävention sowie strenger Regularien gegen

Korruption, Wettbetrug und Doping.“ Auch Schenk gab noch einen positiven Ausblick: „Im Sport gibt es weltweit eine Entwicklung hin zu mehr Transparenz.“ Die Idee, dass es nicht so weitergehen könne wie bislang, sei weit verbreitet. *Jn*

Medaille für „Poschi“

Zum zehnten Mal fand der „Kölner Abend der Sportwissenschaft“ nun bereits an der Sporthochschule statt – und seit der Gründung der Reihe 2012 ist Moderator Wolf-Dieter Poschmann dabei. Mit ihm zusammen entstand die Idee zu dem Format, welches Wissenstransfer in die Gesellschaft leisten will. „Poschi“ ist das Gesicht des Kölner Abends der Sportwissenschaft, kurz KAdS genannt. Er verleihe der Veranstaltung Attraktivität und habe sich um die Sportwissenschaft im Allgemeinen und die Deutsche Sporthochschule im Speziellen verdient gemacht. So lauteten die Worte, mit denen die Deutsche Sporthochschule dem ZDF-Mann im Rahmen des 10. KAdS eine ganz persönliche Auszeichnung überreichte: die Bronzene Medaille der Deutschen Sporthochschule Köln. Er sei stolz, dass aus dieser Idee etwas entstanden sei, bedankte sich Poschmann. *Jn*



„Wir brauchten die Verwirrtheit“

Stück „Angsteckend“ begeistert Publikum des BIG Battle.

Nicht oft herrscht in Hörsaal 1 eine Lautstärke von über 110 Dezibel. Dieser Geräuschpegel, der einem Flugzeugtriebwerk nahekommt, führte beim diesjährigen BIG-Battle dazu, dass das Bewegungstheaterstück „Angsteckend“ den Jury-Preis der Kategorie „Tanz“ sowie den Publikumspreis der 500 ZuschauerInnen abstaubte. Der KURIER sprach mit Simeon Krieg (22), der an dem Stück mitgewirkt hat.

Ihr habt alles abgestaubt, was geht. Habt ihr damit gerechnet?

Wir waren erstmal froh, dass wir überhaupt teilnehmen konnten. Dadurch, dass der Vorentscheid für die Kategorie Tanz dieses Jahr ausfiel, haben wir uns direkt qualifiziert. Aufgrund der Resonanz nach unserer Prüfung im MuFo wussten wir, dass wir mit unserem Stück Leute begeistern können, aber mit so einem Beifall hatten wir absolut nicht gerechnet.

Weil Ihr mit einem Bewegungstheaterstück angetreten seid?

Teilweise. Grade im Bewegungstheater sieht man ab und zu gewöhnungsbedürft-

tigere Stücke mit großem Interpretationsspielraum. Man weiß daher vorher nie, wie ein Stück auf den Zuschauer wirkt; ob es ihm gefällt oder nicht. Auf der Bühne beim BIG Battle war es total beeindruckend, dass wir schon direkt in der ersten Szene, der kurzen Konversation von Patient und Therapeut, gespürt haben, dass das Publikum voll miteinsteigt. Das war für uns wie eine Befreiung, und ab da war es richtig cool, weil alles fast wie von alleine lief und wir einfach nur noch Spaß am Spielen hatten.

Apropos Interpretation: Was habt Ihr Euch bei Eurem Stück gedacht?

Wir wollten das Verhältnis zwischen einem Patienten, der Angstzustände hat, und einem Therapeuten darstellen. Dabei geht es hauptsächlich um die therapeutische Arbeit am Beispiel einer Hypnose. Der Patient wird in Hypnose versetzt und die Vorgänge, die sich dabei im Kopf abspielen, sowie die Lösungsansätze, die der Therapeut versucht anzuwenden, werden durch Bewegungen dargestellt. Dabei haben wir viel mit Bildern gearbeitet. Der Therapeut stößt zwar auf das ursprüngliche Problem, der Patient wehrt sich aber gegen die Behandlung, deshalb muss der Therapeut nacharbeiten. Im Endeffekt kann er die Angst zwar lösen,

aber es kommt noch ein anderer Aspekt mit ins Spiel: die Frage, ob Ängste ansteckend sein können. Alle kennen klassische ansteckende Krankheiten, aber wir beschäftigen uns damit, ob auch psychische Krankheiten ansteckend sein können. Schlussendlich nimmt der Therapeut dem Patienten die Angst, überträgt diese aber im Zuge dessen auf sich selbst. Daher auch unser Titel „Angsteckend“.

Wie habt Ihr die Emotionen dargestellt?

Unsere Gruppe bestand aus sechs Leuten. Zwei haben den Patienten und den Therapeuten dargestellt, vier die passenden Emotionen dazu: Trauer, Freude, Angst beziehungsweise das Böse, was letztlich das Problem war. Ich habe keine Emotion, sondern eher eine Art Verwirrtheit repräsentiert. Wir haben damit versucht, alle wichtigen Aspekte der Psyche des Patienten darzustellen. Die Verwirrtheit brauchten wir, weil sich der Patient gleichzeitig in einem wirren Zustand befunden hat. Wir wollten verdeutlichen, dass gerade die böse Emotion die anderen beeinflusst und versucht, sie gegen den Therapeuten anzustacheln. Im Laufe des Stücks löst sich das Wirrwarr auf, der Therapeut sieht alle Emotionen in ihrer reinen Form und kämpft gemeinsam mit ihnen gegen das Böse.

Klingt nach Aufwand. War es das wert?

Wir haben uns insgesamt ein Jahr lang intensiv mit dem Stück beschäftigt und vor den jeweiligen Auftritten konkret geübt, vor der eigentlichen Prüfung, beim Weihnachtsspektakel und im Vorfeld des BIG Battle. Das war sehr zeitintensiv und es gab immer wieder Tage, an denen wir keine Lust hatten zu proben. Im Endeffekt fanden wir es aber toll und haben einen Sinn darin gesehen, das Stück aufzuführen und es so vielen Leuten zugänglich zu machen.

Was nehmt Ihr vom Battle-Auftritt mit?

Gerade das Auftreten vor Publikum hat uns extrem viel gebracht. Man hat diese unmittelbare Resonanz, ein direktes Feedback. Für mich ist das sogar ein Teil der Persönlichkeitsentwicklung: zu erleben, dass man vor einem großen Publikum stehen kann, ohne Angst zu haben. Es macht auch ein bisschen stolz, wenn es anderen so gut gefällt.

Das Stück „Angsteckend“ wurde von Laura Falk, Thorsten Grether, Malte Kohlhaas, Simeon Krieg, Korbinian Schwarz und Jan Wilimsky im Rahmen des Seminars SEB 8 – Unterrichtsmodele Bewegungstheater erarbeitet. Das Stück ist auf dem YouTube-Kanal der Sporthochschule zu sehen.

Zwei neue Master starten im Wintersemester 2016/17

Die Sporthochschule Köln baut ihr Studienangebot aus und reagiert auf die starke Nachfrage nach Masterplätzen



1.000 Interessierte für 210 Plätze – so sieht momentan jedes Wintersemester die Bewerberquote für die Masterplätze an der Deutschen Sporthochschule Köln aus. Die gute Nachricht: Ab dem kommenden Wintersemester 2016/17 kommen weitere Masterplätze hinzu, denn die Sporthochschule startet zwei englischsprachige Masterstudiengänge. Mit dem M.A. International Sport Development and Politics (M.A. DEV) und dem M.Sc. Psychology in Sport and Exercise (M.Sc. PSE) ergänzt die Deutsche Sporthochschule Köln ihr bereits breites Spektrum an Lehrangeboten und trägt damit sowohl grundsätzlichen als auch aktuellen Herausforderungen der Sportwelt Rechnung.

