Nr. 2.23
Magazin der Deutschen Sporthochschule Köln

Zeit Lupe

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Der Kult des Körperkults

Verbiegen für den perfekten Körper: von Optimierungswahn, stereotypen Körperbildern und dem Einfluss der sozialen Medien. **Unsere Titelstory!**

Seite **27** ***PingPongParkinson*** Wie Tischtennis die Symptome einer un heilbaren Krankheit lindern kann.

Seite **32** ***Pferdemensch*** Reitsportdozent Matthias Bojer züchtet Springpferde in der Eifel.

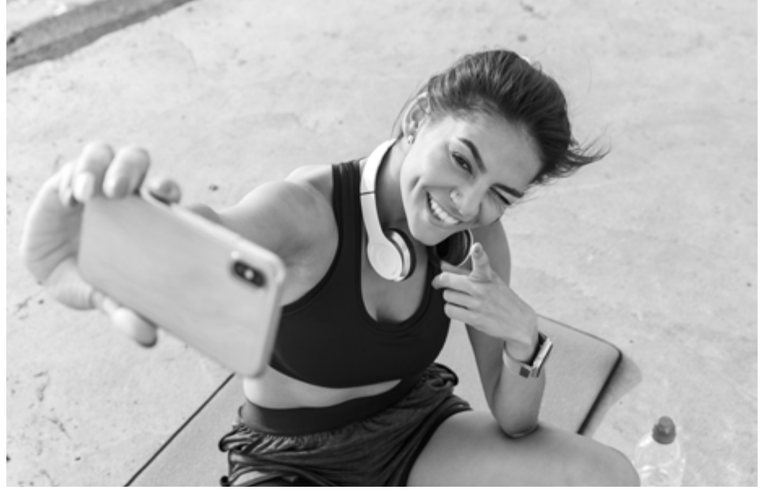
Seite **42** ***Pralinenkunst*** Studentin Pauline Decker kreiert Schokopralinen im Designgewand.

Foto: Heinz Schumacher; www.Fotoclub-Troisdorf.de / Cover: plainpicture - Frank Muckenheim

VORHANG AUF

... und Bühne frei für unsere Spoho-Talente. Mehrmals im Jahr finden an der einzigen Sportuni Deutschlands Veranstaltungen statt, die genau ein Ziel haben: das Publikum zu unterhalten. Dann versammeln sich Hunderte von Zuschauer*innen im größten Hörsaal der Hochschule, um gebannt dem zu folgen, was vor dem Vorhang passiert. Und das ist immer wieder aufs Neue sehr beeindruckend. Ob gefühlvolle Gesangseinlagen, nachdenklich stimmende Texte, spektakuläre Akrobatik, Comedy-Einlagen oder Tanz- und Bewegungstheater – die Bandbreite ist so groß und vielseitig, wie die Studierenden der Sporthochschule. Eine dieser Veranstaltungen ist BIG on Stage. Das Bild auf der linken Seite zeigt Studentin Sina Lynn Kiekbusch, eine der Gewinner*innen des diesjährigen Events. Sina präsentierte Bewegungskunst mit ihrem Cyr Wheel und wurde dafür vom Publikum gefeiert. Herzlichen Glückwunsch! Natürlich gratulieren wir auch allen anderen Gewinner*innen und Teilnehmer*innen. Danke für eure beeindruckenden Darbietungen. Beeindruckend ist auch das, was Spoho-Studentin Pauline macht. Über ihr Talent lesen Sie auf Seite 42. Aber Vorsicht: Sie könnten danach Lust auf Schokolade bekommen.

Hier eine kleine Botox-Spritze, da Muckitraining für einen ordentlichen Bizeps, und bitte nicht vergessen: der richtige Filter für ein optimales Bildergebnis für Insta & Co. Unser Titelthema: Körperkult. **Seite 6**



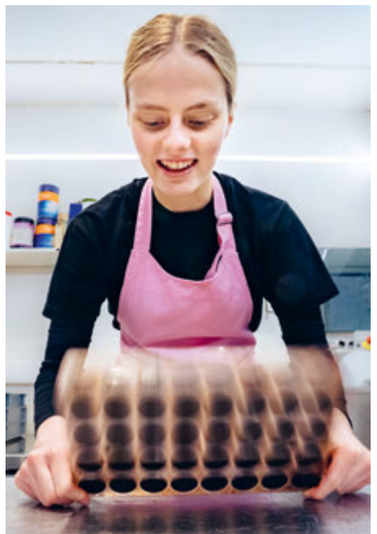
Wir selbst, der Körper und die Medien

In Weltrekordzeit gegen die Wand

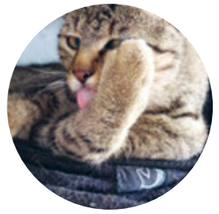
Weil er keine Arme hat, schlägt Para-Schwimmer Josia Topf mit dem Kopf an. Die Auswirkungen hat Jun.-Prof. Dr. Ingo Helmich untersucht, Experte auf dem Gebiet sportbedingter Gehirnerschütterungen. **Seite 20**

Schmatz ...

Spoho-Studentin Pauline Decker produziert künstlerisch wertvolle Pralinen – die auch noch richtig lecker sind. **Seite 42**



Fotos: epd-bild/Valeska Rehm; Katrin Küllenberg Photography ; Presse und Kommunikation; Bettina Engel-Albustin | Fotoagentur Ruhr moers



Miau, *ich war leider nicht der Grund für den Besuch des ZeitLupe-Teams auf unserem Hof. Der wahre Grund steht auf* **Seite 32**

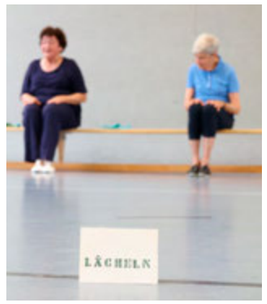
INHALT

16 Gänsehautmomente

... bei den Special Olympics World Games. Emilia, Kazuya, Kim und Teresa waren vor Ort.

24 Fit im Alter mit Gunde

Spoho-Absolventin Gunde Roskam leitet mit ihren 91 Jahren immer noch einen Fitnesskurs.



27 PingPongParkinson

Kann Tischtennis die Symptome einer unheilbaren Krankheit lindern? Lesen Sie selbst!

32 Spoho persönlich

Reitsportdozent Matthias Bojer züchtet Pferde. Wir haben ihn auf seinem Hof in der Eifel besucht.

38 Ab ins Wasser!

Neu und innovativ: Schwimmenlernen mit der interaktiven Schwimm-Lehr-App EuViS.

48 Auf die Plätze

... fertig, los! Wir werfen einen Blick auf den Hochschulsport an unserer Uni und darüber hinaus.

52 Ausgezeichnet

Wissenschaftlerin Dr. Lisa Musculus wurde in das Junge Kolleg aufgenommen.

56 Lehre mal anders

Forschung am Hahnenkamm: kommunikationswissenschaftliche Seminare in Kitzbühel.

Editorial

Schön

Wann ist eine Person schön? Wenn sie groß und schlank ist? Wenn sie eine Stupsnase hat? Wenn sie große Augen hat? Wenn sie ein kantiges Gesicht hat, lange Wimpern, volle Haare, Muskeln, einen Drei-Tage-Bart ... ??? Geschmack ist Geschmackssache. Darin sind wir uns vermutlich einig. Und kommt es nicht eigentlich sowieso viel mehr auf die inneren Werte an?! Wir haben uns in dieser Ausgabe mit dem Phänomen des Körperkults beschäftigt und aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Wir haben auch ChatGPT dazu befragt. Vielleicht erinnern Sie sich ... das Titelthema unserer letzten Ausgabe war Künstliche Intelligenz. Der Chatbot schickt uns folgende Message: Es ist an der Zeit, die Selbstliebe zu fördern. Wahre Schönheit liegt in unserer Einzigartigkeit und Individualität, nicht in der Anpassung an (gesellschaftliche) Normen. Durch die Förderung von Vielfalt, Inklusion und Selbstbestimmung können wir eine Gesellschaft schaffen, die alle Körpertypen, Altersgruppen, Fähigkeiten und Ethnien feiert und respektiert. Aufklärung und offene Gespräche über das Körperbild sind wichtig, um den Einzelnen in die Lage zu versetzen, sich in diesem schwierigen Umfeld zurechtzufinden. Befreien wir uns von der Illusion der Perfektion und umarmen wir unser authentisches Selbst, so wie wir sind! Mit diesem Aufruf wünschen wir Ihnen nun viel Spaß beim Lesen!

Ihr Redaktionsteam der Spoho-Pressestelle

Der Kult des KÖRPER-KULTS

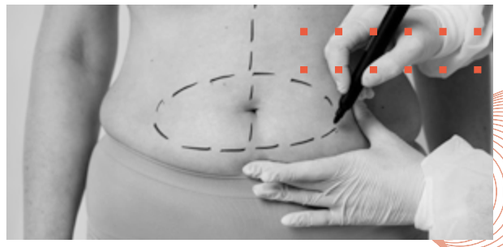
Der eine ist von Kopf bis Fuß tätowiert, die andere zeigt ihr antrainiertes Sixpack im bauchfreien Oberteil, wieder jemand anderes verbringt den Urlaub im Spa- und Fitness-Retreat. Viele Menschen streben nach körperlicher Attraktivität und sind bereit, dafür viel Zeit und Geld zu investieren. Die Gesamtheit dieser Anstrengungen um die Pflege bzw. Entwicklung des Körpers wird als Körperkult bezeichnet. Doch woher kommt dieser Kult? Welche Rolle spielen heutzutage die sozialen Medien? Und ist Body Positivity die Lösung?

Gut eine Milliarde Euro Umsatz

pro Jahr erwirtschaften Influencer im deutschsprachigen Raum
(Bundesverband Digitale Wirtschaft e.V.)

Foto: plainpicture/Frank Muckenheim

Text Lena Overbeck & Julia Neuburg



Schönheits-operationen 2021 in Deutschland – Top 3

Fettabsaugung: über 80.000

Augenlidkorrektur: fast 70.000

Brustvergrößerung (Silikon): fast 67.000

(International Society of Aesthetic Plastic Surgery)

77%

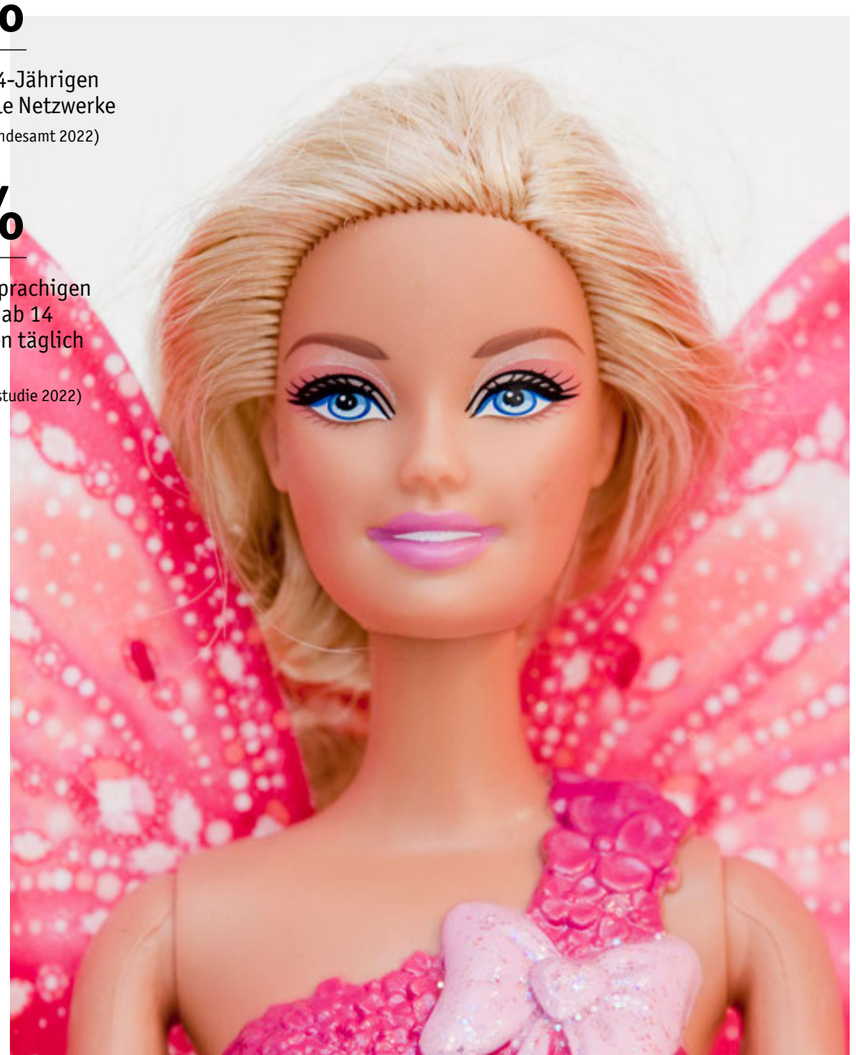
der 16- bis 24-Jährigen nutzen soziale Netzwerke

(Statistisches Bundesamt 2022)

80%

der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren nutzen täglich das Internet

(ARD/ZDF-Onlinestudie 2022)



Fotos: plainpicture/Frauke Thielking ; Aimee Ray/flickr

Der Körper war schon immer wichtig. Alle historischen Epochen kannten gesellschaftliche Körperkonzepte. Das ist nicht allein typisch für unsere moderne Gesellschaft. Schauen wir beispielsweise in die Antike. Wir alle kennen die Skulpturen von antiken Schwerathleten mit wohlproportionierten Muskeln. Oder die Darstellung der Götter, mit ihren kraftvollen Körpern“, erklärt Swen Körner, Professor für Trainingspädagogik und Martial Research. Später, im Barockzeitalter, waren es die übergewichtigen Menschen, denen positive Attribute zugeschrieben wurden. Man setzte Körperfülle mit Wohlstand gleich. Auch noch in den 1970er- und 1980er-Jahren wurde körperliche Fülle gleichgesetzt mit Macht und Durchsetzungsfähigkeit. Körner: „Wenn wir in die Forschungsliteratur schauen, dann sehen wir eine historische Kontinuität. Das Konstante ist, dass der Körper eine Rolle spielt, aber in welche Richtung die Norm tendiert, ist durchaus von Wandlung gekennzeichnet. Typisch für unsere moderne Gesellschaft ist die Einbettung von Körperlichkeit in Errungenschaften der Moderne, wie zum Beispiel die Massenmedien.“ Nie war es einfacher, sich direkt zu vergleichen, und viele Möglichkeiten, den eigenen Körper zu verändern, gehören heute selbstverständlich zu unserem Alltag. Sie reichen vom schlichten Make-up bis zu Schönheitsoperationen in der Klinik, deren Zahl seit 1990 kontinuierlich zunimmt. Im Jahr 2021 zählte die International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS) weltweit rund 30,4 Millionen Schönheitsoperationen. Im Jahr 2010 waren es noch 16 Millionen weniger. Der beliebteste Schönheitseingriff der Deutschen ist die Fettabsaugung. Im Schnitt gaben sie dafür im Jahr 2023 4.260 Euro aus.