Zudem reagiert die Sporthochschule mit dem Ausbau ihres Studienangebots auf die sehr hohe und erwartungsgemäß weiter steigende Nachfrage nach Masterstudienplätzen. Viele Studierende aus den aktuell starken Anfängerjahrgängen machen derzeit ihre Bachelor-Abschlüsse und benötigen realistische Chancen, ein anschließendes Aufbaustudium beginnen zu können. Daher hat das Land NRW ein Masterprogramm angeschoben, das den Ausbau der Masterplätze an den NRW-Hochschulen vorsieht: Das Wissenschaftsministerium stellt für jeden zusätzlichen Studienplatz 10.000 Euro zur Verfügung. NRW-weit sollen so bis zum Jahr 2020 zirka 65.000 zusätzliche Masterstudienplätze eingerichtet werden.

Über die beiden neuen englischsprachigen Masterstudiengänge an der Sporthochschule sprach der KURIER mit den beiden Studiengangsleitern Univ.-Prof. Dr. Jürgen Mittag und Univ.-Prof. Dr. Dr. Markus Raab.

www.dshs-koeln.de/master



M.SC. PSYCHOLOGY IN SPORT AND EXERCISE

STUDIENGANGSLEITER
UNIV.-PROF. DR. MARKUS RAAB

Können Sie kurz umschreiben, was das Besondere an dem neuen Studiengang ist?

Mit der Einführung des M.Sc. PSE reagiert die Sporthochschule darauf, dass sich die Sportpsychologie einer wachsenden gesellschaftlichen Bedeutung im Leistungs-, Freizeit- und Gesundheitssport erfreut. Der Studiengang legt die Grundlage für vielfältige, auch internationale, Berufsfelder, zum Beispiel in der Forschung und für sportpsychologische Beratung, Betreuung sowie Planung und Evaluation sportpsychologischer Angebote.

Welche Vorkenntnisse qualifizieren interessierte BewerberInnen für die Aufnahme des M.Sc. PSE?

Die Bewerber sollten im Idealfall einen psychologischen oder sportwissenschaftlichen Abschluss haben. Gute Voraussetzungen für die Aufnahme dieses Studiengangs ist ein großes Interesse an wissenschaftlichem Denken und Arbeiten sowie der praktischen Anwendung von Theorie und Forschung. Da der Studiengang in englischer Sprache angeboten wird, ist ein entsprechendes Sprachniveau nachzuweisen.

Können Sie ein Beispiel dafür geben, welchen Beruf/Posten AbsolventInnen des M.Sc. PSE ergreifen können?

Zum einen qualifiziert der M.Sc. PSE für eine weitere wissenschaftliche Laufbahn, zum Beispiel als Promotionsstudent in den Forschungsfeldern der (Sport-)Psychologie sowie den Bewegungs-, Neuro- und Kognitionswissenschaften. Auch in der praktischen Betreuung und Beratung liegen Tätigkeitsfelder wie in der Unterstützung von Athleten oder Teams, aber auch von Personen außerhalb des Sports. Sportpsychologen mit einem wissenschaftlichen Hintergrund sind insbesondere auf dem Arbeitsmarkt gefragt, um effektive Diagnostik, Intervention und Evaluation durchzuführen.



M.A. INTERNATIONAL SPORT DEVELOPMENT AND POLITICS

STUDIENGANGSLEITER
UNIV.-PROF. DR. JÜRGEN MITTAG

Können Sie kurz umschreiben, was das Besondere an dem neuen Studiengang ist?

Der neue Masterstudiengang „International Sport Development and Politics“ ist thematisch breit aufgestellt: Er behandelt Sport und Bewegung im Kontext der politischen, gesellschaftlichen, kulturellen und ökonomischen Rahmenbedingungen und verknüpft hierzu Inhalte aus den Disziplinen Politik, Geschichte, Soziologie, Ökonomie, Management und Recht mit dem Sport. Der englischsprachige Master vermittelt dabei grundlegende Kenntnisse über Strukturen und Akteure des Sports, nicht zuletzt jenseits der nationalen Grenzen, geht aber auch auf Bereiche wie Freizeit- oder Behindertensport ein. Zugleich befasst sich der Master mit aktuellen Fragen der Sportpolitik, zu denen die Finanzierung des Spitzensports ebenso zählt wie das Zusammenspiel von Sport und Entwicklungszusammenarbeit.

Welche Vorkenntnisse qualifizieren interessierte BewerberInnen für die Aufnahme des M.A. DEV?

Absolventen von sport-, sozial-, wirtschafts- und geisteswissenschaftlichen Studiengängen mit einem besonderen Interesse an politischen, kulturellen, ökonomischen und gesellschaftlichen Aspekten des Sports sind die erklärte Zielgruppe des neuen Studiengangs. Angesichts seiner interdisziplinären Ausrichtung steht der Studiengang aber auch für weitere Disziplinen und BA-Absolventinnen und -Absolventen offen.

Können Sie ein Beispiel dafür geben, welchen Beruf/Posten AbsolventInnen des M.A. DEV ergreifen können?

Der Studiengang ist durch seine ausgeprägte Wissenschafts- und Berufsfeldorientierung, seine Internationalität und Diversität sowie die Konzentration auf Schlüsselkompetenzen wie beispielsweise Methoden- und Reflexionskompetenz gekennzeichnet. Auf der Grundlage dieser Kompetenzen wird eine erhebliche Bandbreite von anspruchsvollen beruflichen Tätigkeitsfeldern abgedeckt. Neben weiterführenden akademischen Qualifikationen können vor allem projektbezogene Tätigkeiten oder Führungsfunktionen im Rahmen des Sports angestrebt werden: Mögliche Berufsfelder für Absolventen des M.A. DEV bieten nationale und internationale Institutionen, Sport- und Regierungsorganisationen – beispielsweise IOC, FIFA, UN, EU, DOSB, DFB – sowie NGOs oder Projekte mit Sportbezug im nationalen oder regionalen Bereich.

MASTER-INFOTAG EIN VOLLER ERFOLG

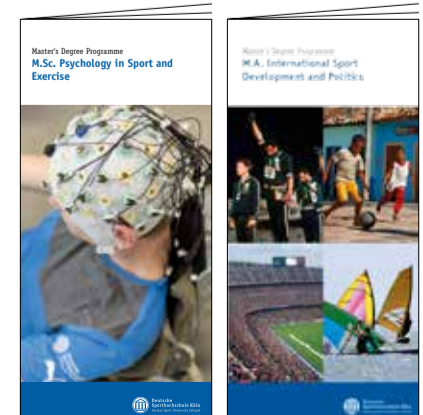
Ein Drittel mehr TeilnehmerInnen hatte der diesjährige Master-Infotag am 23. April im Vergleich zum Vorjahr zu verzeichnen. Insgesamt konnte das Team der Studienberatung 417 Studieninteressierte an der Deutschen Sporthochschule begrüßen, die sich rund um die neun konsekutiven Masterstudiengänge und den Master of Education (Lehramt) informierten. Rund zwei Drittel aller TeilnehmerInnen waren bzw. sind Studierende der Sporthochschule, 40% waren externe Interessierte. Der Anteil der weiblichen Studieninteressierten lag bei 43%.

Erstmals bot der Master-Infotag auch ein Rahmenprogramm mit Vorträgen zu den Themen Karriereorientierung im Studium sowie Studium und Praktikum im Ausland an. Die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen zu den beiden Themenblöcken waren so positiv, dass die Programmpunkte 2017 wiederholt werden sollen. An der studiengangübergreifenden Veranstaltung Zulassungsvoraussetzungen & Bewerbung nahmen 95 Prozent der Besucherinnen und Besucher teil, sodass sie gut auf die Studienplatzbewerbung vorbereitet sein sollten, die seit dem 1. Juni 2016 online möglich ist.



Die neuen Flyer sind da!

Für ihre Masterstudiengänge hat die Deutsche Sporthochschule neue Studiengangsflyer erstellt, auch zu den beiden neu startenden Masters. Diese stehen auf der Webseite zum Download bereit: www.dshs-koeln.de/master.





Über 10 Kilometer geschrieben

Prof. Hans-Joachim Appell Coriolano ist seit 25 Jahren Vorsitzender der Prüfungsausschüsse

Wer anfängt diesen Artikel zu lesen, weil er aufgrund des Bildes auf eine literarische Studie hofft, der liegt falsch; das wissenschaftliche Arbeiten und das Durchführen von Studien sind aber gar nicht so weit vom eigentlichen Thema entfernt, denn leistungsphysiologische und anatomische Studien machen einen großen Teil der Arbeit des Instituts aus, das für Prof. Hans-Joachim Appell Coriolano seit über 40 Jahren mehr als nur ein gewöhnlicher Arbeitsplatz ist.

Schon wenn man das Büro des Leiters der Funktionellen Anatomie des Instituts für Physiologie und Anatomie betritt, kann man die Beziehung spüren, die er zur Anatomie pflegt, denn neben drei Regalen voller Anatomie-Bücher türmen sich Unterlagen für Vorlesungen und Seminare, anlässlich derer Appell Coriolano Studierenden Anatomie auf eine besondere Weise näherbringt. „Der Kontakt zu den Studierenden ist für mich eine große Motivation. Ich glaube sie schätzen es, wie ich den teilweise etwas trockenen Anatomie-Stoff auf eine besondere Weise zu vermitteln versuche.“ Immer in den Vorlesungen dabei ist daher zum Beispiel der „Vorlesungsassistent“, ein kleiner ro-

ter Plastik-Zeigefinger, der dazu dient, an ausgewählten Stellen auf wichtige Details der Overheadprojektorfolien hinzuweisen.

Aus Anhänglichkeit geblieben

Als Hans-Joachim Appell Coriolano 1971 nach einem Semester Jura in Berlin als Sportstudent erstmals an die Deutsche Sporthochschule Köln kam, war noch nicht absehbar, dass er der Hochschule so lange treu bleiben würde. „Ich habe zwischendurch etwas Medizin studiert, aber immer nebenbei an der Hochschule gearbeitet. Im Endeffekt bin ich aus Anhänglichkeit hier geblieben.“ In der seither vergangenen Zeit hat sich viel getan. „Es hat sich unheimlich viel verändert: Neubauten, mehr Studierende und der Anteil an Bürokratie. (lacht) Man kommt zeitweise gar nicht mehr zu der Arbeit, die man eigentlich gerne machen möchte.“ Dies ist auch der Tatsache geschuldet, dass Appell Coriolano mittlerweile nicht mehr nur am Institut für Physiologie und Anatomie arbeitet, sondern seit 25 Jahren auch Vorsitzender der Prüfungsausschüsse ist. Ein Bereich, mit dem gerade Studierende nicht immer nur Positives verbinden, denn hier wird mitunter über

den weiteren Studienverlauf entschieden. „Auch deshalb sage ich meinen Studierenden immer: Ich hoffe, dass ich Sie in meiner Eigenschaft als Prüfungsausschussvorsitzender nicht sehen muss.“

Macht und Verantwortung

„Als Prüfungsausschussvorsitzender bin ich sozusagen Leiter der Behörde Prüfungsausschuss. Das hat auch einen gewissen Charme, denn mir übergeordnet ist nur das Verwaltungsgericht. Studierende sagen daher oft, dass ich so viel Macht hätte, aber selbst wenn es so wäre: Ich bin in der Ausübung dieser Macht immer an die Prüfungsordnung gebunden.“ Was sich dabei hinter „Macht“ verbirgt, ist unter anderem die strukturelle Anpassung der Prüfungsordnung an aktuelle Tendenzen und das Kontrollieren ihrer korrekten Umsetzung innerhalb der Prüfungsphasen anhand der jeweiligen Modulhandbücher – eine Aufgabe mit viel Verantwortung und wenig Spielraum. „In den Prüfungsausschüssen ist ein sehr sorgfältiges Vorgehen gefordert, weil man sich immer an die Ordnungen halten muss und nicht nach Gefühl oder dem eigenen Empfinden vorgehen kann“, erklärt Appell Coriolano.

In Zusammenarbeit mit den MitarbeiterInnen des Prüfungsamtes wird hierbei versucht, Fehler zu minimieren und den Studierenden einen möglichst reibungslosen Prüfungsablauf zu ermöglichen. „Wir sind keine Prüfungspolizei, aber auch ein falschverstandener guter Wille kann zu Fehlern führen, und dies versuchen wir zu verhindern. Im Laufe der Jahre habe ich unheimlich viel Routine entwickelt, vor allem in der guten Zusammenarbeit mit dem Prüfungsamt. Manchmal hat man es aber mit Fällen zu tun, bei denen man teilweise wirklich über den Erfindungsreichtum mancher Leute staunt“, sagt der Vorsitzende. Dies vor allem, wenn es im Nachhinein um die Frage der persönlichen Zurechnungsfähigkeit zum Prüfungszeitpunkt geht. Ob kranke Oma, langwieriger Umzug oder die durchzechte Nacht zuvor; hier gibt es eine klare Regelung: Wer sich per Unterschrift prüfungsfähig erklärt, kann dies im Nachhinein nicht anfechten.

67.630 Unterschriften

Unterschriften spielen dabei aber nicht nur aus studentischer Sicht eine große Rolle. Sie sind Teil der Pflicht eines Prüfungsausschussvorsitzenden und können

manchmal für ein Schmunzeln sorgen. Die KollegInnen haben nämlich anlässlich seines 25-jährigen Jubiläums als Prüfungsausschussvorsitzender per Pin- und Zahnseide-Methode etwas ausgerechnet: Nimmt man seine in 25 Jahren geleisteten 67.630 Routineunterschriften zu einer Gesamtunterschriften-Strichlänge zusammen, kommt man auf über zehn Kilometer. Diese Rechenleistung spricht für eine gute Zusammenarbeit und ist Ansporn für einige weitere Kilometer Schriftstanz – nicht nur durch Routineunterschriften. *MW*



Gesundheitsfördernde Hochschulkultur

Nachhaltige Integration eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements – 1. Radaktionstag

An der Sporthochschule lernen und arbeiten rund 6.000 Studierende und 900 Beschäftigte. Die Uni stellt nicht nur eine Lern- und Arbeitswelt dar, sondern auch eine Lebenswelt. Gesunde Studien- und Arbeitsbedingungen, die zu einem kompetenten Umgang mit der eigenen Gesundheit befähigen, sind Kern einer gesundheitsfördernden Hochschulkultur. Denn: Gesundheit stellt eine Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit und Motivation dar. Sporthochschulkanzlerin Angelika Claßen sagt: „Ohne gesunde und motivierte Studierende und Beschäftigte kann eine Hochschule keine Höchstleistung vollbringen. Die Menschen und ihre Kompetenz sind unser wichtigstes Kapital, deshalb werden wir unser Gesundheitsmanagement intensivieren und hochschulübergreifend strukturieren.“