Auf der Suche nach Vorbildern

Ob bei Instagram, TikTok oder Snapchat – überall finden sich perfekte Gesichter, makellose Körper. Und die Reichweite der Social-Media-Kanäle ist groß. Laut der ARD/ZDF-Onlinestudie 2022 nutzen 56% der 14- bis 29-Jährigen täglich Instagram (Snapchat 36%, TikTok 29%). Auf sie und alle anderen Nutzer*innen prasselt eine regelrechte Bilderflut ein, die geprägt ist von aufwändig inszenierten Idealen. „Acuh das Vergleichen mit anderen und die Orientierung an anderen gab es schon immer. Besonders Kinder und Jugendliche sind auf der Suche nach Vorbildern, an denen sie sich orientieren können, da sie in ihrem Körperbild noch nicht gefestigt sind. Die Möglichkeiten sind heute nur ganz andere“, ordnet Körner ein und ergänzt: „Wir sind in den sozialen Medien mit stereotypen Körperbildern konfrontiert und Idealen, die oft kaum erreichbar sind. Dies wiederum beeinflusst die Art und Weise unserer körperlichen Selbstinszenierung auf sozialen Netzwerken und unterstützt eine dauerhafte Konzentration auf äußerliche Merkmale.“

Die neue Währung nennt sich Follower

Auch für die allermeisten Spitzensportler*innen gehört es zu ihrem Alltag dazu, auf verschiedenen Social Media-Plattformen aktiv zu sein. Sie geben ihren Fans und Followern einen Einblick in ihren Trainingsalltag und ihr Leben als Profisportler*in. Die Kanäle werden verstärkt zur Einnahmequelle, weil Athlet*innen sich hier vermarkten und ihre Sponsoren präsentieren können. Aber auch negative Kommentare bis hin zu Hate Speech und Sexismus gehören zur Wahrheit dazu. Viele Profisportler*innen haben bereits über entsprechende Erfahrungen berichtet. Fußball-Nationalspieler Robin Gosens hat zum Beispiel gesagt: „Der Druck von außen wird durch die sozialen Medien immer schlimmer, mitunter unerträglich. Was denkt sich User XY dabei, wenn er schreibt, was für ein ‚H****sohn‘ ich sei, der ‚sterben soll‘, weil er ‚viel zu schlecht für Atalanta‘ ist? Wo ist da die Hemmschwelle?“. Auch für Sprinterin Gina Lückenkemper ist Social Media nicht nur Segen, sondern auch Fluch: „Fluch, weil eben auch negative Kommentare kommen und die Negativität von anderen Leuten sich auf Dauer auch einfach auf einen übertragen kann. Man muss wirklich lernen, sich so etwas nicht zu Herzen zu nehmen.“

40%

mehr Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren kamen 2021 mit einer Essstörung ins Krankenhaus – im Vergleich zu 2019
(Kinder- und Jugendreport DAK)

42%

der 18- bis 24-Jährigen ändern manchmal/häufig ihre Meinung zu einem Thema oder Produkt durch Influencer
(de.statista.com)

41,5%

der Mädchen und 30,4% der Jungen finden sich zu dick
(HBSC-Studie 2017/18)

Zweideutige Komplimente oder sexistische Nachrichten

Solch krasse Erfahrungen hat Spoho-Studentin Majtie Kolberg zum Glück noch nicht machen müssen. Die 23-Jährige ist 800-Meter-Läuferin, war in diesem Sommer Dritte und 2022 Zweite bei den Deutschen Meisterschaften und Neunte bei der EM 2022. Sie ist vor allem auf Instagram aktiv und dort mit über 50.000 Followern erfolgreich. Auf ihrem Kanal präsentiert sie sich in erster Linie als Spitzensportlerin, gibt Einblicke ins Trainingslager oder postet von Wettkämpfen. Als Influencerin bezeichnet sie sich nicht. Ihre Kooperationen und Sponsorenverträge wählt sie – passend zum Leistungssport – sehr genau aus und identifiziert sich stark damit. „Das ist mir sehr recht, denn ich möchte mich auf Instagram frei bewegen, mich wohl fühlen und das posten, worauf ich Lust habe“, erzählt sie. An ihrem Privatleben lässt sie ihre Follower daher nur sehr begrenzt teilhaben. Der Großteil der Nachrichten, die sie über den Kanal erhält, ist positiv, wertschätzend und lieb. Aber auch zweideutige Komplimente oder sexistische Nachrichten sind mitunter dabei, die sich zum Beispiel auf ihr Aussehen oder ihr Outfit beziehen. „Diese Inhalte versuche ich zu ignorieren und nicht an mich ranzulassen“, sagt Majtie. Um von solchen Infos nicht abgelenkt zu werden, lässt sie das Handy beim Training oder Wettkampf immer in der Tasche oder schaltet den Flugmodus ein. Sie hat sich also einen bewussten Umgang mit Social Media angeeignet.

Bewusster Umgang mit Social Media

Spoho-Mitarbeiterin Wiebke Dierkes gibt genau zu diesem Themenfeld, zum bewussten Umgang mit Social Media, Workshops. An den Kursen nehmen Nachwuchsleistungssportler*innen aus NRW im Rahmen der Initiative mentaltalent teil. Die Gruppen besprechen hier unter anderem, inwiefern die Social Media-Nutzung die sportliche Leistung beeinflusst. Die Forschung hat bereits herausgefunden, dass Social Media-Nutzung demotivieren und frustrieren und sich negativ auf den Selbstwert und das Selbstvertrauen auswirken kann. „Das kann sich zum Beispiel bemerkbar machen, wenn Sportler*innen nach der Nutzung schlechter schlafen, wenn sie merken, dass sie schlechter drauf sind oder den Druck verspüren, ständig auf Kommentare antworten oder kreativen Content kreieren zu müssen, um etwa mit der Konkurrenz mitzuhalten“, nennt Wiebke Dierkes konkrete Beispiele. Sie zeigt in den Workshops anhand von Studien, dass eine 30-minütige Handynutzung vor dem Training oder Wettkampf die kognitiven Fähigkeiten der Sportler*innen negativ beeinflusst. Das heißt zum Beispiel, dass sie nicht so effektiv trainieren und nicht so gut Entscheidungen treffen können.

Fotos: plainpicture/Frank Muckenheim; Freepik

Zufriedenheit mit dem eigenen Körper

Dass soziale Medien sich stark auf die Körperzufriedenheit und das Wohlbefinden junger Menschen auswirken, haben Studien auch außerhalb des Sports längst gezeigt. So sagte NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann unlängst (Zitat aus der Kölnischen Rundschau vom 24. Juli 2023): „Die Beschäftigung mit den sozialen Medien kann die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper erhöhen.“ Damit berief er sich unter anderem auf Studienergebnisse von Professorin Eva Wunderer, Psychologin für Soziale Arbeit an der Hochschule Landshut, die 2019 die erste Studie zu sozialen Medien und Essstörungen in Deutschland durchführte. Den prägenden Einfluss von sozialen Medien führt sie auf vier wesentliche Grundbedürfnisse zurück, die wir Menschen haben: Zugehörigkeitsgefühl, Orientierung und Kontrolle, Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung sowie Lustgewinnung und Unlustvermeidung. Die sozialen Medien bedienen genau diese Bedürfnisse, was erklärt, warum sie einen so großen Einfluss auf junge Menschen haben *(Quelle: Podcast „nachgeforscht“, #2 Von Aristoteles bis Zuagroast)*.
Seit mehr als 25 Jahren erhebt die Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-Studie Daten zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen im Alter von 11, 13 und 15 Jahren in Deutschland, unter anderem auch zur Körperzufriedenheit. Auffällig sei, erklärt Professorin Astrid Schubring, Sportsoziologin an der Sporthochschule, dass die Altersgruppen, die weniger zufrieden mit ihrem Körper sind, tendenziell jünger werden: „Gaben vor einigen Jahren eher die 15-Jährigen an, unzufrieden mit ihrem Körper zu sein, sind es heutzutage schon die 11- beziehungsweise 13-Jährigen.“ In der Studie heißt es: „Zugleich lässt sich in diesem Alter ein Anstieg der Häufigkeit von Körperbildproblemen feststellen. Letztere sind oft mit gesundheitsriskanten Maßnahmen wie Diäten oder exzessivem Sport, bis hin zu Essstörungen, assoziiert.“ *(Quelle: Journal of Health Monitoring 2020 5(3); https://hbsc.org/network/countries/germany/)*. Auch ein anderes Ergebnis gibt Anlass zur Sorge: 2021 kamen laut Kinder- und Jugendreport der DAK-Krankenkasse 40 Prozent mehr Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren mit einer Essstörung ins Krankenhaus als 2019.

Körperideale im Schulsport

Um dem vorzubeugen, hat sich Professorin Schubring mit dem Körperbild und den Körperidealen von Jugendlichen befasst, und zwar im Rahmen eines Best Practice-Projekts, das sie an der Universität Göteborg in Schweden durchführte. An zwei Schulen wurde mit den Schüler*innen der Oberstufe (16-18 Jahre) im Sportunterricht das Thema Körperideale behandelt. „In der Jugendphase ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und Körperbild besonders stark. Der Körper verändert sich, Jugendliche entwickeln ihre eigene, auch sexuelle Identität. Gleichzeitig vermittelt der Sport mitunter stereotype Körperideale, und im Sportunterricht werden Fitnessideale weitergegeben. Wir haben festgestellt, dass viele Sportlehrer*innen unsicher sind, wie sie mit diesem Spagat in ihrem Unterricht umgehen können und daher das Thema Körperideale, obwohl Teil des Lehrplans, teils meiden“, erklärt Schubring den Projektansatz. Sie und ihre Kolleg*innen entwickelten deshalb zusammen mit Sportlehrer*innen Unterrichtsmodule, die zum einen Wissen über die Entstehung und die Konsequenzen von Körperidealen vermittelten und zum anderen die Schüler*innen dazu anregten, sich kritisch mit Körperidealen auseinanderzusetzen, zum Beispiel mit Fragen wie: Welche Körperideale beeinflussen dich? In welchen sozialen Kontexten fühlst du dich in deinem Körper wohl? „Die Rückmeldung

In Frankreich und Norwegen müssen Werbeschaffende und Influencer Fotos kenzeichnen, auf denen

Körperteile retuschiert

wurden. In Deutschland gibt es keine Kennzeichnungspflicht.

#bodypositivity

Unter dem Hashtag finden sich auf Instagram mehr als zehn Millionen Fotos, auf denen sich Menschen mit einem Körper abseits der Norm zeigen.

der Schülerinnen und Schüler war positiv. Körperideale empfinden sie als sehr relevant. Einige teilten persönliche Erfahrungen, andere diskutierten über Körperideale in sozialen Medien oder kulturelle Unterschiede“, sagt Schubring. Ihr Fazit der Studie: Der Sportunterricht nutzt sein Potential bislang nur sehr bedingt, zu einer sozial kritischen Gesundheitsbildung beizutragen und gleichzeitig Jugendlichen positive Körpererfahrungen zu vermitteln. Dafür braucht es innovative didaktische Konzepte, die sich an unterschiedliche Schülergruppen anpassen lassen, aber auch eine angemessene Vorbereitung der Lehrer*innen.

Den Körper lieben, wie er ist

Warum der Körper seit Bestehen der Menschheit eine so tragende Rolle in unserem Leben einnimmt, ordnet Wissenschaftler Swen Körner so ein: „In Situationen von Ungewissheit gibt uns der Körper ein Gefühl von Konkretheit. Der Körper macht Sinn, wenn alles andere vielleicht gerade keinen Sinn macht. Den Körper kann ich fühlen, den Körper kann ich erleben. Gleichzeitig ist er natürlich auch die Präsentationsfläche unserer persönlichen Identität.“ Mittlerweile etabliert sich in unserer Gesellschaft ein neuer Körpertrend: Die Bewegung „Body Positivity“ protestiert gegen gängige Schönheitsideale und setzt sich dafür ein, alle Arten von Körpern zu akzeptieren und bestärkt die Menschen darin, sich mit dem eigenen Körper wohl zu fühlen. Der gleichnamige Hashtag gehört zu den meistgenutzten auf Instagram und TikTok. Verschiedene Kosmetikfirmen setzen dieses Selbstverständnis in ihren Werbekampagnen um; das Wort „übergewichtig“ wird immer häufiger durch den Begriff „mehrgewichtig“ ersetzt. Eine Forschungsgruppe aus England und Australien führte 2019 eine Studie durch, bei der 200 Frauen Instagram-Posts vorgelegt bekamen: Eine Gruppe erhielt Fotos von schlanken, durchtrainierten Models, die andere Gruppe Posts aus der Body Positivity Community. Das Ergebnis: Die Body-Positivity-Posts besserten die Laune der Frauen, die Model-Fotos hingegen schlugen ihnen auf die Stimmung. Body Positivity könnte also ein Weg zu einem gesünderen und vor allem zufriedeneren Leben sein. Kritiker sagen, dass auch hier immer noch zu sehr der Körper in den Mittelpunkt gerückt wird. Die Body-Positivity-Bewegung habe gute Absichten, der permanente, auf das Aussehen bezogene Selbstbewertungsprozess bliebe aber bestehen. Der neueste Trend gegen Schönheitswahn im Netz heißt Body Neutrality. Body Neutrality bedeutet, das eigene Selbstwertgefühl nicht an das äußere Erscheinungsbild zu koppeln. Der Körper wird nicht bewertet – weder negativ noch positiv. Stattdessen geht es darum, den eigenen Körper zu respektieren. Es muss nicht immer Liebe sein, aber eben auch kein Hass.

Foto: Catherine Zibo - stock.adobe.com

„Ich kann nicht einfach nur etwas essen“

Foto: Privat

Körperbildprobleme in der Pubertät können ein Grund dafür sein, eine Essstörung zu entwickeln. Spoho-Studentin Annika Terbrack ist 28 und leidet seit ihrem 15. Lebensjahr an einer Essstörung. In unserem Interview spricht sie über Tricks, die sie sich angeeignet hat, damit niemand die Erkrankung bemerkt, über exzessive Sportphasen und den strategisch richtigen Platz in der Mensa.

Hilfe für Betroffene:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (0221 892031, www.bzga-essstoerungen.de); Hilfsangebot der Spoho: Psychologische Beratung (Anna Heese, 0221 4982-3912, a.heese@dshs-koeln.de)

Annika, wann hast du gemerkt, dass du ein Problem mit Essen hat?
Die Diagnose habe ich vor drei Jahren bekommen, während eines Klinikaufenthaltes. Krank bin ich aber bestimmt schon seit 13 Jahren. Es war nicht immer durchgehend akut, daher habe ich es eine lange Zeit als Phase abgetan.

Wie äußert sich deine Essstörung?
Es war mal akut Bulimie. Das ist es jetzt nicht mehr, aber es ist immer noch definitiv gestört. Ich kann nicht einfach nur etwas essen. Rund ums Essen entstehen tausend Gedanken: was esse ich, wie viel esse ich, wer beobachtet mich dabei. Gerade zu Beginn an der Spoho war das sehr schwierig. Ich habe mir die Mensa-Speisepläne schon immer zwei Wochen im Voraus angeschaut und einen genauen Plan gemacht, wann ich was esse, wann die beste Zeit dafür ist – also die wenigsten Menschen in der Mensa sind – und wo ich mich hinsetze, damit mir möglichst keiner beim Essen zuschauen kann. Essen ist jedes Mal mit sehr vielen Überlegungen verbunden.

Hat dein Umfeld deine Krankheit bemerkt?
Nein. Aber ich habe auch immer stark darauf geachtet, dass es keiner merkt. Das ist ja auch Teil der Erkrankung. Mit der Zeit entwickelt man Tricks, und ich hatte immer Normalgewicht. Irgendwann ging es mir körperlich aber total schlecht. Ich hatte Magenbluten, eine entzündete Speiseröhre, eine Magenschleimhautentzündung, Eisenmangel, meine Menstruation blieb aus, Haarausfall, und ich habe immer unglaublich lange gebraucht, um mich nach dem Sport zu regenerieren.

War das der Punkt, wo du dir Hilfe geholt hast?
Ja und nein. Ich dachte, dass die körperlichen Reaktionen depressionsbedingt sind. Erst in der Klinik wurde mir bewusst gemacht, dass das die Folgen meines gestörten Essverhaltens sind. Das war vor knapp drei Jahren.

Was hat sich seitdem verändert?
In der Klinik habe ich noch gedacht: Okay, da gibt es ein Problem. Aber will ich das jetzt ändern? Will ich das wirklich loswerden? Irgendwie gibt es mir ja auch Halt. Irgendwann ist das dann in totale Wut umgeschlagen. Ich war so unglaublich wütend und habe mir gedacht: Ich will das jetzt los werden! Das darf mich nicht so beeinflussen und krank machen!

Kannst du mittlerweile Essen genießen?
Nein. Ich bin mir auch unsicher, ob mir das jemals gelingt. Aber ich nehme alle Nährstoffe zu mir, die ich brauche, und ich treibe Sport mittlerweile aus Vergnügen und nicht, um Kalorien abzubauen.

Und du sprichst über deine Krankheit ...
Ja. Ich habe viele Jahre gebraucht, um mir mein Problem einzugestehen und es loslassen zu können. Das klappt immer besser.

Was hat dir geholfen? Was würdest du anderen Betroffenen raten?
Generell muss man da, glaube ich, vorsichtig sein mit Tipps. Die können ganz schnell falsch ankommen. Mir persönlich haben Fragen bzw. Angebote immer mehr geholfen als gut gemeinte Ratschläge. Also: Wie fühlst Du Dich dabei? Wenn Du Hilfe brauchst, dann bin ich für Dich da! Am allermeisten geholfen hat mir der Austausch mit anderen Betroffenen. Ich bin in einer Selbsthilfegruppe. Ab einem gewissen Punkt in der Therapie hat mir die Gruppe mehr gebracht, als die Einzeltherapiestunden – man fühlt sich verstanden und merkt, dass man mit dem Problem nicht alleine ist. Das finde ich sehr wichtig und hilfreich.