Aus diesem Grund hat die Hochschule begonnen, systematisch ein Betriebliches Gesundheitsmanagement für die Studierenden und MitarbeiterInnen einzuführen und nachhaltig zu integ-

rieren. Unterstützung leistet hierbei die Techniker Krankenkasse, die den Prozess begleitet. Das Besondere an der Sporthochschule ist, dass die Universität, wie kaum ein anderer Betrieb, Expertise rund um Sport und Gesundheit bündelt. „Unter Einbeziehung der bereits bestehenden Strukturen und Aktivitäten werden wir systematisch eine verhaltens- und verhältnisbezogene Gesundheitsförderung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für die Studierenden aufbauen. Wir verfolgen dabei einen ganzheitlichen und partizipativen Ansatz“, erklärt Kristin Krämer, Leiterin und Koordinatorin des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Sporthochschule. Eine Maßnahme des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sind regelmäßige Aktionstage. Den Anfang machte am 10. Mai der 1. Radaktionstag, der für die Alltagsbewegung Radfahren warb und für sicheres Radfahren sensibilisierte. Unter dem Motto „Die SpoHo dreht am Rad“ präsentierten sich zahlreiche Partner mit Info- und Beratungsstän-

den sowie Mitmachaktionen. Bei der Verkehrswacht Düren konnte man zum Beispiel einen Promilleparkour mit einer Promillebrille ausprobieren oder sein Reaktionsvermögen beim Autofahren testen. Zudem beantworteten der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (ADFC), der Zweiradhändler Prumbaum und die Polizei Köln viele Fragen, etwa: Welches Fahrradschloss ist sicher? Warum ist es sinnvoll, sein Fahrrad codieren zu lassen? Welche Ampel gilt für Radfahrer? Zum Mitmachen herausgefordert waren die Besucherinnen und Besucher zudem beim Slow Bike Contest, beim Hindernisparkour und beim Ausdauerleistungstest auf dem Fahrradergometer. Der AStA stellte die Initiative „Schrauberwerkstatt“ vor, die besonders den Studierenden Hilfe zur Selbsthilfe rund um das Fahrrad geben soll. Auch über den Aktionstag hinaus wird die Sporthochschule die gesunde, sichere und umweltverträgliche Mobilität als einen Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement weiter verfolgen. *JN*

Konferenz zum „Gesunden Campus“

Healthy Campus, die gemeinsame Gesundheitsinitiative der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn und der Deutschen Sporthochschule Köln, hat im April die erste Healthy-Campus-Konferenz im Bonner Universitätsclub veranstaltet. Im Mittelpunkt standen verschiedene Initiativen und Konzepte zur Gesundheitsförderung von Studierenden und MitarbeiterInnen an deutschen Hochschulen, z.B. initiiert vom Hochschulsport, von den Studierendenwerken oder den Hochschulen selbst. Das Thema „Gesunder Campus“ sei im Universitätsumfeld angekommen, an den Hochschulen hätten sich vielfältige Strukturen und Aktivitäten entwickelt, so der Tenor der Healthy-Campus-Konferenz. Viele Initiativen würden ergänzt durch wissenschaftliche Projekte, Online-Befragungen, Vorlesungsreihen und Aktionstage. Im Bonner Universitätsclub war auch die Kanzlerin der Deutschen Sporthochschule Köln, Angelika Claßen, dabei, die auch dort nochmal die Notwendigkeit eines auf Studierende und Beschäftigte ausgerichteten Betrieblichen Gesundheitsmanagements betonte. www.healthy-campus.de



Anzeige



muskelkater sportkoeln
PROFESSIONALBRANDS FOR YOUR SPORT

10% RABATT AUF UNSER GESAMTES SORTIMENT IM LADEN – AUCH AUF BEREITS REDUZIERTE PREISE GEGEN VORLAGE DIESER ANZEIGE!
(NICHT KOMBINIERBAR MIT ANDEREN SONDERAKTIONEN, AUSGENOMMEN SIND SERVICELEISTUNGEN.)

HEADQUARTER:
AACHENER STR. 78 ECKE MOLTKESTR. 50674 KOELN
NEU IM ZELTINGER:
ZELTINGER STR. 2-4 ECKE GOTTESWEG 50669 KOELN
muskelkatersport.de

NITRO

HEAD

Reebok
LIVE WITH FIRE

adidas

NIKE



Warum sind die Engländer so schlechte Elfmeterschützen?

Wo sich sonst Spieler und Trainer der Bundesliga-mannschaft den Fragen der Journalisten stellen, konnten Kölner Bürgerinnen und Bürger spannende Wissenschaft erleben. Professor Daniel Memmert, Leiter des Instituts für Kognitions- und Sportspielforschung, gab im Pressekonferenzraum des RheinEnergieStadions Einblicke in seine Forschungsgebiete. Kurz vor der EM in Frankreich konnten die rund 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Fußballwissen noch einmal auf den neuesten Stand bringen und sich Tricks für bevorstehende Tippspiele geben lassen. Wie komplex und spannend die Wissenschaft rund um der Deutschen liebste Sportart ist, zeigte Memmert am Beispiel der Spielanalyse und deren Entwicklung. Wurden in den Anfängen die einzelnen Spielaktionen noch mit dem Diktiergerät aufgezeichnet, ist nun die animierte Spielanalyse das Maß aller Dinge. Positionsdaten werden automatisch erhoben und bieten ganz neue Möglichkeiten, Dinge auszuwerten und Muster zu erkennen. „Ungefähr drei Millionen Datenpunkte werden in das Programm geladen und innerhalb von sechs Sekunden ausgewertet“, erklärte Memmert. So können beispielsweise Spielzüge genau angezeigt werden. Ein Parameter, der beispielsweise beim Scouting wichtig ist, ist das Überspielen von Gegenspielern. Mit nur einem Klick kann man nun analysieren, welcher von zwei Spielern hier einen besseren Wert aufweist.

Soll der Gefoulte selbst schießen?

Aber Fußball ist mehr als Positionsdaten, Ballbesitz oder Laufwege: nämlich auch Zufall. Memmert verdeutlichte dabei Faktoren, die nicht trainierbar sind. Hierunter fallen beispielsweise abgefälschte Tore, Bälle die vom Gegner kommen, grobe Torwartfehler oder Sonntagsschüsse aus großer Distanz. Der Zufall schießt Untersuchungen zufolge 43% der Tore. „Das ist es genau, was Fußball so spannend macht, dass Spiele dadurch auch anders ausgehen können als man denkt“, so Memmert. Und wie werden die meisten Tore vorbereitet? Hier trägt uns unsere Wahrnehmung, denn nicht über die Flügel, sondern bei einem Dribbling durchs Zentrum werden die wenigsten Versuche benötigt, ein Tor zu erzielen. Scheinbar bleiben uns Treffer über die Flügel aber besser in Erinnerung. „Das Spiel über die Flügel bedeutet sehr viel Aufwand bis ein Tor fällt“, konstatierte der Sport-

wissenschaftler. Bei einem Dribbling frontal in den Strafraum könne hingegen alles passieren: ein abgefälschter Ball, ein Fehler des Verteidigers oder ein Foul, das einen Elfmeter zur Folge hätte. Sollte der Gefoulte diesen selbst schießen? „Es gibt keinen signifikanten Unterschied. Die Quote der verwandelten Elfmeter liegt bei ungefähr 75% – egal ob der Gefoulte schießt oder jemand anderes“, entkräftete Memmert diesen Mythos.

Der Kalibrierungseffekt

Dass am Anfang eines Spiels am wenigsten gelbe Karten gegeben werden, hat Studien zufolge mit der Tatsache zu tun, dass sich die Schiedsrichter erst kalibrieren müssen. „Wird ein Regelverstoß zu Beginn mit Gelb geahndet, müssen nach unserem Modell alle folgenden Verstöße gleicher oder geringerer Schwere ebenfalls mit Gelb bestraft werden“, erklärte Memmert. Daher warten die Schiedsrichter zu Beginn erstmal ab. Übertragen auf das „richtige“ Leben riet er: „Wenn Sie schlecht vorbereitet sind, sollten sie am Anfang



in die Prüfung gehen, auch die Prüfer müssen sich erst einmal kalibrieren. Wenn Sie gut vorbereitet sind, lassen Sie sich am Ende prüfen, dann gibt es tendenziell eine bessere Bewertung für eine gute Leistung.“

Gute Leistungen sind auch in den Fußball-Tippstunden gefragt, um am Ende der Sieger zu sein. Hat man gegen Fußball-Experten überhaupt eine Chance? „Fußball-Experten können nicht besser Ergebnisse voraussagen, wie sich auch in der Forschung und vielen Tippspielen bestätigt“, schmunzelte Memmert. Den Anwesenden gab er Tipps an die Hand, was für das erfolgreiche Abschneiden hilfreich sein könnte. „Nehmen Sie zwei Kenngrößen: Die FIFA-Weltrang-

liste und die Wettquote“, riet Memmert. „Wenn Sie die geschickt mischen – wie verrate ich Ihnen natürlich nicht – haben Sie eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass Sie den Spielausgang richtig tippen.“

Glückspulli und Selbstwertgefühl

Vielen ist er bekannt: der blaue Pullover von Bundestrainer Jogi Löw. Auch in Frankreich wird er wohl wieder zum Einsatz kommen. Aber haben Glücksbringer und Rituale tatsächlich einen Effekt? Oder ist alles nur Aberglaube? „Das kann man fast nicht messen“, erläuterte Memmert. „Aber sozialwissenschaftliche Experimente lassen vermuten, dass es einen Aberglauben-Effekt gibt. Warum, wissen die Wissenschaftler nicht so genau.“ Ein gesteigertes Selbstwertgefühl scheint eine mögliche Erklärung.

Ein gutes Selbstwertgefühl und das Signal, Herr der Lage zu sein, das ist auch beim Elfmeterschießen essentiell für den Erfolg. Eigenschaften, die die Engländer in diesen Situationen nicht unbedingt verkörpern. Die Folge: eine miserable Trefferquote. „So eine Situation ist ein großer Druck. Untersuchungen zeigen, dass die Engländer besonders schnell anlaufen, so als wenn sie möglichst schnell aus der unangenehmen Situation hinaus wollen“, erläuterte der Wissenschaftler das Verhalten aus sportpsychologischer Sicht. Dies suggeriere dem gegnerischen Torwart, dass sie Angst haben. Schon vor dem Anlauf lässt sich ein weiterer Fehler ausmachen: Nach dem Hinlegen des Balls drehen die Spieler dem Torwart beim Zurückgehen den Rücken zu, eine Strategie der Vermeidung und ein Fluchtverhalten. Der Torwart versieht den Schützen daraufhin mit schlechten Attributen; sein Glaube, den Schuss zu halten, wird größer. Fußball ist also (auch) Kopsache, wie bereits Andrea Prilo sagte: „Football is played with the head. Your feet are just the tools.“ *Mh*

EM-THEMENPAKET

Tägliche EM-Prognosen des Instituts für Kognitions- und Sportspielforschung, die nach einem validierten wissenschaftlichen Modell geschätzt werden, Interviews mit WissenschaftlerInnen der Sporthochschule, einen Tipp-Plan und vieles mehr finden Sie in unserem EM-Themenpaket:

www.dshs-koeln.de/fussball-em

Traumberuf: Fußballkommentator

Podiumsgespräch mit bekannten Fernsehstimmen lockt 500 Studierende



Wie wird man Fußballkommentator und was macht einen guten aus? Diesen und vielen weiteren Fragen stellten sich einen Abend lang vier bekannte Stimmen: Béla Réthy, Wolff-Christoph Fuss, Kai Dittmann und Tom Bayer fanden am 11. Mai ihren Weg zur Sporthochschule zu einer spannenden Podiumsdiskussion, geleitet von Sky-Moderator Thomas Wagner.

Für viele sportbegeisterte Kinder ist es der größte Traum, später einmal Fußballkommentator zu werden. Die Gäste der Diskussionsrunde haben diesen Traum zu ihrem Beruf gemacht und erzählten spannende Geschichten aus ihren jahrelangen Erfahrungen. Zudem wurde eines schnell klar: Keiner von ihnen denkt daran, jemals einen anderen Job zu machen. „Der Beruf ist nach vielen Jahren trotzdem noch überragend. Wenn ich 14 Tage keine Geschäftsreise mache, denke ich schon, ich wurde gekündigt“, witzelte Béla Réthy.

Auch die Merkmale eines guten Fußballkommentators konnten schnell geklärt werden. Besonders die Fachkenntnis, der sorgsame Umgang mit der Sprache, aber auch viel Mut seien wohl wichtige Charakterzüge. Allerdings sei der Stil des Kommentierens variabel und habe sich über die Jahre im Sinne eines Zeitgeistes weiterentwickelt – einhergehend mit einer Veränderung des Fußballsports. So sei vor

einigen Jahren noch zu viel Emotionalität verpönt gewesen, heute hingegen sollte der Kommentator die Rolle eines Entertainers einnehmen. Das Fußballspiel sei nicht nur noch ein Spiel, sondern ein Event für die ganze Familie.

Gesunde Distanz statt Kaffeeklatsch

Auch das Feedback habe vor allem durch die sozialen Medien zugenommen, auch im Kollegenkreis werde mehr als früher über die verschiedenen Leistungen gesprochen. „Manchmal schleichen sich einfach spezielle Sätze oder Formulierungen ein, die man selbst oft nicht bemerkt“, erklärte der Jüngste der Runde, Wolff-Christoph Fuss. Da sei man froh über gezielte Ansprechpartner, die einem immer wieder Tipps zur Verbesserung gäben. Das Verhältnis zwischen den Spielern und Fußballkommentatoren habe sich ebenfalls stark verändert. Wo man sich früher gemütlich auf einen Kaffee getroffen habe, finde heute kein enger Kontakt mehr statt. Vermissst würden v.a. die Hintergrundgesprä-

che und das hervorragende Verhältnis, stattdessen herrsche heute dafür eine gesunde Distanz. Denn professionelle Gespräche seien immer noch mit den meisten Spielern und Trainern möglich, um vorab wichtige Informationen zu bekommen.

Die Kunst sei es jedoch, die vielen Informationen zu sortieren und sich nicht beirren zu lassen. Denn eine 150-seitige Statistikmappe könne schon verunsichern; daher: Komplexe Informationen runterzubrechen, Routine zu bekommen sei das Entscheidende. Zusätzlich sollte man jedes Spiel gleichermaßen ernst nehmen – egal ob Vorbereitung oder EM-Finale. „Es überleben nur die, die den Fußball ernst nehmen“, konstatierte Kai Dittmann. Für ihn gehöre sich die richtige Einstellung und der Respekt vor den Zuschauern, denn auch ein Spiel mit mieser Quote könne ein Spiel mit gutem Fußball sein. Aber natürlich sei es für jeden Fußballkommentator ein besonderer Moment, ein Deutschlandspiel zu erleben und zu kommentieren. Fan und Kritiker zugleich zu sein, sei allgemein kein leichter

Job. Tom Bayer ist sich sicher, dass jeder, der behauptet, er möge jeden Verein in der Bundesliga gleichermaßen, schlichtweg lüge. Allerdings sei es auch nicht verwerflich, mit einem bestimmten Club zu sympathisieren, solange man ein gewisses Maß an Objektivität wahre.

Einblicke in den Kommentatoren-Kosmos

Witzige und persönliche Geschichten offenbarten die Podiumsgäste auch noch. So fungierte Bayer zum Beispiel bei den Olympischen Spielen 1992 als „Mädchen für Alles“ und kommentierte für ihn untypische Sportarten wie Bahnradfahren. Béla Réthy verschlief einst die ersten Minuten eines von ihm zu kommentierenden Wasserballspiels und Kai Dittmann und Wolff-Christoph Fuss witzelten über ein früheres kurioses Treffen mit Fußballtrainer Louis van Gaal. Auch Moderator Thomas Wagner hatte die ein oder andere Anekdote anzubieten, zum Beispiel als Kollege Fuss einst Unterschlupf in seiner Wohnung fand oder er gemeinsam mit Bayer durch Fußball-Europa reiste.

Der Abend hatte sich gelohnt, denn die Offenheit der Gäste und das gute Verhältnis untereinander ermöglichten dem Publikum einen kleinen Einblick in das Leben und den Berufsalltag der Personen hinter den bekannten Kommentatorenstimmen. *st*



„Bean and Amy need to surf again!“



Amy Hubbard ist eine fröhliche, offene und lustige Person, vielleicht sogar ein bisschen aufgedreht. Die Worte sprudeln nur so aus ihr heraus. Und sie lacht gerne, das merkt man gleich. Sie lacht gerne und laut. Ziemlich seltsam, sich eine komplett erschöpfte Amy Hubbard vorzustellen, die es nicht mehr schafft, sich zu bewegen, zu gehen oder zu stehen, zu sprechen oder ein Glas Wasser zu halten.