„Ursprünglich aus ästhetischen Gründen“

Momentan trainiere ich hauptsächlich für meinen Allgemeinzustand, also für meine Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Angefangen habe ich mit dem Krafttraining ursprünglich aus ästhetischen Gründen, doch das ist jetzt für mich eher in den Hintergrund gerückt. (Max)

„Den Kopf frei kriegen“

Ich mache gerne Sport – vor allem spiele ich Basketball – um den Kopf frei zu bekommen und einen Ausgleich zum Alltag zu haben. Der gesundheitliche Aspekt spielt dabei natürlich eine Rolle, der ästhetische allerdings eher weniger. (Larissa)

„Ohne mein Tattoo fühle ich mich nackt“

Ich habe ein großes Tattoo, das fast den ganzen rechten Arm bedeckt. Von mir aus können es gerne mehr werden. Waum ich das mache? Gute Frage … Ich finde es einfach schön und würde mich jetzt auch nackt fühlen ohne mein Tattoo. Es gehört einfach zu mir. (Christopher)

„Mir geht das ziemlich auf die Nerven“

Mir geht das Urteilen über den eigenen und andere Körper ziemlich auf die Nerven. Und mich stört, dass wir uns an Körperbildern orientieren, die uns über Social Media suggeriert werden, die es so eigentlich gar nicht gibt bzw. schwer zu erreichen sind. (Cathrin)

„Ich möchte gerne wieder besser aussehen“

Ich mache Krafttraining, um mich fitter zu fühlen. Aufgrund einer Verletzung konnte ich in letzter Zeit wenig trainieren und fühle mich dadurch gerade auch äußerlich nicht so gut in meinem Körper. Wenn ich jetzt in den Spiegel schaue, merke ich, wie ich gerne wieder besser aussehen würde, auch wenn der Sommer jetzt vorbei ist. (Harry)

Warum wir nachsichtiger mit uns selbst sein sollten

Zum Bericht

Eine schlechte Klausur geschrieben, fünf Kilo zugenommen, den entscheidenden Elfmeter verschossen oder den Job nicht gekriegt … Häufig gehen wir Menschen – gerade in der heutigen von Selbstoptimierung geprägten Leistungsgesellschaft – mit uns selbst sehr kritisch und abwertend um. Wenn wir Fehler machen oder Schwächen offenbaren, empfinden wir das als schlimme Makel. Man spricht hierbei von einem geringen Selbstmitgefühl. Bei Freunden und Familienmitgliedern sieht das meist anders aus, da reagieren wir verständnis- und rücksichtsvoll. Wir reden ihnen gut zu, trösten sie, sagen, dass so etwas jedem passieren kann. Genauso sollten wir uns auch uns selbst gegenüber verhalten, empfiehlt Dr. Johanna Belz, die in der Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts zu Selbstmitgefühl forscht.

Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst mit Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge zu begegnen – besonders in schwierigen Momenten des Lebens – und mit den eigenen Schwächen und Fehlern nicht zu kritisch umzugehen. „Wir sollten uns vor Augen führen, wie wir in einer kritischen Situation mit einem guten Freund sprechen würden, welchen Ton wir anschlagen und was wir ihm raten würden. So mitfühlend, akzeptierend, tröstend, liebevoll und verständnisvoll können wir auch mit uns selbst umgehen.“ Als Sport- und Diplompsychologin betrachtet Johanna Belz den Zusammenhang von Selbstmitgefühl und mentaler Gesundheit. Dafür interessiert sie sich besonders, weil die Forschung zeigt, dass ein hohes Selbstmitgefühl mit einer guten psychischen Gesundheit zusammenhängt. Das Konzept von „Self-Compassion“ wurde vor ca. 20 Jahren von der US-Amerikanerin Dr. Kristin Neff entwickelt bzw. geprägt. Die Psychologieforschung in Deutschland befasst sich seit rund zehn Jahren damit.

Im Rahmen einer repräsentativen Umfrage („NRW-Athlet:innen for future“) erhob eine Spoho-Arbeitsgruppe (Jens Kleinert, Johanna Belz, Jana Beckmann und Wiebke Dierkes) bei NRW-Kaderathlet*innen, wie ausgeprägt das Selbstmitgefühl bei Leistungssportler*innen ist. 21 Prozent der befragten Athlet*innen weisen ein hohes Selbstmitgefühl auf, 53 Prozent ein moderates und jede*r vierte Athlet*in (26%) ein niedriges Selbstmitgefühl. Die letztgenannte Gruppe ist also in schwierigen Zeiten sehr kritisch mit sich selbst und geht weniger freundlich und fürsorglich mit sich um. Das Problematische: Viele Studien zeigen, dass ein niedriges Selbstmitgefühl mit psychischen Erkrankungen wie Essstörungen oder Depressionen einhergehen kann. Diese Beziehung konnten auch Belz und ihre Kolleg*innen bestätigen: Es zeigte sich ein negativer Zusammenhang zwischen Selbstmitgefühl und depressiven Symptomen; Athlet*innen mit einem niedrigen Selbstmitgefühl berichteten verstärkt depressive Symptome. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Das Selbstmitgefühl lässt sich trainieren. „Es stellt einen positiven Bewältigungsmechanismus dar und kann auch präventiv auf unsere psychische Gesundheit wirken“, ist die Psychologin Johanna Belz überzeugt. Forschende verglichen verschiedene Studien, in denen die Teilnehmenden lernten, mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln. Das Ergebnis: Solche gezielten Trainings halfen den Menschen dabei, die Selbstkritik zu reduzieren. In einer kanadischen Studie sollten sich junge Sportlerinnen negative Erlebnisse im Sport vorstellen, zum Beispiel, dass sie dafür verantwortlich sind, dass ihr Team einen Wettkampf verliert. Diejenigen mit mehr Selbstmitgefühl gaben an, dass sie in solchen Situationen eine positive Einstellung behalten, weiterkämpfen und Verantwortung übernehmen würden, die Situation zu verbessern. Das deutet darauf hin, dass Selbstmitgefühl dabei hilft, bei Rückschlägen dranzubleiben und sich weiter anzustrengen.

Die Ergebnisse, die Dr. Johanna Belz und ihre Kolleg*innen bei den Leistungssportler*innen in NRW fanden, möchte sie nun in Bezug zu weiteren Zielgruppen setzen, zum Beispiel mit Eltern von kleinen Kindern und Nicht-Sportler*innen vergleichen. Aktuell plant sie das Studiendesign dazu. In ihre Lehre im Master-Studiengang Psychology in Sport and Exercise hat die Dozentin das Thema Selbstmitgefühl schon vor einiger Zeit aufgenommen. Das stößt bei den Studierenden auf großes Interesse. „Die Studierenden sind sehr offen für das Thema und total interessiert an der Forschung dazu, vor allem an den Effekten, die Selbstmitgefühl auf unsere Gesundheit und auch auf unsere Leistung haben kann.“ Zu diesen Fragen führten mehrere Studierendengruppen im Rahmen des Masterprogramms eigene kleine Studien durch und untersuchten die Effekte von Interventionen. Sie fanden – zugegebenermaßen in sehr kleinen, nicht-repräsentativen Stichproben – heraus, dass Übungen zum Selbstmitgefühl studentischen Athlet*innen halfen, Stress zu reduzieren, und dass das Selbstmitgefühl in ästhetischen Einzelsportarten relevanter zu sein scheint als in Spielsportarten.

Fotos: Deutsche Sporthochschule Köln; Freepik

Von Gänsehaut-momenten

Die Eröffnungsfeier mit dem feierlichen Fackellauf markiert den Startpunkt der Special Olympics World Games: Rund 190 Delegationen präsentierten sich bei der großen Einzugsparade am 17. Juni im Berliner Olympiastadion.

Fotos: Special Olympics World Games Berlin 2023/ Dillon Vibes

und Kaltakquise

DIE MASTERSTUDIERENDEN Emilia, Kazuya, Kim und Teresa waren bei den diesjährigen Special Olympics World Games zu Gast, den Weltspielen für Menschen mit geistiger Behinderung. Als offizielle Scientists – beauftragt durch das Special Olympics Komitee – haben sie eine Studie im Rahmen des Sportgroßevents durchgeführt.

TEXT Lena Overbeck

Im Basketballspiel gegen die USA gelingt einem Nationalspieler von Chinese Taipei ein Drei-Punkte-Wurf. Der Spieler feiert, als hätte er gerade den entscheidenden Siegtreffer erzielt. Und alle Spieler, die eigenen und die der gegnerischen Mannschaft, feiern mit – angespornt von einem begeisterten Publikum.

Das ist eine der Szenen, die Masterstudent Kazuya Shibata positiv in Erinnerung geblieben ist. Gemeinsam mit seinen Kommiliton*innen Emilia Simon, Kim Schwensen und Teresa Juretzko war Kazuya bei den Special Olympics World Games zu Gast, die in diesem Jahr vom 17. bis 25. Juni in Berlin stattfanden. Bei den Weltspielen für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung haben die vier Spoho-Studierenden ein Forschungsprojekt im Rahmen ihres Studiengangs M.A. Sport, Medien- und Kommunikationsforschung durchgeführt. „Wir untersuchen Wirkungen der Sportberichterstattung über Athletinnen und Athleten mit geistiger und mehrfacher Behinderung“, erklärt Teresa und ergänzt: „Dafür haben wir einen Fragebogen entwickelt, den wir vor Ort unter die Menschen gebracht haben.“ Entstanden ist das Forschungsprojekt im Rahmen des Seminars „MKF4 - Wissenschaftliches Arbeiten“ bei Dozent Dr. Carsten Möller. „Ziel des Seminars ist, wie der Titel schon verrät, die Studierenden für das wissenschaftliche Arbeiten fit zu bekommen. Sie entwickeln über ein Jahr lang ein Projekt – von der Auswahl des Themas und der Erarbeitung der Fragestellung über die Methodenwahl bis hin zur Auswertung und Verschriftlichung als Artikel“, erklärt der Wissenschaftler des Instituts für Kommunikations- und Medienforschung. Über die Webseite der Special Olympics

*Kazuya, Kim, Emilia und Teresa (v.l.) haben bei den diesjährigen Special Olympics World Games in Berlin eine Studie zu Wirkungen der Sportberichterstattung über Athlet*innen mit geistiger und mehrfacher Behinderung durchgeführt.*

World Games sind die Studierenden auf die Möglichkeit gestoßen, Forschungsarbeiten im Rahmen der Spiele durchzuführen. „Dass die Vier den Zuschlag für das Forschungsprojekt bekommen haben, ist wirklich eine tolle Leistung und eine Ehre. Sie mussten einen Bewerbungsprozess durchlaufen, und wir sind alle sehr stolz, dass sich das Komitee der Special Olympics für dieses Forschungsprojekt entschieden hat“, sagt Möller.

„Eine unfassbar tolle Erfahrung“

Als offiziell ausgewiesene Scientists durften sich Emilia, Kazuya, Kim und Teresa während der Spiele frei bewegen, hatten Zugang zu allen Sportstätten und Bereichen und erlebten die weltweit größte inklusive Sportveranstaltung so hautnah. „Wir durften unfassbar viele Eindrücke gewinnen und tolle Menschen kennen lernen. Von den Wettbewerben haben wir aber tatsächlich gar nicht so viele verfolgen können, da wir arg damit beschäftigt waren, Teilnehmerinnen und Teilnehmer für unseren Fragebogen zu rekrutieren“, erzählt Kim. „Ich hatte mir das zu Beginn gar nicht so schwierig vorgestellt, aber man fängt dann doch immer wieder bei null an. Erklärt, worum es geht und wofür man die Umfrage macht et cetera“, schildert der 23-Jährige seine Erfahrung und ergänzt: „Am Anfang kamen wir uns schon etwas komisch vor, einfach so die Leute anzusprechen. Aber daran haben wir uns schnell gewöhnt.“ Schwieriger sei es außerhalb des Großevents gewesen. „Wir haben unsere Befragung natürlich nicht nur während der Spiele in Berlin durchgeführt, sondern auch vor- und nachher – in der Kölner Fußgängerzone zum Beispiel. Menschen, die die Special Olympics besuchen, sind gegenüber dem Thema geistige Behinderung in der Regel offen eingestellt. Die Kaltakquise in der Kölner City war da schon eine andere Nummer“, berichtet Teresa. Gerade hat das junge Forscher*innen-Team mit der Auswertung der Fragebögen begonnen. Insgesamt 613 Erhebungsbögen gilt es nun zu analysieren.

Seit vielen Jahren untersucht das Institut für Kommunikations- und Medienforschung die Sportberichterstattung über Menschen mit Beeinträchtigung. „Medien haben eine große Bedeutung, da sie Öffentlichkeit schaffen. Das ist besonders für Menschen mit Beeinträchtigung wichtig, die in der Gesellschaft häufig isoliert sind. Öffentlich-rechtliche Anbieter haben zudem einen gesetzlichen Auftrag, diese Integrationsleistung zu erbringen. Vor diesem Hintergrund führen wir regelmäßig Studien durch, die sich mit der medialen Aufbereitung von Sportgroßereignissen beeinträchtigter Sportlerinnen und Sportler beschäftigen“, erläutert Möller das zugrunde liegende Forschungsinteresse. Obwohl die Durchführung des Forschungsprojektes im Fokus der Berlin-Reise stand, war der Besuch der Special Olympics für die vier Masterstudierenden der Spoho vor allem eins: „Eine unfassbar tolle Erfahrung mit vielen Gänsehautmomenten.“

Fotos: Privat

WISSENSCHAFTLICHES ARBEITEN

Wissenschaftliches Arbeiten bedeutet, sich systematisch und methodisch kontrolliert mit einem wissenschaftlich relevanten Thema, Problem oder Phänomen auseinanderzusetzen. Das Ziel besteht in der Gewinnung von Erkenntnis. Univ.-Prof. Dr. Hedda Lausberg, als Prorektorin zuständig für Forschung, wissenschaftliches Personal und Nachwuchs, hat es im Interview unserer vorletzten Ausgabe so formuliert: „Gute wissenschaftliche Praxis ist um wahren Erkenntnisgewinn bemühte Wissenschaft.“ Und weiter: „Zum Auftrag unserer Universität gehört auch, dass wir die Studierenden ausbilden, Zahlen kritisch zu lesen und sich ein eigenes Bild zu verschaffen.“ An der Sporthochschule kommen Bachelor-Studierende bereits zu Beginn ihres Studiums, im Rahmen der Schlüsselqualifikationen (SQ), mit dem Thema wissenschaftliches Arbeiten in Kontakt. Im Verlauf des Studiums werden die Kenntnisse vertieft und angewendet – in Form von Hausarbeiten, Studien- und Seminararbeiten. Zum Abschluss des Studiums gehört auch immer eine wissenschaftliche Abschlussarbeit.

Die Abteilung Forschung und wissenschaftlicher Nachwuchs unterstützt Studierende und Postdocs der Sporthochschule mit Informationen, Beratungsangeboten und zahlreichen Weiterbildungsformaten rund um das Thema: www.dshs-koeln.de/forschung-und-wissenschaftlicher-nachwuchs

INKLUSION AN DER SPOHO

- *Etwa 30 Studierende mit Behinderung studieren an der Spoho. Vermutlich sind es mehr, es besteht jedoch keine „Meldepflicht“. Im Rahmen der Sporteignungsprüfung, deren Bestehen Zulassungsvoraussetzung in den Bachelorstudiengängen ist, durchlaufen sie ein gesondertes Verfahren. www.dshs-koeln.de/et*
- *Zwei Rektoratsbeauftragte (Univ.-Prof. Dr. Thomas Abel und Dr. Anke Raabe-Oetker) unterstützen Studierende mit Behinderung im Vorfeld der Zulassung und während des Studiums. www.dshs-koeln.de/studieren-mit-behinderung*
- *Über das ganze Jahr verteilt finden instituts- und inhaltsübergreifend Veranstaltungen statt, die das Thema Inklusion aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten.*
- *Inklusive Lehrveranstaltungen sind Bestandteil des Lehrplans. Der Sportkurs „Team Bananenflanke meets Basketball & Kölner Ballschule“ wurde mit dem Inklusionspreis NRW ausgezeichnet (wir berichteten in der letzten ZeitLupe-Ausgabe).*
- *Seit 2010 ist das FiBS (Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport) ein An-Institut der Hochschule, das in seinen interdisziplinären wissenschaftlichen Aktivitäten „Bewegung und Sport“ nutzt, um die Teilhabe von Menschen mit Behinderung zu fördern. www.fi-bs.de*
- *2014 wurde an der Sporthochschule die weltweit erste Professur zum Paralympischen Sport eingerichtet, Inhaber ist Univ.-Prof. Dr. Thomas Abel.*

SPECIAL OLYMPICS WORLD GAMES

- *Die Weltspiele für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung finden alle zwei Jahre statt; im Wechsel werden Sommer- und Winterspiele ausgetragen.*
- *Mit den Sommerspielen 2023 in Berlin fand die weltweit größte inklusive Sportveranstaltung erstmals in Deutschland statt – mit insgesamt über 7.000 Athlet*innen in 26 Sportarten.*
- *Im Vorfeld der Spiele in Berlin trainierte das belgische Special Olympics Team im Rahmen des Kölner Host Town Program zwei Tage auf dem Gelände der Deutschen Sporthochschule Köln und nahm auch an Unterrichtsveranstaltungen teil.*
- *Die ersten Special Olympics World Games fanden 1968 in den USA (Chicago) statt.*
- *In Mannschaftssportarten starten inklusive Teams aus Menschen mit und ohne Beeinträchtigung als „Unified Teams“.*
- *Special Olympics Deutschland (SOD) ist die deutsche Organisation der weltweit größten, vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell anerkannten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.*
- *SOD zählt mehr als 40.000 Athlet*innen, die in 16 Landesverbänden organisiert sind.*

Übrigens: Vom 28. Juli bis 5. August fanden die World Dwarf Games, die Welt-Kleinwuchsspiele, an der Sporthochschule statt. Mehr dazu bei unseren News auf S.46.

JOSIA TOPF ist der aktuell erfolgreichste deutsche Para-Schwimmer in seiner Startklasse. Weil er keine Arme hat, schlägt er mit dem Kopf an. Wie sich diese Erschütterungen auf sein Gehirn auswirken, hat Jun.-Prof. Dr. Ingo Helmich untersucht. Er ist Experte auf dem Gebiet sportbedingter Gehirnerschütterungen.

In Weltrekordzeit gegen die Wand

TEXT & INTERVIEW Lena Overbeck

Josia Topf hält den aktuellen Weltrekord über 50 Meter Schmetterling. Bei den diesjährigen Internationalen Deutschen Meisterschaften in Berlin absolvierte der Para-Schwimmer die Strecke in 46,99 Sekunden und ist damit in der Startklasse S3 schnellster Schwimmer aller Zeiten. Athlet*innen, die in dieser Klasse antreten, schwimmen mit angemessenem Armzug, können aber weder Beine noch Rumpf benutzen und haben schwerwiegende Verluste an den vier Gliedmaßen. So wie Josia Topf. Der 20-jährige Weltrekordler hat das sogenannte TAR-Syndrom. TAR steht für Thrombocytopenia-Absent Radius Syndrome. Es ist ein erbliches Fehlbildungssyndrom und wird durch einen Gendefekt ausgelöst. Weil Josia keine Arme hat, muss er im Becken mit dem Kopf anschlagen. An der Wand ist kein Kissen oder eine andere Art von Aufprallschutz angebracht. Weil die Gefahr einer Kopfverletzung immer mitschwimmt, hat sich Josia an Jun.-Prof. Dr. Ingo Helmich gewandt.

Der Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule Köln ist Experte im Bereich sportbedingter Gehirnerschütterungen. In Erlangen, wo Josia trainiert, hat er Messungen mit dem Para-Schwimmer durchgeführt, um die Auswirkungen des

Fotos: epd-bild/Valeska Rehm; sportstudio.de

Zu den unterschiedlichen Messungen und Tests, die Jun.-Prof. Dr. Ingo Helmich mit Josia durchgeführt hat, gehörte auch die funktionelle Nahinfrarotspektroskopie (fNIRS) – eine relativ neue optische Methode zur Untersuchung der Sauerstoffversorgung im Gehirn nach einem Schädeltrauma.

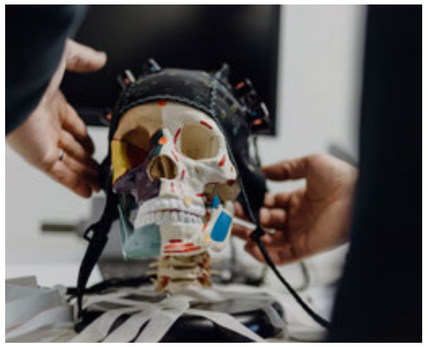
Aufpralls auf Josias Gehirn zu untersuchen. „Was wir gemacht haben: Wir haben zunächst geschaut, wie schnell Josia im Wasser ist und wie hoch seine Beschleunigung an der Wand ist. Im nächsten Schritt haben wir jeweils vor und nach dem Impact, also dem Aufprall auf die Betonwand, seine Gedächtnisfunktionen gemessen – in Form von Reaktions- und Wissenstests. Also: Verändert sich die Funktionalität auf kognitiver Arbeitsgedächtnis-Ebene?“, erklärt der Wissenschaftler des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation. Außerdem hat sich Helmich das nonverbale Bewegungsverhalten von Josia angeschaut. Vorangegangene Studien des Wissenschaftslers konnten belegen, dass sich die Gesten von Sportler*innen mit und ohne Gehirnerschütterung unterscheiden. Zusätzlich wurde ein bildgebendes Verfahren zur Untersuchung der Sauerstoffversorgung im Gehirn angewendet, die sogenannte funktionelle Nahinfrarotspektroskopie. „Das haben wir dann alles in Beziehung zu den Messungen im Wasser gesetzt, also zu der Beschleunigung an der Wand“, erklärt der Wissenschaftler weiter. Insgesamt viermal schwamm Josia im Rahmen der Untersuchung gegen die Wand. „Was uns allen schon während der Messungen auffiel, war, dass Josias Sprache am Ende der Tests klar verändert war. Er hatte Wortfindungsschwierigkeiten und hat gelallt“, schildert Helmich seine Beobachtungen. Josia: „Es fühlt sich ein bisschen so an, als würde im Gehirn etwas auslaufen. Als würde ein Ei zerschlagen und das Eigelb läuft aus. Das ist natürlich Schwachsinn, da läuft nichts aus, aber so fühlt es sich an.“

Gehirnaktivität nimmt ab

Mittlerweile sind die Daten der Messungen ausgewertet und bestätigen die Eindrücke des Experten: „Josia hatte nach den Aufschlägen auf die Wand weniger richtige Antworten im Gedächtnistest bei gleichzeitig längerer Reaktionszeit. Im Moment des Anschlags an der Wand kommt es zu sehr hohen G-Kräften am Sensor, der an Josias Kopf angebracht ist. Man sieht, wie hoch die Beschleunigung am Kopf wirkt. Die erhöhte Kopfbeschleunigung führt zu Veränderungen der Symptomatik, zu einer reduzierten Antwortzeit und die Gehirnaktivität nimmt ab.“ Bei den Kontrollmessungen ohne Impact, also ohne Anschlagen gegen die Wand, konnten keine derartigen Veränderungen festgestellt werden. Mit diesem Wissen wollen Josia und sein Trainerteam nun an den Verband herantreten, um zu erwirken, dass Josia bei Wettkämpfen mit einem Kopfschutz schwimmen darf. Ein generelles Verbot von Kopfanschlägen würde Josia, zumindest sportlich gesehen, nicht weiter bringen. „Im Training schlage ich mit der Schulter an. Durch das Wegdrehen des Kopfes verliere ich aber Zeit und hätte im Vergleich zu den Schwimmern mit Armen in meiner Startklasse einen noch größeren Nachteil“, erklärt der Jura-Student. Das Tragen eines Kopfschutzes ist aktuell aufgrund von Wettbewerbsvorteilen nicht zulässig – der Abstand zur Wand bzw. zum Anschlag würde sich durch einen Kopfschutz verringern. Um diesen vermeintlichen Vorteil möglichst gering zu halten, haben der Profischwimmer und sein Trainerteam getüftelt. „Im American Football tragen die Spieler unter ihren Helmen einen zusätzlichen Schutz aus dünnem Schaumstoff. Wir haben uns aus diesem Kopfschutz ein passendes Stück für Stirn und Oberkopf herausgeschnitten. Es ist nur sieben Millimeter dick und wird durch die Badehaube gehalten“, erklärt Josia. In einer Folgestudie soll Wissenschaftler Ingo Helmich nun die Wirksamkeit dieses Kopfschutzes untersuchen. „Unser Ziel ist es, dass die Regeln bis zu den Paralympischen Spielen 2024 in Paris angepasst sind und ich mit Kopfschutz starten darf“, hofft Josia.

Noch Zeit?
Film zur Studie

www.josia-topf.com
www.gehirnerschuetterungimsport.com
www. dshs-koeln.de/einerundemit (Folge 16)



„Der Sport muss sich öffnen und proaktiv mit dem Thema umgehen. Dann gibt es auch weniger Leute, die langfristige Probleme haben.“

Herr Helmich, prominente Beispiele aus dem Profisport zeigen, dass Gehirnerschütterungen schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen haben können. Wo genau liegt die Gefahr?
Eine Gehirnerschütterung an sich stellt in der Regel kein großes Problem dar. Vorausgesetzt, sie wird richtig diagnostiziert und auskuriert. Gefährlich wird es, wenn Sportlerinnen und Sportler zu früh wieder in den Sport einsteigen und einen zweiten Schlag auf den Kopf bekommen. Das kann schwere Folgen haben. Ein Beispiel ist Stefan Ustorf. Der ehemalige Eishockeyspieler musste seine Karriere beenden, nachdem er eine erneute Gehirnerschütterung erlitt, ohne dass die Folgen einer vorangegangenen Kopfverletzung ausgeheilt waren.

Werden Gehirnerschütterungen im Sport unterschätzt?
Ja. Das Problem ist aber auch, dass eine Gehirnerschütterung auf den ersten Blick keine sichtbaren Spuren hinterlässt und es für medizinisches Personal sehr schwierig ist, innerhalb weniger Minuten eine wohldurchdachte Analyse der Situation und eine medizinische Diagnose zu stellen. Wir haben ein Analysetool entwickelt, das Gehirnerschütterungen früher diagnostiziert. Diese Methode, die funktionelle Nahinfrarotspektroskopie, ist ein bildgebendes Verfahren, das die Arbeitsweise des Gehirns nicht invasiv untersucht. fNIRS kann zeigen, dass Personen, die an den Symptomen einer Gehirnerschütterung leiden, bei bestimmten Gedächtnisaufgaben eine geringere Sauerstoffversorgung in bestimmten Hirnarealen aufweisen. Dieses Verfahren haben wir auch bei Josia angewendet.

In der Gehirnerschütterungs-Debatte rücken verstärkt auch Kopfbälle im Fußball in den Fokus. Wie sieht die Verteilung von Gehirnerschütterungen nach Sportarten aus?
Vorweg muss ich sagen, dass in Deutschland sehr lange gar keine Daten zur Verbreitung sportbedingter Gehirnerschütterungen vorlagen. Unser erstes Ziel war daher, vor allem die deutschlandtypischen Sportarten Fußball, Handball, Basketball und Volleyball zu betrachten. Das haben wir mittels einer Online-Umfrage mit 3.000 Sportlerinnen und Sportlern gemacht. 18 Prozent der Befragten gaben an, dass sie eine diagnostizierte Gehirnerschütterung in ihrer Sportart erlitten haben. Im Fußball sind es sogar 25 Prozent, im Handball 24, im Basketball 15 und im Volleyball 13 Prozent. Auffällig und auch kritisch ist, dass im Amateursport deutlich mehr Ereignisse stattfinden als im Profisport, wo ja gerade im Freizeitbereich nur äußerst selten eine medizinische Betreuung vor Ort vorhanden ist.

Mit Blick auf Ihre Studie mit Josia Topf: Was muss sich im Sport ändern, um die Athletinnen und Athleten besser zu schützen?
In erster Linie muss sich der Sport öffnen und proaktiv mit dem Thema umgehen. Dann gibt es auch weniger Leute, die langfristige Probleme haben. Der Standardsatz, den ich immer wieder zu hören bekomme, ist: Bei uns im Sport passieren keine Gehirnerschütterungen. Das ist Quatsch. Im Fall Josia wollen wir erreichen, dass er mit einem Kopfschutz schwimmen darf, um die Gefahr einer Hirnschädigung zu minimieren. Wir haben mit der funktionellen Nahinfrarotspektroskopie ein Verfahren entwickelt, dass bei der Diagnose einer Gehirnerschütterung hilft. Jetzt müssen die Vereine nur noch mitziehen.

ZUR PERSON INGO HELMICH

*Jun.-Prof. Dr. Ingo Helmich wurde 1977 im bayerischen Illertissen geboren. Er ist Leiter der Abteilung für Sportmotorik am Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation. In seiner Forschung beschäftigt sich Helmich mit nonverbalem Bewegungsverhalten und sportbedingten Gehirnerschütterungen. Er entwickelte unter anderem ein Verfahren, mit dem festgestellt werden kann, ob Sportler*innen nach einer Gehirnerschütterung schon wieder einsatzbereit sind. In seiner Freizeit ist der Vater von zwei Mädchen (4 & 8) leidenschaftlicher Skateboarder. Sein bester Trick: Kickflip.*

Kontakt: i.helmich@dshs-koeln.de

Fotos: sportstudio.de; Deutsche Sporthochschule Köln

GUNDE ROSKAM IST NICHT NUR EINE DER ERSTEN ABSOLVENT*INNEN der Sporthochschule. Mit ihren 91 Jahren leitet sie immer noch einen Fitnesskurs – seit 1964. ‚Fit im Alter' heißt der Kurs für Frauen, die sich selbst liebevoll „Roskam Girls" nennen.

TEXT & FOTOS
Julia Neuburg

Archivaufnahme: Deutsche Sporthochschule Köln

Ein Spoho-Gesicht ist Gunde Roskam auch deshalb, weil ein Schwarz-Weiß-Foto aus dem Spoho-Archiv Berühmtheit erlangt hat. Das Bild stammt aus den 1950er Jahren und zeigt drei Studierende mit einem Fahrrad vor den Abel-Bauten, in denen die Sporthochschule in ihren Kölner Anfangsjahren beheimatet war. Oder ist es ein Motorrad? Genau genommen handelt es sich bei dem Gefährt um ein motorisiertes Fahrrad, ein Rabeneick mit Motor, sozusagen der Vorläufer des heutigen E-Bikes. Die „Frau mit dem Fahrrad" ist Gunde Roskam, 91 Jahre alt und auch heute noch flott unterwegs. Flott und fit ist Gunde Roskam in vielerlei Hinsicht. Nicht nur, dass sie immer noch gerne Fahrrad fährt und ihre Roskam-Girls trainiert. Die Seniorin spielt zweimal in der Woche Golf. Hier gefällt ihr vor allem die Kombination aus ganzheitlicher Bewegung und frischer Luft: Laufen, bücken, drehen, gucken – das alles hält sie auf der Neun-Loch-Runde fit. Und wenn die „Turnstunde" mit den Roskam-Girls in den Ferien pausieren muss, trifft sie sich mit ihren Teilnehmerinnen im Café zu Kaffee und Kuchen. Geselligkeit und Austausch liegen ihr am Herzen.

Gunde Roskam wuchs in Bremerhaven auf und kam 1952 zum Studium an die Sporthochschule. Im Norden war sie erfolgreiche Rollschuhläuferin und trat mit ihrem damaligen Freund im Paarlauf an. Ihren späteren Ehemann, Frieder Roskam, lernte sie an der Spoho kennen und lebte mit ihm jahrzehntelang in Junkersdorf. Nach dem Studium war sie als Lehrerin für Sport, textiles Gestalten und Kunst am Georg-Büchner-Gymnasium in Köln-Weiden tätig. 1964, als ihre beiden Töchter noch klein waren, gründete sie die wöchentliche Sportgruppe für Frauen. Dieser Gruppe und dem Sport generell ist die heute 91-Jährige treu geblieben. Die Roskam Girls haben ein Durchschnittsalter von 82 und treffen sich einmal pro Woche für ein einstündiges Training in den Abelbauten am RheinEnergieSTADION. Die Turnstunde besteht vor allem aus Gymnastik-, Tanz- und Entspannungsübungen. Fünf Frauen bilden den harten Kern der Gruppe – sie sind seit Beginn immer dabeigeblieben. Andere stießen später dazu. Den Teilnehmerinnen gefällt an dem Kurs besonders die Kreativität von Gunde Roskam. In jeder Stunde bringe sie neue Materialien ein – von der Zeitung über den Joghurtbecher bis zum Tennisball. Früher habe sie mit den Teilnehmerinnen auch mal einen Fitnessparcours gemacht oder Volleyball gespielt. Heute heißt der Kurs ‚Fit im Alter', und die Anforderungen hat Gunde Roskam an das Alter und den Fitnessstand angepasst. So sind die Teilnehmerinnen zusammen alt geworden. „Für meine geistige Fitness liefere ich mir mit meiner Tochter Sudoku-Wettkämpfe und habe zusätzlich mit dem Veeh-Harfe-Spielen angefangen", erzählt sie. Die Veeh-Harfe ist eine Tischharfe, also ein Zupfinstrument, mit dem Gunde Roskam ihre Fingerfertigkeit trainieren kann. Die kommt ihr auch bei der Bedienung des Smartphones zugute, das ihr kürzlich einer ihrer Enkel geschenkt hat. „Mich da einzuarbeiten, hat mit Hilfe der beiden Enkel recht gut funktioniert", sagt sie schmunzelnd. Im Alter von 70 wollte es Gunde Roskam auch auf Rollen nochmal wissen und kaufte sich Inlineskates; auf dem großen Parkplatz an der Jahnwiese drehte sie ihre Runden. „Das hat super geklappt, nur das Bremsen, das Stoppen, war eine Gefahr", erzählt sie und lacht. Den typisch norddeutschen Dialekt mit dem gestochenen „st" hat sie in der ganzen Zeit nicht abgelegt. Auch wenn sie als Nordlicht anfangs im Rheinland noch etwas fremdelte, lernte sie durch ihren Mann und Freunde viele positive Eigenschaften der Kölner und Rheinländer kennen und schätzen. „Gunde ist für uns nicht nur eine Freundin, sondern auch ein psychologisches Plus. Sie verbreitet eine gute, positive Atmosphäre. Das tut uns allen gut – nicht nur bewegungsmäßig", sagt eine der Kursteilnehmerinnen. In Bewegung bleiben und lächeln – das ist Gunde Roskams Motto. Sie habe sich angewöhnt, lächelnd auf Menschen zuzugehen. „Das kommt an und führt oft zu netten Gesprächen."

In Bewegung bleiben und lächeln!

Ausgezeichnet!