Doch auch dieser Zustand ist Teil der 41-jährigen Wissenschaftlerin, die seit einigen Monaten an der Deutschen Sporthochschule Köln in der Abteilung Neurologie, Psychosomatik und Psychiatrie arbeitet. Fatigue nennt man diesen chronischen Erschöpfungszustand, der sehr häufig bei Personen auftritt, die an Multipler Sklerose (MS) leiden. Und von dieser Erkrankung des zentralen Nervensystems ist die US-Amerikanerin seit zirka fünf Jahren betroffen. 2011 kam die erste sogenannte MS-Attacke, sechs Monate dauerte es, bis die Diagnose Multiple Sklerose feststand. Nun lebt und arbeitet die Amerikanerin in Köln und an der Sporthochschule.

„Today is a tired day“, sagt sie gleich zu Beginn des Gesprächs, obwohl sie in diesem Moment sehr aufgeweckt wirkt. Sie sitzt an ihrem sehr karg bestückten Schreibtisch, auf dem sich lediglich ein Laptop und das anatomische Modell eines Gehirns befinden. Dieses hat sie mitgebracht, um die Multiple Sklerose beschreiben zu können. „Ich habe ernsthaft überlegt, ob ich es in meinem Rucksack mitnehmen soll, denn es ist recht schwer und jedes Kilo macht mich extra müde beim Gehen“, erklärt sie. Unter dem Schreibtisch wacht ihr treuester Begleiter: Bean ist ein sieben Jahre alter Australian Shepherd-Pudel-Mischling und Hubbards „Service Dog“. „Die wichtigsten Dinge für meine Arbeit und mein Leben sind der Laptop und Bean“, fasst die 41-Jährige lachend zusammen.

„Service Dog“ Bean auf Schritt und Tritt dabei

Kurz überlegt sie, wo sie anfangen soll zu erzählen, dann plaudert sie drauf los. Im Prinzip ist ihr gesamtes Leben einzuteilen in ein Leben vor der ersten MS-Attacke und ein Leben mit der MS. 2009 schließt sie erfolgreich ihre Promotion an der University of California ab. Ihre Forschungsschwerpunkte sind angewandte Sprachwissenschaft, Neurowissenschaft und Functional Neuroimaging (fMRI). Als Post-doc arbeitet sie in den USA und Japan und widmet sich dem Zusammenhang von Bewegung und Sprache. „2010 habe ich mich an der Carnegie Mellon University, Pittsburgh für eine Förderung beworben, um meine Forschung auf dem Gebiet fMRI, Bewegung und Lernen fortzusetzen. Die Förderung habe ich bekommen – unglücklicherweise hatte ich aber zwei Monate später meine erste MS-Attacke. Damals war ich 36“, erinnert sich Hubbard. MS-Attacke? Wie fühlt sich das an?: „Ich war total erschöpft, konnte nicht mehr richtig gehen, nicht vernünftig denken, mich nicht orientieren, nicht sprechen, hatte Probleme mit den Augen. Zum Arzt gegangen

bin ich aber erstmal nicht. Irgendwann konnte ich nichts mehr alleine regeln, sodass sich meine Mutter um mich kümmern musste.“ Kurios ist dabei vor allem das Verhalten ihres damals zweijährigen Hundes Bean. „Bis dato hatten wir eine völlig normale Beziehung zwischen Hund und Besitzer. Er schlief im Wohnzimmer, ich in meinem Schlafzimmer. Aber einen Monat vor der MS-Attacke veränderte er plötzlich sein komplettes Verhalten. Er schlief unter meinem Bett, er wich mir nicht mehr von der Seite. Rückblickend weiß ich, dass er damals die Krankheit gespürt hat“, erzählt Hubbard. Seitdem hat sich Bean durch verschiedene Trainings zum offiziellen „Service Dog“ gemausert und steht Hubbard auf Schritt und Tritt zur Seite. Besonders wichtig für die MS-Patientin ist, dass Bean sie sozusagen vorwarnt, wann die nächste MS-Fatigue einsetzt. Der Erschöpfungszustand kann nämlich recht plötzlich auftreten. „Irgendwann kommt ein Punkt, an dem er aufsteht und zur Tür geht. Damit zeigt er mir, dass ich noch etwa 30 Minuten Zeit habe, um nach Hause zu kommen“, beschreibt sie. „MS Fatigue kann man sich in etwa so vorstellen: Ich wache morgens mit einem vollen, halbvollen oder leeren Gastank auf. Über den Tag hinweg wird das Gas verbraucht, und wenn der Tank leer ist, ist die Energie aufgebraucht. Gesunde Menschen können das noch ein bisschen ausreizen oder den Tank wieder auffüllen. Aber mit MS funktioniert das nicht“, erklärt Hubbard. Dabei seien die „Attacken“ sehr schwer vorherzusagen. Aber Bean spüre die chemische Veränderung in ihrem Körper und gebe ihr rechtzeitig Bescheid. Praktisch ist für sie dabei speziell der Campus der Sporthochschule, da alle Wege sehr kurz sind und sie überall zu Fuß hingehen kann.

Großartige Erfolge dank der Hippotherapie

Obwohl Multiple Sklerose neben der Epilepsie eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen bei jungen Erwachsenen ist, ist die Ursache nicht geklärt und heilbar ist die Krankheit daher auch nicht. Es gibt lediglich Medikamente, durch die sich die Symptome nicht weiter verschlechtern. Bei MS sind die Markscheiden angegriffen, die isolierende äußere Schicht der Nervenfasern. Das eigene Immunsystem attackiert diese Isolationsschicht. „Es gibt verschiedene Theorien für die MS-Fatigue. Eine ist, dass MS-Patienten mehr ATP, also mehr Energie, im Gehirn verbrauchen, um die Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle zu übermitteln“, erklärt Hubbard und – optimistisch wie sie ist – ergänzt sie: „Bei Parkinson-, Huntington- oder Alzheimer-Patienten sterben die gesamten Gehirnzellen ab. Im Gegensatz dazu kann ich mich glücklich schätzen, dass ich meine Neuronen noch habe.“

Aus dem Krankenhaus entlassen zieht Hubbard damals wieder in ihr Elternhaus, denn an alleine leben ist nicht ansatzweise zu denken. Dann stößt die Familie durch einen Zufall 2012 auf die Hippotherapie. Dass die Reittherapie der Gesundheit förderlich ist, zeigen Beispiele, die wissenschaftliche Forschung dazu fehlt aber weit-

gehend noch. Hubbard kommt mithilfe der Hippotherapie selbst wieder „auf die Beine“: „Die Effekte waren großartig, nicht nur in körperlicher Hinsicht, zum Beispiel für meine Balance, sondern auch in kognitiver Hinsicht. Mein Sehvermögen hat sich damals stark verbessert. Mit der Hippotherapie habe ich solche Erfolge erzielen können, dass ich mich fit genug fühlte, mich wieder nach einem Job umzuschauen.“ Und so landete Hubbard in der Abteilung Neurologie, Psychosomatik und Psychiatrie von Univ.-Prof. Dr. med. Hedda Lausberg. Glücklicherweise ist die Amerikanerin über die Förderung, die sie über das Sklodowska-Curie Independent Fellowship der Europäischen Kommission erhält, welches zum ersten Mal an die Deutsche Sporthochschule Köln vergeben wurde. „Für die Stipendienvergabe waren meine persönliche Betroffenheit und Motivation mitentscheidend, gekoppelt mit meinem Forschungsinteresse und wissenschaftlichen Hintergrund“, sagt die Forscherin.