Die Deutsche Sporthochschule Köln hat das Qualitätssiegel „Human Resources Excellence in Research“ (HRS4R) erhalten. Dieses verleiht die Europäische Kommission an Forschungseinrichtungen, die ihren Wissenschaftler*innen ein ausgezeichnetes Arbeitsumfeld bieten. Anhand von europäischen Qualitätsstandards identifizierte eine Gap-Analyse an der Sporthochschule bestehende Stärken und zu bewältigende Schwächen. Ein sogenannter Action Plan dient nun als Basis, um die festgestellten Lücken zu schließen. Der gesamte HRS4R-Prozess ist darauf ausgelegt, eine ständige Qualitätsüberprüfung und -steigerung an der Sporthochschule zu gewährleisten. Um das Siegel weiterhin tragen zu dürfen und um die Qualität der Maßnahmen sicherzustellen, begutachtet die EU regelmäßig die Umsetzung der formulierten Actions.

HR EXCELLENCE IN RESEARCH

Schwerpunkte des Action Plans sind:

1

Forschungsdatenmanagement

Aufbau Unterstützungsangebot für den Umgang mit Forschungsdaten: *Forschungsdaten-Policy, Beratungsangebote, Informationsmaterial, Vorträge und Workshops, Infrastruktur-Angebote für Austausch, Speicherung, Archivierung, Veröffentlichung von Daten.*

2

Unterstützungsstrukturen für Open Access Publikationen

Ausbau Unterstützungsangebot für Open Access Publikationen: *Open-Access-Policy, Einrichtung zentrale Anlaufstelle, Ausweitung Beratungs- und Informationsangebot, Informationsmaterial, Vorträge und Workshops, Prüfung weiterer infrastruktureller Maßnahmen (z.B. Hosting, Publikationsfonds, etc.).*

3

Personalauswahl und Personalgewinnung

Entwicklung und Umsetzung einer Open Transparent Meritbased Recrutiment-Checkliste: *Standards bei Auswahl und Einstellungsverfahren, Standardisierung des Rekrutierungsprozesses für Forschende, Kompetenzanforderungsprofile für verschiedene Ebenen der Arbeitserfahrung, Einführung eines E-Recruiting-Tools, Systematische Information für Personen in Auswahlverfahren, Qualitätskontrollmechanismus für den gesamten Prozess.*

4

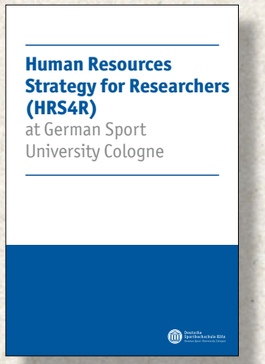
PostDoc-Programm

Qualifizierungs- und Beratungsprogramm für PostDocs: *Erhöhung der Beschäftigungschancen auf dem außeruniversitären Arbeitsmarkt, Planbarkeit der wissenschaftlichen Karriere, Unterstützung bei Profilbildung und Selbstständigkeit, interdisziplinärer Qualifizierung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf.*

5

Führungskräfteentwicklung

Führungskräfteentwicklung für alle Mitarbeitenden: *Schulungskonzept, Führungskräfteprogramm mit besonderer Berücksichtigung von Postdoktorand*innen in der Qualifizierungsphase und Professor*innen, Bündelung und Informationsausbau zu bestehenden Angeboten.*



HR Strategy inkl. Action Plan unter www.dshs-koeln.de/hrs4r

Mit Ping Pong gegen Parkinson

KANN TISCHTENNIS die Symptome einer unheilbaren Krankheit lindern? An der Spoho trainieren Parkinson-Patient*innen und helfen Wissenschaftler*innen dabei, eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen zu erforschen.

*Tischtennis gilt als die schnellste Rückschlagsportart der Welt – bezogen auf die Zeit zwischen zwei Ballkontakten. Jede*r kennt es, und sehr viele haben es schon mal gespielt, sei es an einem Betontisch im Park oder auf dem eigenen Küchentisch. Das Spiel erfordert Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit und Bewegungsgefühl. Wie passt das mit der Parkinson-Erkrankung zusammen, und was hat das mit den beiden Herren in blau und rot zu tun? ZeitLupe-Redakteurin Julia Neuburg hat es sich angeschaut …*

Einmal pro Woche trifft sich die PingPongParkinson-Gruppe in Halle 10 der Sporthochschule zum Training. Die Einheiten bestehen teils aus Übungen und Erklärungen, angeleitet von Trainer Milan, aber auch aus freiem Spiel im Einzel und Doppel.

TEXT & FOTOS Julia Neuburg

Eigentlich beginnt das Tischtennistraining für die Gruppe erst um 17 Uhr. Doch bereits eine halbe Stunde früher sind vier Tische aufgebaut und die ersten Spieler*innen schlagen ihre Bälle. „Es hat sich so eingebürgert, dass viele Teilnehmer*innen schon vor der Zeit in der Halle sind und loslegen wollen. Viele können es gar nicht erwarten, an die Platte zu kommen“, sagt Jens Rattai schmunzelnd. Die Rede ist von einer Gruppe Parkinsonmenschen, die in Halle 10 der Sporthochschule Tischtennis spielt: PingPongParkinson. Dahinter steckt ein Verein, der gerade mal drei Jahre alt ist, in dieser kurzen Zeit aber schon viel geleistet hat. PingPongParkinson Deutschland e.V. ist ein bundesweiter Zusammenschluss von kooperierenden Vereinen und Einzelpersonen, der sich ehrenamtlich um Personen mit Parkinson und deren Angehörige kümmert – und zwar durch Tischtennis. In Kooperation mit der Tischtennisabteilung des 1. FC Köln gibt es einen Stützpunkt an der Spoho, den Jens Rattai leitet. Beim Blick in die Halle sieht erstmal alles „nur“ nach Tischtennis aus. Doch bei genauerem Hinsehen fällt auf, dass sich die Spieler*innen etwas steif oder langsamer am Tisch bewegen, nicht so spritzig auf den Beinen sind und sich eher gebückt halten. Das mag daran liegen, dass die Spieler*innen allesamt älteren Semesters sind, die meisten zwischen 55 und 75 Jahren. Aber die eingeschränkte Beweglichkeit hat noch einen anderen Grund: Hier spielen Parkinson-Patient*innen.

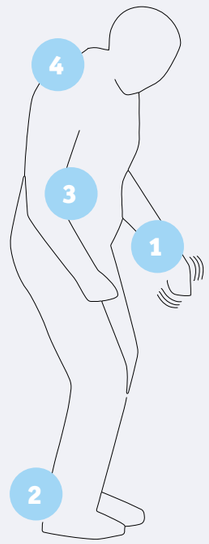
Diagnose mit 45

Morbus Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems. Typische Symptome sind Bewegungsstörungen wie Bewegungsverlangsamung, steife Muskeln, Zittern oder eine instabile Körperhaltung. Diese Symptome treten auf, weil bestimmte Gehirnzellen absterben und ein Mangel an Dopamin entsteht, ein Nervenbotenstoff, der an der Bewegungssteuerung beteiligt ist. Im Durchschnitt wissen die Teilnehmer*innen dieser Sportgruppe seit etwa zehn Jahren über ihre Erkrankung Bescheid. Bei Jens Rattai ist es elf Jahre her, dass ihm sein Arzt die Diagnose Parkinson stellte – da war er 45 Jahre alt. „Das war ein Hammer“, erinnert er sich zurück. Mit einer Lähmung des rechten Armes fing es an. Es fiel ihm auf, weil der Arm beim Gehen nicht mehr wie üblich mitschwang. Aus orthopädischer Sicht konnten zunächst keine Schäden festgestellt werden, dann kam vom Neurologen die schlechte Nachricht. Vor zirka drei Jahren entdeckte Rattai PingPong-Parkinson für sich und engagiert sich seitdem für den Verein.
PingPongParkinson wurde 2017 in den USA gegründet; 2019 fand in New York die erste Tischtennis-Weltmeisterschaft für Parkinson-Erkrankte statt. Der Deutsche Thorsten Boomhuis kehrte nicht nur mit dem Titel, sondern auch mit dem Konzept zurück und gründete Anfang 2020 gemeinsam mit Harry Wißler den PingPongParkinson Deutschland e.V. Mittlerweile hat der Verein mehr als 1.100 Mitglieder an 170 Stützpunkten – einer davon an der Spoho. Dr. Timo

PARKINSON

Mehr als 300.000 Deutsche haben Morbus Parkinson. Das durchschnittliche Alter zu Beginn der Erkrankung liegt zwischen 50 und 60 Jahren. Bei der Parkinson-Krankheit handelt es sich um eine langsam fortschreitende Erkrankung des Gehirns, bei der eine kleine Gruppe von Zellen im Gehirn (in der Substantia nigra) beschädigt wird und abstirbt. Diese Zellen sind für die Produktion von Dopamin zuständig, einem Botenstoff, der notwendig ist, um Körperbewegungen zu steuern. Zu wenig Dopamin hat u.a. Zittern, Sprachstörungen und Muskelsteifheit in Armen und Beinen zur Folge. Die Ursachen für das Absterben der Zellen sind bisher nicht bekannt, eine Heilung ist nicht möglich. Die Behandlung zielt daher darauf ab, Symptome zu verringern und Beschwerden zu lindern. Eine Kombination aus Medikamenten (Dopamin), Bewegung und einer gesunden Ernährung scheint dazu geeignet zu sein.

DIE TYPISCHEN VIER SYMPTOME DER KRANKHEIT SIND:



> Haltungsinstabilität (posturale Instabilität)

> Muskelstarre (Rigor)

> Muskelzittern (Tremor), insbesondere als rhythmisches Zittern der Extremitäten

> verlangsamte Bewegungen (Bradykinese oder Hypokinese), welche bis hin zu Bewegungslosigkeit (Akinese) führen können

*Die Spieler*innen der PingPongParkinson-Gruppe helfen der Spoho dabei, die Parkinson-Erkrankung besser zu verstehen, und zu untersuchen, inwiefern Tischtennis die Symptome lindern kann. Studierende des Master-Studiengangs Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement führten dazu kleine wissenschaftliche Projekte im Rahmen eines Seminars durch.*

Klein-Soetebier, Leiter des Lehr- und Forschungsgebiets Tischtennis im Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik der Spoho, kam erstmals 2021 mit dem Konzept in Kontakt. Die Organisatoren der PingPong-Parkinson-WM in Berlin fragten ihn als wissenschaftlichen Experten an. „Wir haben damals das Turnierdesign besprochen und gemeinsam mit Medizinern und Neurologen eine Einteilung in drei Kategorien erarbeitet: leichte, mittlere und schwere Einschränkungen“, erklärt Klein-Soetebier. Die Anfrage war Anlass für ihn, sich in das Thema Parkinson reinzufuchsen. Auch vor Ort war er damals als Experte aktiv und erlebte, mit wie viel Freude und Einsatz die Parkinson-Erkrankten an der Platte zu Werke gehen. „Bei den Patient*innen im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung, also denen in der dritten Kategorie, kam es nicht selten vor, dass sie einfach umgefallen sind. Bei den ersten Malen habe ich mich noch erschrocken, dann aber schnell gemerkt, dass das für alle Beteiligten irgendwie normal war. Es stand zu jeder Zeit der Sport im Fokus, nicht die Krankheit,“ berichtet Klein-Soetebier. Der Tischtennisexperte führte mit den teilnehmenden Parkinson-Erkrankten auch Befragungen durch. Die Ergebnisse ließen ihn staunen. „Viele Befragte gaben an, dass sie durch das Tischtennisspielen weniger Symptome ihrer Parkinson-Erkrankung haben und ihre Medikamente runterdosieren können. Wir konnten beobachten, dass das konzentrierte, feinmotorische Agieren am Tisch den Patient*innen hilft, dass während der Ballwechsel das Zittern weniger wird und die Motorik insgesamt flüssiger wirkt“, nennt Klein-Soetebier Details. Vielen falle es beim PingPongParkinson leicht, in der Gruppe Anschluss zu finden. Und als sehr positiv hoben die Befragten auch hervor, dass ihnen das Training eine Struktur für den Tag vorgibt, die ihnen guttut.

So ist es auch bei Jens Rattai. „Ob Weltmeister oder Bademeister“, witzelt er und lässt seinen Blick über die anderen Spieler*innen schweifen, „bei uns können grundsätzlich alle mitspielen.“ Die Gruppe hat sogar einen Trainer: Milan gibt Übungen vor und strukturiert die Trainingsstunde. Doch für Jens Rattai ist es das Wichtigste, der sozialen Isolation der Betroffenen entgegenzuwirken, das Miteinander und den sozialen Austausch zu fördern. Ein weiterer Vorteil: Tischtennis kennt jeder, und fast jeder hat es schon mal gespielt, auch wenn das vielleicht Jahrzehnte zurückliegt. Zudem: Man kann es nicht alleine spielen. Also kommt man unter Leute. PingPongParkinson wird außerdem nachgesagt, dass es die Gedächtnisleistung verbessert, den Gleichgewichtssinn schult und das Konzentrationsvermögen steigert. Von Parkinsonbetroffenen hört man häufig, dass ihnen der Sport Lebensfreude und Lebensqualität zurückgegeben hat.

Studien nötig

Befragungen und Fallstudien gibt es vereinzelt, aber wissenschaftliche Studien dazu, dass Tischtennis wirksam bei Parkinson ist, sind bislang Mangelware. Das soll sich an der Sporthochschule ändern. Auch, um offiziellen Finanzierungsmöglichkeiten den Weg zu bereiten, denn bislang finanziert sich PingPongParkinson ausschließlich über Spenden. Timo Klein-Soetebier hat sich auf diesen Weg gemacht; er plant eine komplexe wissenschaftliche Untersuchung. Gemeinsam mit Kolleg*innen hat er einen Antrag verfasst, um Fördermittel für eine Studie einzuwerben. Der Antrag lag bereits einigen Förderinstitutionen vor, aber ein Zuschlag steht bislang noch aus. „Wir würden gerne 80 bis 100 Parkinsonmenschen in die Studie einschließen und mit ihnen verschiedene kognitive und motorische Tests durchführen. Parallel möchten wir Parameter wie Herzfrequenz, Schlaf und Medikamentengabe erheben“, skizziert Klein-Soetebier das Studiendesign.

Wissenschaftliche Kooperationen mit anderen Forschungsgruppen gibt es bereits. So haben zum Beispiel die Spoho-Wissenschaftlerinnen Prof.'in Klara Brixius und PD'in Dr. Marijke Grau (beide Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin) im Master Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement Studierendenprojekte umgesetzt, aus denen nun erste Ergebnisse vorliegen. Zwölf Studierende besuchten die PingPongParkinson-Spieler*innen um Jens Rattai in ihrer

„Wir konnten beobachten, dass das konzentrierte, feinmotorische Agieren am Tisch den Patient*innen hilft, dass während der Ballwechsel das Zittern weniger wird und die Motorik insgesamt flüssiger wirkt.“

Dr. Timo Klein-Soetebier, Leiter des Lehr- und Forschungsgebiets Tischtennis

Bei den PingPongParkinson German Open traf sich Dr. Timo Klein-Soetebier (re.) mit Verantwortlichen, Unterstützern und Betroffenen (u.a. Frank Elstner, 2.v.r.), um zu netzwerken und auf das Thema Tischtennis und Parkinson aufmerksam zu machen.

Fotos: Deutsche Sporthochschule Köln

freitäglichen Trainingseinheit und erhoben Blutdruck- und Herzfrequenzdaten der Teilnehmer*innen – und zwar zum einen beim normalen Tischtennisspielen, zum anderen beim virtuellen Spiel mit einer VR-Brille. „Wir haben nur sehr geringe Probandenzahlen, daher sind die Studien natürlich nicht repräsentativ. Aber wir haben durch unsere Beobachtungen sehr gute Anhaltspunkte und Ideen für weitere Studien erhalten“, ordnet Prof.'in Klara Brixius die Projektarbeiten ein. Ein Augenmerk der Untersuchungen lag auf der Gefäßsteifigkeit. Eine zu hohe Gefäßsteifigkeit beeinflusst die Herz-Kreislauf-Funktion negativ; sind die großen Arterien hingegen elastisch, wird der Blutfluss gleichmäßig. Eine Studierendengruppe konnte in ihren Daten zeigen, dass die Schwankungen bei der Gefäßsteifigkeit nach dem Tischtennistraining abnehmen, dass also die Gefäße nach der Einheit elastischer sind. Die Gruppe, die die Parameter beim virtuellen Tischtennisspiel erhob, stellte fest, dass auch das VR-Tischtennis unter standardisierten Bedingungen ähnliche physiologische Reaktionen hervorruft wie bei den Spieler*innen an der echten Platte. „Die Ergebnisse der Studierenden sind auch insofern interessant, als dass sie zeigen, dass wir die richtigen Instrumente und Messverfahren angewendet haben, die nicht-invasiv und mit wenig Aufwand kontinuierlich gemessen haben“, sagt Brixius. Mit dem virtuellen Tischtennisspiel seien weitere Studien unter standardisierten, aber dennoch realistischen Bedingungen möglich. Zudem könnten weitere Studien die Ergebnisse mit anderen Sportarten vergleichen oder zusätzliche Parameter erheben, wie das Schlafverhalten und die Medikamentendosis.

Mittlerweile ist Jens Rattai in ein Doppel vertieft. Hier wird um jeden Ball gekämpft und laut mitgezählt. Trainer Milan ruft nochmal alle zusammen und erklärt die nächste Übung. Dann ist erstmal eine kurze Verschnaufpause angesagt; jemand hat Kuchen mitgebracht, und die Sportler*innen haben sich Sitzplätze auf einer Bank gesucht und stärken sich. Denn gleich geht es wieder an die Platte. Natürlich sind sie hier, um Spaß zu haben, aber ein paar Pünktchen sollen es dann schon auch sein.

PINGPONGPARKINSON E.V.

Nenad Bach gründete 2017 PingPongParkinson USA. 2019 fand in New York die erste Tischtennis-Weltmeisterschaft für Parkinson-Erkrankte statt. Anfang 2020 gründeten Thorsten Boomhuis und Harry Wißler den PingPong-Parkinson Deutschland e.V.
Motto des Vereins: Parkinson ist nicht ansteckend – PingPongParkinson schon! Die PingPongParkinson World Championship 2023 fanden vor Kurzem (25.-30. September) in Wels/Österreich statt.
www.pingpongparkinson.de

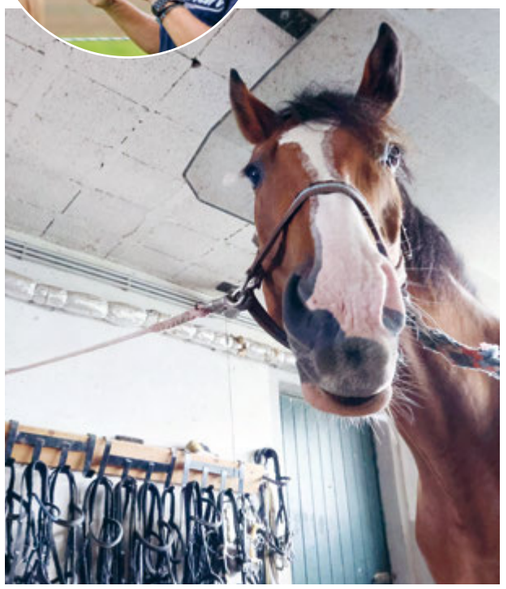
PARKINSON-GRUPPEN AN DER SPOHO

*Das Angebot für Patient*innen mit neurodegenerativen Erkrankungen hat eine lange Tradition an der Sporthochschule. So gibt es neben der PingPongParkinson-Gruppe schon seit vielen Jahren Gruppen, in denen Parkinsonpatient*innen ambulanten Rehasport machen können – in der Halle und im Wasser. Der Sport dient hier als bewegungstherapeutische Maßnahme. Teilnehmen können Patient*innen, die von ihren Ärzten eine Verordnung erhalten haben; über einen zertifizierten Träger kann der ambulante Rehasport mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Im Gegenzug nehmen die Patient*innen hin und wieder an Lehrübungen oder kleineren Forschungsvorhaben teil. Ansprechperson für den ambulanten Rehasport ist Dr. Anke Raabe-Oetker: raabe-oetker@dshs-koeln.de*

Der Pferdemensch der Sporthochschule

TEXT David Budinger & Julia Neuburg
FOTOS Julia Neuburg & Lena Overbeck

MATTHIAS BOJER HAT VERMUTLICH MEHR STUNDEN AUF DEM RÜCKEN eines Pferdes verbracht, als jeder andere auf dem Campus der Deutschen Sporthochschule Köln: Über 30.000 hat er ausgerechnet. Der gebürtige Norddeutsche ist wissenschaftlicher Mitarbeiter und Reitsportdozent am Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung. Neben Forschung und Lehre züchtet er auf seinem Hof in der Eifel Springpferde und bildet sie aus – bis sie beispielsweise mit Topreitern wie Ludger Beerbaum international an den Start gehen. Als Springreiter ist Bojer selbst erfolgreich und als Trainer gefragt. Und er sagt: „Wenn Leute auf einem Pferd sitzen, dann erkenne ich in kurzer Zeit, ob das gut geht, wer Erfahrung hat und wer nicht.“



Matthias Bojer fängt schon als Kind mit dem Reiten an. Seitdem sind Pferde aus seinem Leben – sowohl beruflich als auch privat – nicht mehr wegzudenken. Als Jugendlicher begeistert er sich zwar auch für Fußball und schafft es bis in die Niedersachsenauswahl, aber die Folgen eines Skiunfalls bremsen die Karriere mit dem Ball aus. Stattdessen konzentriert er sich auf das „Einreiten“ von Pferden und beginnt, damit Geld zu verdienen: „Das habe ich zwei Jahre lang fast hauptberuflich gemacht, manchmal bin ich am Tag zehn bis 15 Pferde geritten.“ Den Weg an die Deutsche Sporthochschule Köln und in die Wissenschaft findet Bojer nach seinem Abitur im Emsland eher über Umwege: „An der Sporthochschule war ein Kumpel von mir, da habe ich spaßeshalber mal am Eignungstest teilgenommen. Die Atmosphäre hat mich total begeistert.“ So entschied sich Bojer, Sport und Geografie in Köln zu studieren, und finanzierte sein Studium unter anderem, indem er Reitunterricht gab und Pferde ausbildete. Den Bezug zu seiner Heimat verlor er nie aus den Augen. „Ich habe immer ein oder zwei Pferde von Züchtern in Norddeutschland gekauft, habe die in Köln ausgebildet und dann verkauft“.

Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

Nach dem erfolgreichen Studienabschluss 1995 bleibt Matthias Bojer an der Sporthochschule, zunächst als Hilfskraft, später als Dozent für Reitsport. Mit seinen wissenschaftlichen Aktivitäten im Pferdesport macht er fortan auf sich aufmerksam. Für seine Herangehensweise, Pferde als Athleten zu betrachten und sie in der Trainingssteuerung auch als solche zu behandeln und auszubilden, wird er im Spitzensport zunächst belächelt: „Als ich vor 20 Jahren mit dem Thema anfing und Spitzenreitern etwas von Leistungsdiagnostik erzählt habe, wurde das eher weggewischt. Heute ist das ganz anders.“ Matthias Bojer beginnt, leistungsdiagnostische Verfahren für Menschen auf Pferde zu übertragen – wie den Feldstufentest, ein Verfahren zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit in natürlicher Umgebung. Er führt diese Tests selbst durch, erfasst Werte wie Herzfrequenz und Laktatkonzentration der Pferde und speist diese in eine umfangreiche Datenbank ein. „Wir haben standardisierte Tests, die uns vom reinen Bauchgefühl wegbringen. Das heißt, es geht nicht nur darum, was der Reiter fühlt, wenn er auf dem Pferd sitzt. Die Zahlen lügen nicht und helfen uns dabei, Trainingstipps zu geben“, erklärt Bojer. So rät der Sportwissenschaftler etwa dazu, Pferde vielseitig zu trainieren; sie zum Beispiel in verschiedenen Gangarten und auf verschiedenen Böden zu bewegen, und ihnen Ausgleichssport zu bieten. Das hält die Tiere langfristig gesund.

Mehrfach die Woche steht Matthias Bojer früh morgens ab 7 Uhr in der Reithalle des Kölner Reit- und Fahrvereins. Hier hat die Sporthochschule für ihre Praxiskurse Zeiten geblockt. Von Bojers Reitkursteilnehmer*innen haben einige noch nie auf einem Pferd gesessen. Die anderen kennen das Reiten aus der Kindheit oder aus Urlauben. Den Studierenden versucht Matthias Bojer neben den Reittechniken vor allem die Bindung zwischen Pferd und Mensch nahezubringen. Wenn er von seinem Beruf erzählt, gerät er ins Schwärmen: „Ich habe einen wirklich tollen Job. Ich konnte meine Leidenschaft zum Beruf machen und musste dafür nicht auf einem Pferd sitzen und eine Profikarriere anstreben“, denn die wäre aufgrund der vielen Reisen für den dreifachen Familienvater wenig attraktiv gewesen.

Gemeinsam mit seiner Frau Simone, ebenfalls Pferdenärrin und Reiterin, züchtet Matthias Bojer (55) auf seinem Hof Fohlen und bildet junge Pferde ab einem Alter von ca. drei Jahren aus. Auf dem eigenen Reitplatz bringen sie den Tieren zum Beispiel bei, Hindernisse kennenzulernen und zu überwinden.

Pferdezüchter mit eigener Ranch

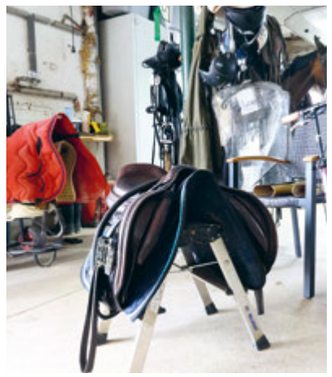
Auch in seiner „Freizeit“ befasst sich Bojer nahezu rund um Uhr mit Pferden: Seit 13 Jahren besitzt er mit seiner Familie einen eigenen Hof in der Eifel,

„Humpi“ ist eine von drei Katzen, die mit Familie Bojer auf dem Hof leben und sich sichtbar wohl fühlen. Die Bojer-Kinder pflegen einen natürlichen Umgang mit den Tieren und kümmern sich zum Beispiel selbstständig um Hühner und Hasen.

auf dem er Fohlen züchtet und sie dann mit seiner Frau ausbildet. Doch was bedeutet es genau, Pferde auszubilden? Bojer beschreibt: „Die Ausbildung beginnt, wenn ein Pferd zirka drei Jahre alt ist. Dann fängt man an, es an den Sattel zu gewöhnen, einzureiten und eine vertrauensvolle Bindung zur*m Reiter*in aufzubauen. Dann arbeitet man an Balance, Rhythmus, Kraft, Beweglichkeit und daran, Hindernisse kennenzulernen und zu überwinden. Dressurtraining ist nichts anderes als eine Funktionsgymnastik beim Menschen.“ Das Ganze ist ein sehr zeitaufwändiger Prozess, „ein sehr, sehr langer Weg mit viel Auf und Ab, bei dem viel Vertrauen notwendig ist und eine großartige Bindung und Partnerschaft zwischen Ausbilder*in und Pferd entsteht“, schwärmt der Pferdeflüsterer. Hierfür scheint der 55-Jährige ein echtes Händchen zu haben. Nur ein Beispiel: „Ich hatte eine ganz tolle Stute, mit der ich acht oder neun Pferde gezüchtet habe. Dabei hatte ich das große Glück, dass diese Stute unwahrscheinlich talentierte Nachkommen geboren hat. Die haben wir ausgebildet und davon sind einige sehr erfolgreich.“ So startet momentan der von ihm gezüchtete und ausgebildete „Christians Carado“ mit Ludger Beerbaum auf internationalen Turnieren.

Glas Wein auf einem Naturtölter

„Alles Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“ – so lautet ein bekanntes und vor allem unter Pferdeliebhabern geläufiges Sprichwort. Bei Matthias Bojer trifft das zweifelsfrei zu. Eigenen Berechnungen zufolge hat er schon über 30.000 Stunden auf Pferderücken verbracht. Und etliche werden noch folgen, denn er hat längst noch nicht alle Ausritte und Erlebnisse auf seiner „Bucket List“ abgehakt. Eine Reise nach Island und ein Ausritt mit Islandpferden fehlt ihm beispielsweise noch. Das sei für jeden Pferdesportler ein absolutes Muss, denn Islandpferde bewegen sich in einer ganz eigenen Gangart fort, dem sog. Tölt, bequem und erschütterungsfrei: „Wenn man auf einem Naturtölter wie dem Islandpferd sitzt, hat man eine sehr schnelle Fortbewegung, bei der man in Ruhe ein Glas Wein trinken kann, ohne etwas zu verschütten.“ Na dann – wie man unter Pferdekennern sagt – „Hals- und Beinbruch“.



Der Hof
Familie Bojer besitzt in der Gemeinde Vettweiß, Kreis Düren, eine 5.800 m² große Hoffläche. Hinzu kommen ein Hektar Wiese am Haus sowie sieben Hektar Wiese bei der Burg Binsfeld (gepachtet). Von Ende März bis Anfang November stehen Oldies und junge Pferde nur auf der Wiese in Binsfeld. Am Hof gibt es einen Longierplatz und einen Reitplatz mit Springparcours sowie zehn Pferdeboxen.

Die Tiere
10 Pferde (Turnierpferde, Oldies, Jungpferde), 3 Ponys (Blitz, Donner, Summer), 1 Hund (Alina), 3 Katzen (Humpi, Nala und Simba), 22 Hühner, 6 Hasen

Pferde in der Ausbildung
Quibery's Girl, Prince Olaf, Agamemnon, Hey Jolie, Checker

Heu & Stroh
Lager mit ca. 80 Ballen à 400 kg Heu und 60 Ballen à 450 kg Stroh

nachgefragt

LIEBLINGSPLÄTZE

AN DER SPOHO

JAKOB PEER, SOCCER PITCH:

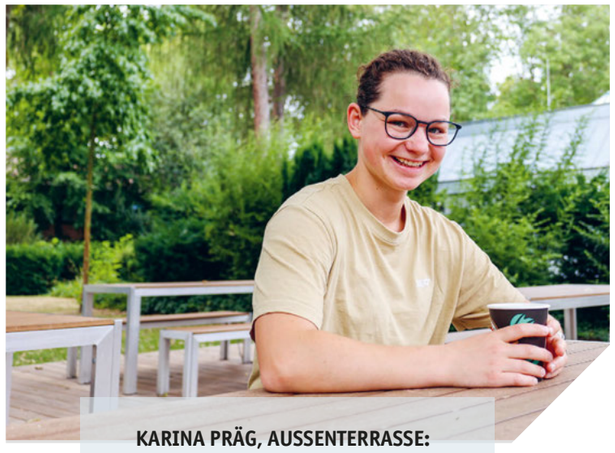
» *„Zwischen zwei Spohokursen kann man auf dem Kleinfeld perfekt mit ein paar Freunden eine Runde kicken. Da merkt man den gemeinsamen Spaß am Sport.“*

MIRCO BLANKE, CALISTHENICS-PARK:

» *„Ich trainiere besonders gerne funktionell, an der frischen Luft und in der Sonne. Und dafür ist unser Calispark perfekt.“*

LILLI HEIM, TENNISPLÄTZE:

» *„Die Tennisplätze an der Spoho gehören zu einem guten Sommer. Bei gutem Wetter macht es total Spaß jederzeit spielen zu können.“*

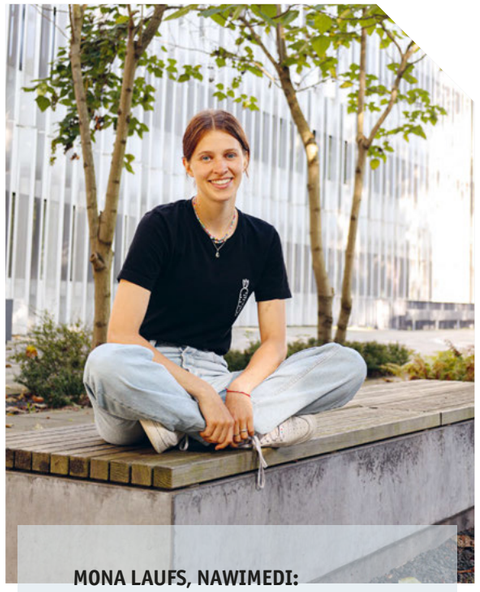


KARINA PRÄG, AUSSENTERRASSE:

» *„Meine Wohnung hat keinen Balkon, deswegen liebe ich es im Biergarten draußen essen zu können und mit Freunden zusammen zu sitzen. Es ist einfach sehr entspannt.“*

CEDRIC GREH, BASKETBALLCOURT:

» *„Auf dem Court zählt nicht dein Skillevel, sondern der Spaß am Spiel. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle kommen zusammen und haben eine gute Zeit. Hier machst du Bekanntschaften, die dich das ganze Studium begleiten.“*



MONA LAUFS, NAWIMEDI:

» *„Die Bänke hinter dem NawiMedi sind perfekt für eine kurze Pause. Dort kann man dem ganzen Trubel an der Spoho auch mal entfliehen.“*

MAXIMILIAN KELLERS, HALLE 21:

» *„Ich trainiere gerne in Halle 21, da ich die Vielfältigkeit liebe. Es gibt einfach so viele verschiedene Herausforderungen im Turnen, dass man sich jeden Tag in einem anderen Bereich weiterentwickeln kann.“*

Fotos: David Budinger, Mona Laufs

DIE DEUTSCHE SPORTHOCHSCHULE KÖLN entwickelt derzeit eine interaktive Schwimm-Lehr-App und erhält dafür eine Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) von 1,6 Millionen Euro.