MS-Fatigue messbar machen

In dem Hippotherapie-Projekt analysiert sie mit ihrem Kollegen Dipl. Sportwiss. Christian Büning (Institut für Tanz und Bewegungskultur) das Bewegungsverhalten von zwölf MS-Patienten, die im Pferdesport- und Reittherapie-Zentrum (PRZ) in Frechen eine Hippotherapie absolvieren. Zu Beginn der Reittherapie wurden Videoaufzeichnungen des Bewegungsrepertoires angefertigt, die zu späteren Terminen wiederholt werden, um dann zu schauen, ob sich Veränderungen im Bewegungsverhalten zeigen. Im Rahmen des MS-Fatigue-Projekts (mit Christian Büning und Univ.-Prof. Dr. med. Hedda Lausberg) möchte Hubbard einen bereits bestehenden Test (BAST, Lausberg 1997) daraufhin untersuchen, ob er als objektives Messinstrument für MS-Fatigue dienen kann. „40 MS-Patienten und 40 gesunde Probanden sollen den BAST durchlaufen, während wir dies mit einer 360°-Videoaufnahme festhalten“, erklärt Hubbard das Studiendesign. Die Analysen sollen dann zeigen, ob und wie MS-Patienten die MS-Fatigue während des Tests offenbaren.

„MS heilen zu können, ist noch sehr weit entfernt. Aber es wäre ein großartiger Schritt, die Lebensqualität der Betroffenen verbessern zu können“, beschreibt Hubbard ihr Ziel. Anderen MS-Patienten zu helfen, ist ihr altruistisches Motiv. Sie hat aber auch eine ganz eigennützige Zielsetzung: „Bean and Amy need to surf again“, sagt sie lachend. Vor der MS war sie eine begeisterte Schwimmerin und Surferin. Auch ihr Hund war oft mit auf dem Brett. „Ich bin sicher, dass es möglich wäre, wieder zu surfen, wenn es irgendwann eine Medizin gibt, die die Fatigue abschwächt.“ Trotz oder gerade wegen ihrer aufregenden Geschichte, sagt Hubbard: „Ich bin glücklich hier. Ich kann hier etwas machen, das ich liebe, und ich kann damit vielleicht wirklich Menschen helfen. Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort!“ Und auf das Surfbrett schaffen sie und Bean es mit dieser Einstellung bestimmt auch wieder. *Jn*

Der Begriff Fatigue stammt

aus dem Französischen und bedeutet Müdigkeit, Abgespanntheit oder Erschöpfung. Damit ist allerdings nicht die allgemeine Müdigkeit gemeint, sondern ein chronischer Erschöpfungszustand, der unabhängig von jeglicher Anstrengung auch in Ruhe auftritt. Besonders häufig tritt Fatigue bei Patienten mit einer neurologischen oder onkologischen Grunderkrankung auf. Als eigenes Krankheitsbild ist sie als „chronisches Fatigue-Syndrom“ beschrieben.



Gesundes und glückliches Altern

Deutsche Sporthochschule Köln an vierjährigem Projekt im EU-Rahmenprogramm Horizon 2020 beteiligt



Dem Thema Gebrechlichkeit im Alter (engl. frailty) widmet sich ein von der Europäischen Union gefördertes interdisziplinäres Projekt. Einer der insgesamt 16 Projektpartner ist das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln. Das auf vier Jahre angelegte Projekt mit dem Titel „My Active and Healthy Ageing“ (My-AHA) zielt darauf ab, die Indikatoren von Gebrechlichkeit einzudämmen und Unterstützung bei der Prävention zu bieten. Dabei stehen sowohl die kognitive als auch die physische Gebrechlichkeit im Fokus. Das Projekt zeichnet sich insbesondere durch seine Interdisziplinarität und den Einsatz neuer Messtechnologien (Sensoren) aus. Ein wichtiges Schlagwort lautet dabei „Continuous Monitoring“. Das bedeutet: Die für die Analyse benötigten Daten werden bei den Probanden nicht zu bestimmten einzelnen Messzeitpunkten erhoben, sondern im normalen Alltag. So kann etwa ein Smartphone mit der entsprechenden Software die körperliche Aktivität messen oder Reaktionszeiten anhand von Spielen erfassen. Neben der physischen und kognitiven Aktivität will das Projekt auch den psy-

chologischen Status, soziale Ressourcen, Ernährung, Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen. Neben der wissenschaftlichen Expertise mehrerer Universitäten und Forschungseinrichtungen ist die Beteiligung von Technologie- und Softwareunternehmen für das Projekt entscheidend. In dieser Zusammenarbeit werden Messmethoden und Geräte entwickelt und getestet. Daraus sollen wiederum Risikomodelle konstruiert und Interventionen abgeleitet werden. Zum Beispiel kommt eine sensorische Betaauflage zum Einsatz, die das Schlafverhalten der Probanden misst; oder Sensoren, die auf einer Wasserflasche angebracht sind, geben Auskunft über die Trinkgewohnheiten einer Person. Durch die Auswertung dieser Sensoren und Daten aus dem Alltag der Älteren sollen mit Gebrechlichkeit assoziierte Risikofaktoren identifiziert werden, woraus gezielt Interventionsangebote über eine internetbasierte Plattform angeboten werden können. Es werden zunächst Teststudien durchgeführt, anschließend eine randomisierte kontrollierte Studie (RCT) mit insgesamt 600 Personen. www.activeageing.unito.it/



Hypnose als eine Technik des Mentaltrainings

Die ASTA-AG „Mental Training“ stößt auf großes Interesse bei den Studierenden

Es ist Montagmittag gegen 11 Uhr. In Halle 9 liegen einige dicke blaue Matten auf dem Boden verteilt, darauf scheinen zahlreiche Studierende zu schlummern. Anstrengendes Wochenende gehabt? Nein, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ASTA-AG „Mental Training“ schlafen nicht, sie befinden sich in Hypnose. Während alle völlig entspannt auf den weichen Matten liegen, geht Dozent Dr. Marco Rathschlag zwischen den Liegenden hindurch und redet mit ruhiger Stimme auf sie ein. Im Hintergrund läuft Entspannungsmusik vom Band. Bei dieser Übung geht es darum, mit Hilfe von individuellen mentalen Vorstellungen das Selbstbewusstsein der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch weiter zu stärken. „Das Ziel der AG ist, den Studierenden einen Einblick in praktische Übungen zum mentalen Training zu geben. Ich möchte den Studierenden zeigen, wie sie diese Techniken für sich selbst gewinnbringend nutzen können“, erklärt Rathschlag. Eine mögliche Technik des Mentaltrainings ist die Hypnose, die seines Erachtens zu Unrecht oftmals einen eher schlechten Ruf hat. Der Diplom-Psychologe ist aber überzeugt, dass Hypnose für eine sehr breite Themenpalette eingesetzt werden kann, z.B. zu Stressregulation, bei Angst oder Unsicherheit vor Prüfungen oder zur Steigerung von Motivation und Selbstvertrauen.