SPRUNGBRETT

Exzellente Bildungsforschung für die nächste Generation

TEXT & INTERVIEW Lena Overbeck

Immer weniger Kinder können sicher schwimmen. In Deutschland schaffen nur noch etwa 40 Prozent das Bronze-Schwimmabzeichen bis zum Ende der vierten Klasse. In den 1980er-Jahren waren es noch 90 Prozent. Die Gründe dafür sind vielfältig: geschlossene Bäder, knappe Wasserzeiten, heterogene Gruppen, Fachpersonalmangel. Zu seltener Schwimmunterricht und fehlende Wassergewöhnung können dazu beitragen, dass sich viele Kinder zwar über Wasser halten können, aber dabei nicht sicher sind. „Damit sich Kinder am und im Wasser souverän bewegen und verhalten können, ist ein passgenauer Schwimmunterricht nötig, der sich an den Vorerfahrungen und dem individuellen Lernstand der Kinder ausrichtet“, sagt Schwimmexpertin Dr. Ilka Staub vom Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten (IVKS). Wie kann man also Lehrkräfte, Fachkräfte in den Bädern und Eltern dabei unterstützen, geeignete und je nach Lernstand spezifische Übungen zum effektiven Schwimmenlernen zu finden? Mit dieser Frage setzt sich das IVKS seit vielen Jahren intensiv auseinander. Die gewonnenen Erkenntnisse der Wissenschaftler*innen fließen nun in die Entwicklung einer interaktiven Schwimm-Lehr-App ein. Für das auf drei Jahre angelegte Projekt erhält die Hochschule eine Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) in Höhe von 1,6 Millionen Euro.

„Vor allem die Heterogenität der Lerngruppen stellt eine große Herausforderung dar“, erklärt Dr. Ilka Staub, die das Projekt leitet. „Für eine Verbesserung des Schwimmunterrichts ist es daher wichtig, alle Lehrenden dahingehend optimal weiter zu qualifizieren und zu unterstützen, dass die zur Verfügung stehende Zeit effektiv genutzt werden kann. Das setzt aber voraus, dass die ausgewählten Übungen und Aufgaben für die Lernenden passend sind und auch einen Lernfortschritt ermöglichen. Wir wollen alle Personengruppen ansprechen, die mit der Schwimmausbildung betraut sind – in erster Linie Schulen, Vereine, Schwimmschulen, Hochschulen und Bäder, aber auch Privatpersonen“, so die Wissenschaftlerin.

Grundlage der App ist ein bereits entwickeltes und erprobtes Instrument zur Beurteilung des aktuellen schwimmerischen Könnens der Kinder – der so genannte ABAS-Test (Assessment of Basic Aquatic Skills).

„Wir freuen uns riesig, dass es uns gelungen ist, das BMBF von unserer Idee zu überzeugen.“

Projektkoordinatorin Dr. Ilka Staub vom Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten der Deutschen Sporthochschule Köln

Auf Basis der hierdurch ermittelten Lernausgangslagen wird die App künftig passende Übungsangebote für die Lehrpraxis vorschlagen. Über eine Filterfunktion können Lehrende dann Angaben über räumliche Gegebenheiten und das zur Verfügung stehende Material machen, so dass nur tatsächlich durchführbare Übungen und Spielformen von der App angeboten werden.

Die vorhandene Zeit effektiv nutzen

Staub: „Mithilfe der App entfällt die aufwändige Recherche nach geeigneten Übungen. Das erleichtert die Vorbereitung – insbesondere für die weniger erfahrenen Lehrenden." Zusätzlich soll die App den diagnostischen Blick der Lehrkräfte auf den Lernprozess schulen und die Dokumentation der individuellen Lernfortschritte der Lernenden unterstützen. Für Univ.-Prof. Dr. Tobias Vogt, Leiter des Instituts für Vermittlungskompetenz in den Sportarten, ist vor allem entscheidend, dass das Vorhaben von einem starken Netzwerk unterstützt wird: „Um die Vermittlung im Schwimmen trotz widriger Bedingungen nachhaltig zu verbessern, benötigen wir Formate, die diejenigen, die im Wasser oder am Beckenrand stehen, wirklich unterstützen. Transfer kann nur gelingen, wenn wir unsere Erkenntnisse aus der Wissenschaft für die Praxis zugänglich machen und gleichzeitig offen sind, die Erfahrungen aus der Praxis wiederum in unsere Überlegungen miteinfließen zu lassen."
Bis die App zur Verfügung steht, wird es allerdings noch etwas dauern. Die App soll sowohl in der schulischen als auch in der außerschulischen Schwimmvermittlung zum Einsatz kommen und zunächst validiert werden. Im Anschluss an mehrere Projektphasen ist geplant, die App den Lehrenden in Schule und Verein im Rahmen einer Ausgründung über ein Lizensierungssystem zur Verfügung zu stellen.

WEITERFÜHRENDE INFOS:

Der **ABAS-Test** (Assessment of basic aquatic skills) in unserem Forschungsnewsletter: *https://shorturl.at/doCD1*

Das EU-Projekt **ALFAC** (Aquatic literacy for all children): *www.alfac.eu*

Die Eule & das Schwimmen: Ein Beobachtungsverfahren zur Bewegungsdiagnostik im Schwimmen(lernen): *www.dshs-koeln.de/schwimmvermittlung*

Wissenschaftspodcast mit Dr. Ilka Staub (Eine Runde mit… #17) *www.dshs.koeln.de/einerundemit*

PROJEKTINFORMATION

App zur Diagnostik von Lernausgangslagen und Gestaltung von passgenauem Schwimmunterricht

Verbundkoordinator
Deutsche Sporthochschule Köln

Partner
Europa-Universität Flensburg

Volumen
1,6 Mio. EURO

Laufzeit
07/2023 - 06/2026

Projektunterstützende Organisationen:
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG Bundesverband)

Bund Deutscher Schwimmmeister e.V. (BDS LV SH/HH)

Deutscher Schwimmlehrerverband e.V. (DSLV)

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen in Schleswig-Holstein (IQSH)

Schwimmverband Nordrhein-Westfalen e.V. (SV NRW)

Kontakt
Dr. Ilka Staub
Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten
i.staub@dshs-koeln.de
Tel.: +49 221 4982-4223
www.dshs-koeln.de/ivks

„Lehrkräfte können Kindern nicht innerhalb eines Schulhalbjahres das Schwimmen beibringen, wenn sie bei null anfangen müssen."

Wassergewöhnung ist der erste Schritt auf dem Weg zum Schwimmenlernen. Dazu gehört auch das Eintauchen mit dem Kopf ins Wasser oder unter Wasser. Ziel dabei ist, dass Kinder mit dem Element Wasser entspannt umgehen. Wie hier der fünfjährige Jaro mit Dr. Ilka Staub an der Hand.

Fotos: Michael Siegmund; Freepik

Frau Staub, was sind die Gründe dafür, dass immer weniger Kinder bis zum Eintritt in das vierte Schuljahr sicher schwimmen können?
Die Gründe sind sehr vielfältig. Der Zugang zu Wasserflächen wird immer knapper und teurer. Viele Familien wollen oder können sich regelmäßiges Schwimmen nicht leisten. Durch Corona haben wir immer noch einen ordentlichen Rückstau. Eineinhalb Jahre lang konnten wir gar keinen Schwimmunterricht anbieten und dann nur in Kleingruppen mit sehr wenigen Kindern. Hinzu kommen Bädermangel, Fachpersonalmangel … das System ist unfassbar verstopft. In der Schule, in der Regel im dritten Schuljahr, erreichen wir dann zwar alle Kinder, aber es ist von den Lehrkäften unfassbar viel verlangt, den Kindern innerhalb eines Halbjahres das Schwimmen beizubringen. Vor allem, wenn sie bei null anfangen müssen, wenn einige Kinder überhaupt keinen Bezug zu Wasser haben. Dieser großen heterogenen Gruppe kann man als Lehrkraft kaum gerecht werden.

Haben Sie eine Lösung parat?
Man könnte zum Beispiel deutlich früher mit der Wassergewöhnung beginnen. Das kann schon im Kindergarten erfolgen, und die Erzieherinnen und Erzieher sollten dahingehend geschult werden. Es muss nicht immer das Schwimmbad sein – auch in einem Planschbecken kann man sich Wasser ins Gesicht spritzen und das Unter- oder Eintauchen mit dem Kopf üben. Eine Untersuchung zu Wasserzeiten von Schulen im Rahmen eines großen Schwimmkongresses, den wir 2021 an der Spoho abgehalten haben, hat gezeigt, dass noch unfassbar viele Wasserflächen rausgeholt werden könnten, wenn die Vergabezeiten optimiert würden. Man müsste in das Badflächenmanagement investieren und entsprechende Stellen schaffen. Und – das ist unser persönliches vorangiges Anliegen – man muss die Lehrkräfte unterstützen. Man muss ihnen Hilfsmittel an die Hand geben, damit sie die zur Verfügung stehende Zeit effektiv nutzen und den unterschiedlichen Lernständen der Kinder gerecht werden können.

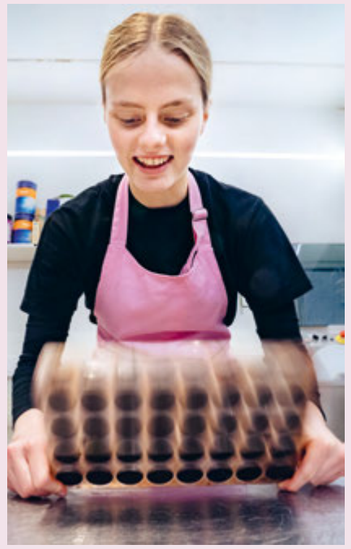
Dabei soll die App helfen, die Sie derzeit entwickeln …
Genau. Die App hilft bei der Einschätzung, wie gut ein Kind schwimmen kann. Darauf aufbauend bietet sie Übungen und Spielformen an, die angepasst sind an das Können der Kinder sowie an die vorhandenen Gegebenheiten und Materialien. Die App soll eine wertvolle Unterstützung für die Unterrichtsplanung sein, vor allem auch für Berufsanfänger und -anfängerinnen, und dabei helfen, die zur Verfügung stehende knappe Zeit maximal ausschöpfen zu können.

Bis die App auf dem Markt ist, dauert es noch eine Weile. Wie können sich Lehrkräfte schon jetzt Unterstützung holen?
Sie können zum Beispiel auf unsere Webseite *Die Eule und das Schwimmen* gehen. Dort stellen wir den Eulenblick vor, ein Beobachtungsverfahren zur Bewegungsdiagnostik im Schwimmen, das auch Grundlage für die App ist. Sie können Teil der Pilotstudie werden und sich unserer Community anschließen. Wir möchten ins Gespräch kommen. Wir können nur dann gute Lösungen entwickeln, wenn wir die Bedürfnisse kennen und bereit sind, die Erfahrungen aus der Praxis in unsere wissenschaftlichen Überlegungen und Erkenntnisse miteinfließen zu lassen.

GESCHMACKSEXPLOSION
im Designgewand

SEIT DER CORONA-PANDEMIE GESTALTET PAULINE DECKER GALAKTISCH AUSSEHENDE PRALINEN. Mittlerweile ist dies nicht nur eine Freizeitbeschäftigung, sondern ein kleines Unternehmen. Neben ihrem Sportstudium bearbeitet sie Bestellungen in ihrer Pralinenküche und hantiert mit Goldstaub und verschiedenen Farbtechniken. Was zu ihrem eigenen Unternehmen SCHOCK!olade dazugehört, verrät sie im Interview.

INTERVIEW David Budinger & Mona Laufs
FOTOS Katrin Küllenberg Photography



KURZVITA

geboren am 22.04.2003 in Solingen
Wohnort: Solingen und Köln
Studium: B.A. Sportmanagement & Sportkommunikation (seit 2020)
Lieblingssportart: Handball
Verein: BHC, Verbandsliga und Unimannschaft
Lieblingspraline: Salzkaramel
Lieblingschocolatier: Nick Kunst

Wie lange entwirfst und produzierst du schon Pralinen?
Angefangen, Pralinen zu machen, habe ich im November 2020. Aber da war das noch nicht professionell. Im September 2021 war ich dann bei einem Chocolatier in Belgien und habe das Handwerk sozusagen richtig gelernt. Ab da habe ich immer mehr Pralinen richtig entworfen und produziert. Im Juli 2022 habe ich mein Unternehmen gegründet und im Oktober/November bin ich dann wirklich in die heiße Phase mit dem Verkauf gestartet.

Sportmanagement-Studentin und Chocolatière. Wie passt das zusammen?
Ich würde sagen, dass das gar nicht direkt zusammenpasst. Mich interessiert die Vielfalt insgesamt. Es muss für mich nicht unbedingt alles eine Verbindung haben. Mich interessiert einfach der Sport und dort das ‚behind the scenes'. Genauso wie die Kreativität, die ich als Chocolatière ausleben kann.

Wo liegt deine berufliche Zukunft? Im Sport oder bei den Pralinen?
Das ist eine Sache, über die ich mir viele Gedanken mache. Aber ich weiß es, um ehrlich zu sein, noch nicht. Ich sehe mich aktuell nicht unbedingt im Sportmanagement. Das kann sich na-

SO ENTSTEHT EINE SCHOCK!OLADE:

- *Pauline stößt im Alltag zufällig auf neue Geschmackskombinationen.*
- *Nun geht es ans Ausprobieren: Wie viele Schichten gibt es, welche Texturen kann sie verwenden?*
- *Nicht immer kommt Pauline auf ein zufriedenstellendes Ergebnis und muss ihre Idee wieder verwerfen.*
- *Erst wenn der Kern der Praline steht, macht sich Pauline Gedanken über das Design.*
- *Die Farben der Praline sollen den Geschmack widerspiegeln.*
- *Pauline experimentiert mit unterschiedlichen Techniken und Designs.*
- *Die Praline schmeckt, und Pauline ist mit dem Design zufrieden: Paulines Sortiment bekommt Zuwachs.*
- *Auf ihrer Website kann man aus 23 Pralinen aussuchen und bestellen.*
- *Jede Praline wird von Pauline auf Anfrage selbst erstellt.*
- *Bis das Paket mit der bestellten Ware geliefert wird, kann es bis zu zwei Wochen dauern. Je nachdem wie hoch die Nachfrage allgemein ist und wie viele Nachtschichten Pauline einlegen möchte.*

türlich noch ändern. Und es war nie mein großes Ziel, mit dem Pralinengeschäft super erfolgreich zu werden. Ich habe es einfach angefangen, weil es mir Spaß macht. Dass ich so weitermache, kann ich mir auf jeden Fall sehr gut vorstellen. Aber ich weiß auch noch nicht, ob ich das vierzig Jahre lang machen werde. Deswegen habe ich noch nicht so die große Ahnung, wo es hingeht.

Wo kann man deine Pralinen kaufen?
Man kann einfach online auf meiner Webseite bestellen. Ich liefere nach ganz Deutschland. Die Pralinen werden dann im Paket, natürlich gut verpackt und gepolstert, verschickt. Deswegen verkaufe ich auch nur in den kälteren Monaten, denn an heißen Tagen können die Pralinen anfangen zu schmelzen. Es gibt auch die Möglichkeit, die Pralinen selbst abzuholen. Das geht ebenfalls über die Webseite, nur dass man dann Selbstabholer auswählen muss.

Bekommt man deine Pralinen auch in Köln?
Ja, ich habe mit Heilandt eine Kooperation. Wir haben eine Heilandt Coffee Edition mit verschiedenen Kaffeesorten entwickelt. Im Winter sollte es die wieder bei Heilandt zu kaufen geben – dann in Sülz und im Belgischen Viertel.

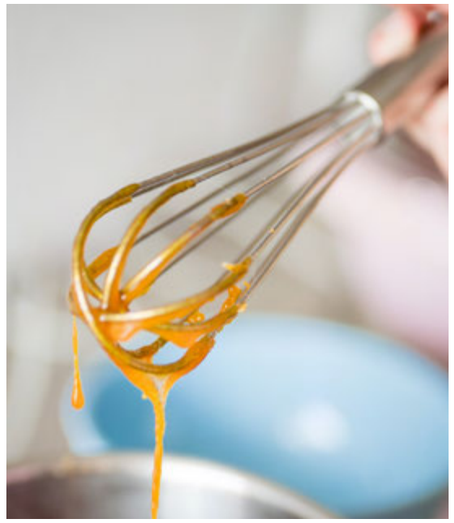
Wie kam es dazu, dass du die Kunst der Pralinenherstellung in Belgien erlernt hast?
Mein Bruder hat 2021 ein Praktikum in Antwerpen gemacht, und wir haben ihn natürlich ein paar Mal besucht. Es gab dort sehr viele Chocolatiers, das war echt toll, da ich das schon immer super interessant fand. Bei einem Chocolatier, auch einem Ein-Mann-Gewerbe, haben wir unfassbar gute Pralinen gegessen, und er war super nett. Ich habe ihn einfach gefragt, ob ich ein Praktikum machen könnte. Und dann war ich einen Monat in Belgien.

Wie kamst du denn auf die Idee, deine Pralinen in einem speziellen Design zu verkaufen?
Das ist das Besondere. Es gibt klassische Pralinen, die man von Oma kennt. Ein anderes Design macht die Praline zu etwas Besonderem. In der zehnten Klasse habe ich ein Praktikum in einer Patisserie gemacht. Dort habe ich mich zwar nicht mit Pralinen beschäftigt, aber ich habe diese Art von künstlerischen Pralinen kennengelernt. Das Design macht mir am meisten Spaß. Kreativ zu sein, zu malen. So kann ich, denke ich, die Leute auch mit meinen Pralinen ansprechen.