Vorurteile und Mythen ausräumen

In der AG werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anfangs in Ruhe über diese Methode aufgeklärt. Dabei ist es Rathschlag wichtig, typische Vorurteile und Mythen auszuräumen. „Ich erkläre zum Beispiel, dass jeder im hypnotisierten Zustand Herr seiner Sinne bleibt und vollkommen die Kontrolle behält. Man redet kein wirres Zeug oder plappert Geheimnisse aus. Hypnose funktioniert nur, wenn sich die Teilnehmer darauf einlassen“, sagt Rathschlag. Er betont, dass er die Übungen zwar anleitet, die Hypnose den Teilnehmern aber nicht „überstülpt“. „Ich selbst kann die

Studierenden nur dazu einladen, diese Technik kennenzulernen. Ob sie der Einladung folgen möchten, entscheiden sie selbst.“ Erstaunlich ist, wie offen die jungen Leute für die Methode sind und auf die Hypnose reagieren. Keiner hat Berührungsängste, das Vertrauen in den Dozenten ist sehr groß. Manche reagieren sehr schnell, andere brauchen etwas mehr Übung, um in den Hypnosezustand zu kommen. „Ich war heute zum ersten Mal bei der AG und bin absolut fasziniert“, sagt Hanna. „Ich hatte keine Vorstellung davon, wie Hypnose funktioniert, aber es hat direkt bei mir geklappt. Ein super positives Erlebnis!“

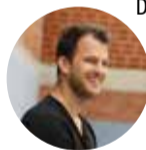
Im Gegensatz zu Hanna ist Jacqueline bereits länger dabei und hat schon erste Erfahrungen gemacht, was das Mentaltraining bewirken kann. „In meiner ersten Stunde war ich tatsächlich etwas skeptisch und habe alles ein wenig ungläubig verfolgt. Schon krass, dass die Leute so schnell in den Hypnose-Zustand gebracht werden können. Jetzt bin ich total begeistert und es klappt bei mir selbst auch super schnell. Ich konnte mir sogar schon einen Trigger aneignen, mit dem ich mich selbst zum Einschlafen bringen kann.“ Auch für ihre Sportart Judo habe sie die Hypnose bereits nutzen können. „Bei bestimmten Würfen hatte ich Angst, mich zu verletzen. Diese Blockade konnte ich durch das Mentaltraining lösen“, berichtet sie. Jacqueline ist nun so begeistert von ihren Erfahrungen, dass sie nun auch eine Hypnoseausbildung für Einsteiger an der Deutschen Sporthochschule Köln absolvieren möchte.

In der AG geht Rathschlag individuell auf die Fragen und Probleme der TeilnehmerInnen ein und bearbeitet diese Themen mit verschiedenen Techniken. Bei Hanna verdeutlicht er zum Beispiel, wie stark das Medium „Sprache“ wirken kann. Die Studentin hat die Aufgabe, ihren rechte Zeigefinger und Daumen zu einem O zu formen. Dann soll sie sich ein positives Erlebnis aus ihrem Leben vorstellen und dabei die Finger fest zusammendrücken. Rathschlag versucht nun, das O

zu lösen. Keine Chance, Hanna ist hier super stark. Danach soll sie die Übung wiederholen, während sie sich eine negative Situation in Erinnerung ruft. Der Dozent hat plötzlich leichtes Spiel, Hannas Finger auseinander zu bringen. „Die Übung zeigt, wie stark die mentale Einstellung auch auf die körperliche Leistung wirken kann“, erklärt Rathschlag das Ziel dieser Demonstration.

Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit

Am Institut für Kognitions- und Sportspielforschung beschäftigt sich Rathschlag auch wissenschaftlich mit dem Thema. Er selbst ist vollkommen überzeugt von der Wirksamkeit der Hypnose, das merkt man sofort. Doch möchte er diese Wirksamkeit auch wissenschaftlich belegen und damit den teilweise schlechten Ruf dieser Methode verbessern. Beteiligt war er bereits an Studien mit Handballspielern, die signifikante Steigerungen des Selbstbewusstseins durch Hypnose ergaben. Derzeit führt der Psychologe zwei weitere Studien durch, die den Einfluss von Hypnose auf das körperliche Wohlbefinden und auf das Ernährungsverhalten untersuchen. *Jn*



Dr. Marco Rathschlag ist Dozent am Institut für Kognitions- und Sportspielforschung. Er ist ausgebildeter Diplom-Psychologe und Sportwissenschaftler. Die ASTA-AG „Mental Training“ findet im laufenden

SoSe zweimal wöchentlich statt (Mo. 10-12 Uhr, Mi. 15:30-17 Uhr, Halle 9) und richtet sich an Studierende und MitarbeiterInnen der Sporthochschule, aber auch an Studierende anderer Unis (kostenfrei). Rathschlag leitet auch das universitäre Weiterbildungsangebot „Hypnose-Ausbildung für Einsteiger“, welches den TeilnehmerInnen zeigen soll, wie sie Hypnose bei Einzelsportlern oder Mannschaften anwenden können.

Personal

Einstellung:

Verena Stiens, Stabsstelle Akademische Planung und Steuerung, 01.06.2016

Christian Büning, Institut für Tanz und Bewegungskultur, 01.05.2016

Weiterbeschäftigung:

Gianni La Cognata, Abt. 4.2, 01.07.2016

25. Dienstjubiläum:

Gerald Wartig, Abt. 4.2, 02.04.2016

Reinhard Thoben, Abt. 3.3, 02.04.2016

Prof. Dr. Wilhelm Bloch, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, 01.05.2016

40. Dienstjubiläum:

Dr. Gerald Penzl, Psychologisches Institut, 01.05.2016

Ausscheiden:

Kuno Schuch, Institut für Sportgeschichte/Golfarchiv, 30.06.2016

Silke Knorr, Zentrale Betriebseinheit Informationstechnologie, 31.03.2016

Ruhestand:

Helga Irmen, Institut für Biomechanik und Orthopädie, 30.06.2016

Marie-Luise Krutwig, Schwimmzentrum, 30.06.2016

Meldungen

Doppelte BISP-Förderung

Das Institut für Kognitions- und Sportspielforschung erhält für zwei Forschungsprojekte im Beachvolleyball und Feldhockey eine neu eingeführte Projektförderung vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISP). Die sogenannten Service-Forschungsprojekte werden mit dem Deutschen Volleyball-Verband (DVV) und dem Deutschen Hockey Bund (DHB) durchgeführt.

Stress im Weltraum

Eine neue Simulationsstudie der National Aeronautics and Space Administration (NASA) in Kooperation mit dem Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) erforscht den Effekt von anhaltendem Stress, z.B. Schlafmangel, auf verschiedene Aspekte der Gesundheit und der Teamarbeit in typischen Szenarien von Weltraummissionen. Ein Experiment vom Institut für Physiologie und Anatomie der Deutschen Sporthochschule Köln wurde für die Durchführung 2017 ausgewählt. Die Wissenschaftler gehen hier der Frage nach, wie sich ein Stressor wie Schlafmangel oder ein hohes Arbeitspensum insbesondere auf die Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Kinetiken bei körperlicher Arbeit auswirkt.

Bei unserem vergangenen Quiz haben wir etwas Kuscheliges und etwas Kulinarisches verlost. Den roten Kuschel-Dom hat Walter Hubach gewonnen, die Gutscheine für den Südstadt-Burger gingen an Chris Weber und Kevin Rudolf. Herzlichen Glückwunsch!

In dieser Ausgabe verlosen wir Gutscheine für den Sportkurseanbieter Outdoor Gym. Zu gewinnen gibt es eine 10er-Karte und eine 3er-Karte.

Die Quizfrage lautet:

Wie viele Routineunterschriften hat Hans-Joachim Appell Coriolano in 25 Jahren Prüfungsausschussvorsitz geleistet?



Schicken Sie Ihre Antwort per Post an die im Impressum angegebene Adresse, per Hauspost oder E-Mail an: presse@dshs-koeln.de.

Viel Erfolg!

Einsendeschluss: 15. Juli 2016

IMPRESSUM

KURIER
Hochschulzeitung
der Deutschen Sporthochschule Köln,
Am Sportpark Müngersdorf 6,
50933 Köln
www.dshs-koeln.de
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
Meike Helms (Mh), Lena Overbeck (Lo),
Julia Neuburg (Jn), Marlene Stroop (St),
Marilena Werth (Mw)
Tel. -3440/-3442/-3441/-6158

Layout
Sandra Bräutigam (Sb)
Tel. 0221 4982-3442

Auflage 2.500
Druck
pacemdruck oHG, 50996 Köln,
www.pacem-druck.de

Erscheinungsweise
Viermal im Jahr. Der nächste KURIER
erscheint voraussichtlich im
September 2016.

Eine PDF- und Online-Version des KURIER
finden Sie unter:
www.dshs-koeln.de/kurier

Redaktionsschluss KURIER 05.09.2016

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.