Wie bist du darauf gekommen, nachhaltige Pralinen zu machen?
Ich bin selbst Vegetarierin. Ich habe es einfach ohne Gelatine ausprobiert, und für mich war das Ergebnis gleich oder sogar besser. Warum sollte ich es benutzen, wenn ich es einfach weglassen kann? Ich versuche, soweit es geht nachhaltig zu sein, was noch nicht unbedingt so einfach ist, vor allem was die Schokolade angeht. Es gibt noch nicht unfassbar viele faire Produkte, vor allem was dann den Preis angeht. Aber ich versuche, in meinen Möglichkeiten das Beste zu tun. Ich bin natürlich noch ein relativ kleines Unternehmen, von daher ist es, würde ich sagen, etwas schwieriger. Aber mir ist das Thema Nachhaltigkeit einfach wichtig.

Die Pralinen sind relativ günstig, machst du damit überhaupt Gewinn?
Ja, ich mache schon Gewinn. Ich hatte am Anfang mal den Preis berechnet. Das war im Oktober 2022, und dann habe ich von März bis Mai so viele Bestellungen bekommen. Dabei habe ich gemerkt, wie unfassbar viel Arbeit das doch ist. Bei einem Ein-Frau-Betrieb vergisst man manchmal, dass man sich irgendwann selbst bezahlen muss. Vor allem, wenn es eine Sache ist, die einem Spaß macht. Denn für mich sind die Pralinen auch meine Freizeit, aber letztendlich muss ich mich ja irgendwie dafür entlohnen.

Gibt es im Beruf des Chocolatiers viel Konkurrenz?
Natürlich bin ich auch auf Instagram in der Schokoladenwelt unterwegs. Und ich folge auch vielen Chocolatiers. Ich habe eher das Gefühl, dass man sich gegenseitig unterstützt. Ich habe schon wirklich großen Chocolatiers auf Instagram eine Frage gestellt und habe direkt eine Antwort bekommen.



Siehst du für deine Pralinen eine Konkurrenz?
In Belgien gab es allein in Antwerpen gefühlt an jeder Ecke einen Chocolatier, der unfassbar gut war. In Deutschland ist die Schokoladenszene noch nicht so ausgeprägt. Deswegen glaube ich, dass ich jetzt noch nicht die größte Konkurrenz in Deutschland habe. Vor allem was die Pralinen angeht, die ich mache. Ich habe natürlich auch durch die Fernsehbeiträge gemerkt, dass das Interesse deutschlandweit besteht. Ich bekomme Bestellungen aus Bayern, Hamburg oder Berlin. Das muss ja an irgendetwas liegen. Wenn ich jetzt die zehnfache Auswahl direkt bei mir um die Ecke hätte, dann würde ich nicht unbedingt bei jemandem aus Nordrhein-Westfalen bestellen, wenn ich aus Berlin kommen würde.

Hattest du schon mal negatives Feedback? Und wie gehst du damit um?
Ja, auf jeden Fall. Es gibt natürlich immer Leute, die es nicht nett formulieren, auch wenn es letztendlich kein großes Problem gab. Das beschäftigt einen schon. Mich vor allem immer sehr. Ich kann damit noch nicht so gut umgehen. Es ist natürlich logisch, dass es nicht allen gefällt, was man macht. Ich glaube aber, es ist immer wichtig, wie man darauf antwortet.

Hast du das Gefühl, dass der Beruf Chocolatier in Deutschland ausreichend wertgeschätzt wird?
Ich denke, die Leute wissen nicht, wie viel Aufwand letztendlich dahintersteckt, denn man sieht nur das fertige Produkt. Da ist es manchmal schwierig, die höheren Preise für ein letztendlich so kleines Produkt nachzuvollziehen.

WIE PAULINE DEUTSCHLANDWEIT BEKANNT WURDE:

- *„Ich war dreimal in der Lokalzeit im WDR, und da waren es schon unfassbar viele Bestellungen. Das war die Woche vor Ostern. Da habe ich die ganze Zeit durchgearbeitet. Jeden Tag, zum Teil jede Nacht. Die längste Schicht ging glaube ich 52 Stunden am Stück."*
- *Doch da war die Bestellwelle noch nicht vorbei. Was Pauline nicht wusste: Der Beitrag über ihre Pralinen und ihr kleines Unternehmen wurde auch über die ARD gesendet, und plötzlich kamen Bestellungen aus ganz Deutschland.*
- *„Als ich dann gerade mit den Bestellungen fertig war und meinen ersten freien Tag hatte, habe ich etwas länger geschlafen. Ich bin dann aufgewacht, weil mein Handy ‚Ping, Ping' gemacht hat, also neue Bestellungen reinkamen."*
- *Nach eineinhalb Monaten hatte Pauline ungefähr 400 Bestellungen bearbeitet.*
- *„Es war dann auch schön, super Feedback von den Leuten zu bekommen. Feedback von Leuten, die mich absolut nicht kennen und die mich nur anhand dieser Pralinen bewerten."*
- *Galaktisch aussehende Pralinen in 23 verschiedenen Geschmacksrichtungen kann man über Paulines Website bestellen. Die Sommerpause ist je nach Wetterlage und Paulines Klausuren wahrscheinlich im Oktober vorbei.*
- *Paulines Tipp: Wer sich noch nicht sicher ist, welche Praline die beste ist … Salzkaramell und Limette-Cheesecake sind die zwei Favoriten ihrer Kund*innen. Aber hier gibt es noch ein kleines Rätsel, weil den meisten schmeckt entweder nur die eine oder die andere.*

PROBIEREN?

www.schock-olade.de
www.instagram.com/schock_o_lade

NRW-Ministerpräsident Hendrik Wüst und Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker besuchten die World Dwarf Games an der Deutschen Sporthochschule.

1.055

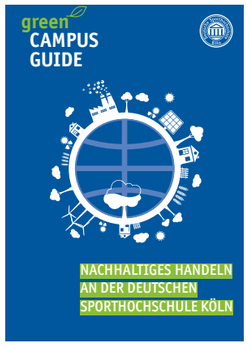
So viele Studienplätze vergibt die Deutsche Sporthochschule Köln zum diesjährigen Wintersemester. Wir wünschen allen neuen und alten Studierenden einen guten Start in das neue Semester!

World Dwarf Games

Die Deutsche Sporthochschule Köln war im Sommer Gastgeberin der Weltspiele für kleinwüchsige Menschen. Mehr als 500 Sportler*innen aus 25 Ländern reisten nach Köln, um an dem Event teilzunehmen, das zum ersten Mal überhaupt in Deutschland ausgetragen wurde. Neun Tage lang verwandelte sich der Spoho-Campus in ein buntes, lebhaftes Miteinander, mit einer ganz besonderen Atmosphäre. „Die positive Stimmung der Teilnehmenden ist auf jeden Fall rüber geschwappt. Ich bin immer noch ganz begeistert, was hier an den Tagen los war und wie harmonisch und positiv die Stimmung unter allen war“, so ein Mitarbeiter der Sporthochschule. In Deutschland leben etwa 100.000 kleinwüchsige Menschen. Als kleinwüchsig gilt, wer als Erwachsene*r nicht größer als 150 cm groß wird. Die nächsten World Dwarf Games werden 2027 in Australien ausgetragen.

Neue Kooperation: Field-Reporter*in

Eine neue Kooperation zwischen dem Deutschen Fußball-Bund (DFB) und der Sporthochschule ermöglicht Studierenden des Studiengangs B.A. Sportjournalismus erste Erfahrungen als Field-Reporter*in in der Frauen-Fußballbundesliga zu sammeln. Beauftragt vom DFB werden die Interviews mit dem Sender Sky produziert und können von den öffentlich-rechtlichen sowie den privaten TV-Sendern im Programm und online gezeigt sowie vom DFB verwendet werden. Um die Nervosität der Studenten*innen zu lindern, veranstaltete der DFB vorab einen Online-Vorbereitungsworkshop, in dem Steffen Simon, Mediendirektor des DFB, und Lili Engels, Sportmoderatorin bei Sport1, einige Erfahrungen aus der Praxis mit den Studierenden teilten und Tipps und Tricks an die Hand gaben.



Green Campus Guide

Nachhaltiges Handeln ist ein Gemeinschaftswerk. Jede kleine Aktion bringt Veränderungen. Welche Aktionen das genau sein können, zeigt der neue Green Campus Guide. Er liefert Tipps, wie alle Hochschulangehörigen zu einer nachhaltigeren Universität beitragen können. Der Guide sowie weitere Infos zum Thema Nachhaltigkeit stehen auf der Nachhaltigkeitsseite der Uni zur Verfügung:
www.dshs-koeln.de/nachhaltigkeit

Outstanding Paper Award

Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer, Leiter des Instituts für Sportökonomie und Sportmanagement, hat für sein Paper „The influence of multiple combinations of celebrity endorsers on consumers’ intentions to purchase a sports-related product“ den Emerald Literati Awards erhalten. Herzlichen Glückwunsch! Hier geht es zur Veröffentlichung

Was macht eigentlich ...

VON Sabine Maas

Entschuldige meine späte Rückmeldung, aber am kommenden Samstag steht noch unsere große Hochzeitsfeier mit der freien Trauung an, und da komm ich grad zu nichts anderem mehr“, lautet im Juni Fabian Hambüchens Antwort auf unsere Mail-Anfrage nach einem Interview für die ZeitLupe. „Aber das neue Magazin sieht cool aus, und gerne können wir das Interview per Videocall machen.“ Genauso offen und unkompliziert war Fabian schon während seines Studiums an der Deutschen Sporthochschule Köln, das er 2020 mit dem Bachelor „Sport und Leistung“ erfolgreich abgeschlossen hat.
Und an die Spoho denkt er auch immer noch gern zurück, vor allem an die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Turnen 2013: „Das war ein absolutes Highlight, der Titel in Köln, in den Hallen, in denen du trainierst, mit den Leuten, die du kennst, die Party danach ...“ Immer genossen hat es der frühere Weltklasseturner auch, im Biergarten oder in der Cafete zu sitzen, mit den Kommiliton*innen zu reden, neue Leute kennenzulernen, teilweise tolle Gespräche zu führen, auch mal abseits vom Sport und seiner Person in den Medien: „Das ist das, was mir persönlich am meisten gegeben hat, nicht nur die Studieninhalte, sondern vielmehr das ‚Einer von vielen zu sein‘. Das hört sich für jemanden, der das nicht kennt, komisch an ... aber wenn du halt immer in der Öffentlichkeit stehst, immer dieser ‚Promi‘ bist, dann nervt das auch mal, weil vieles dann so oberflächlich bleibt.“ Wichtig sind ihm auch die Freundschaften aus seiner Studienzeit, Menschen, die heute zu seinem engsten Freundeskreis gehören.

Zurück zur Frage: Was machst du eigentlich ...? Alles, alles und nichts, so seine Antwort. Neben Sponsorenterminen und der Moderatorentätigkeit für Eurosport ist Fabian im Themenfeld Motivation, mentale Stärke unterwegs, hält Vorträge vor unterschiedlichen Gruppen. Wo es ihn letztlich beruflich hinführen wird, kann er nicht genau sagen, das Studium war jedenfalls eine gute Grundlage. „Zwei Dinge machen mir richtig Spaß: als Trainer zu arbeiten und diese Moderationsgeschichte.“ Inzwischen hat für ihn die Vorbereitung auf die Olympischen Spiele angefangen – dieses Mal nicht als Athlet, sondern als Moderator für Eurosport. „Da hab ich meine eigene Live-Show, wir fassen jeden Tag die Ergebnisse zusammen, führen Interviews ...“. Und auch die sog. Hambüchen-Challenge geht weiter, ein TV-Format, bei dem Fabian verschiedene Sportarten ausprobiert. „Das macht echt Spaß, gleichzeitig hast du einen Riesenrespekt!“ Die Bandbreite kann sich sehen lassen: von Curling über Synchronschwimmen bis hin zu Breakdance, auf das er sich schon freut.
Ins CrossFit-Training ist er eher zufällig hineingestolpert und trotz anfänglichen „Muskelkaters von oben bis unten“ begeistert: „Was mich so fasziniert, ist dieser Mix aus Kraft und Cardio – ich hab mich damit einfach immer gut gefühlt.“ Seine neue Lieblingssportart hat nicht nur seine Fitness verbessert, sie hat ihn auch mit seiner Frau Vicky, einer angehenden Ernährungswissenschaftlerin und CrossFit-Trainerin zusammengebracht. „Wir sind uns beim CrossFit über den Weg gelaufen, und so komme ich jetzt aus dem CrossFit und aus der Ehe nicht mehr raus“, sagt Fabian Hambüchen mit einem Schmunzeln.

Fabian Hambüchen

- Geboren am 25.10.1987 in Bergisch Gladbach
- auch sein Vater ist Spoho-Absolvent
- Seit 2022 verheiratet mit Vicky

Sportliche Erfolge (u.a.):

- 40-facher deutscher Meister im Kunstturnen
- 6-facher Europameister (Mehrkampf und Reck sowie mit der Mannschaft)
- Weltmeister und Olympiasieger am Reck

Studium:

- B.A. Sportmanagement und Sportkommunikation (WiSe 2012/13)
- Wechsel zu Sport und Leistung (SoSe 2015 bis 2020)

Auszeichnungen (u.a.):

- Mehrfacher Sportler des Jahres in Deutschland
- adh-Sportler des Jahres
- FISU-Welthochschulsportler
- Aufnahme in die International Gymnastics Hall of Fame 2022

Spoho-Lieblingsplätze(in der Reihenfolge):

- Halle 21
- Cafete
- Hörsaal 1

Fotos: Privat; ; BKMF e.V.Anna Spindelndreier

HOCHSCHULSPORT

TEXT & INTERVIEW Julia Neuburg

SPORT ZU TREIBEN, AUF GENÜGEND BEWEGUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG ZU ACHTEN ist für die meisten Studierenden der Spoho selbstverständlich. Auch viele Mitarbeiter*innen in Wissenschaft und Verwaltung haben sportliche Hobbies und können beim Sport gut vom Arbeitsalltag abschalten. Die Spoho ist in diesem Punkt speziell, denn an vielen anderen Universitäten und Fachhochschulen sind Sport, Bewegung und Gesundheit im Hochschulalltag nicht selbstverständlich.

Den Sport an den Hochschulen zu fördern, ist im Hochschulgesetz verankert; somit ist Hochschulsport ein Must-have! Er richtet sich vor allem an die Studierenden und Beschäftigten, soll zur Lebensqualität und zum persönlichen Wohlbefinden beitragen, Begegnungen ermöglichen, die Identifikation mit der eigenen Hochschule stärken und Bildungs- und Lernanlässe bieten. Aber auch der Wettkampfsport und die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport stehen im Fokus des Hochschulsports; dafür setzt sich – seit 75 Jahren – der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) ein. Er ist der Dachverband der Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland und hat mittlerweile über 200 Mitgliedshochschulen.

Der ehemalige Leichtathletikdozent der Spoho, Dr. Norbert Stein, war rund 30 Jahre lang für den Allgemeinen Hochschulsport der Spoho aktiv und ist heute immer noch Leichtathletik-Disziplinchef im adh. Er hat die „rasante Entwicklung" des Hochschulsports miterlebt und mitgeprägt, bei der die Spoho oftmals eine Vorreiterrolle spielte. „Wir haben ganz konkret daran mitgearbeitet, die duale Karriere von Spitzensportler*innen – also die Vereinbarkeit von Studium und Leistungssport – zu verbessern", erinnert sich Stein. Denn immerhin sei ein Drittel aller Kaderathlet*innen in Deutschland als Studierende eingeschrieben. Gemeinsam mit Partnern entwickelte der adh das Projekt „Partnerhochschule des Spitzensports". Diese Kooperationsvereinbarung sieht konkrete Förderleistungen vor, mit denen die Hochschulen ihre Spitzensportler*innen unterstützen können, beispielsweise eine erleichterte Studienaufnahme oder flexiblere Prüfungsleistungen.

*„Wir haben ganz konkret daran mitgearbeitet, die duale Karriere von Spitzensportler*innen – also die Vereinbarkeit von Studium und Leistungssport – zu verbessern."*

Dr. Norbert Stein, langjähriger Hochschulsportbeauftragter und aktuell Vorstand des Leichtathletik-Teams Deutsche Sporthochschule Köln e.V. (LT DSHS Köln e.V.)

Seit Mai 2019 ist Spoho-Tennisdozent Dr. Ralph Grambow als Rektoratsbeauftragter für den Hochschulsport im Einsatz und berät und unterstützt das Rektorat in dieser Funktion. Der Fokus liegt vor allem auf dem Wettkampfsport. So konnte die Sporthochschule in den letzten Jahren einige hochrangige und gut besuchte Hochschulmeisterschaften ausrichten, zum Beispiel die Deutschen Hochschulmeisterschaften in den Rückschlagspielen mit den Sportarten Badminton und Roundnet (im vergangenen Jahr auch Tennis), an denen rund 500 Studierende aus ganz Deutschland teilnahmen. Dabei kam vor allem die Idee des Multisportevents mit den gleichzeitig ausgetragenen Meisterschaften bei allen Beteiligten gut an. Und auch die DHM Rudern auf dem Fühlinger See waren mit über 600 Sportler*innen stark besetzt. Gleichzeitig sprechen die Erfolge der Kölner Studierenden bei nationalen und internationalen Hochschulmeisterschaften eine eindeutige Sprache: Zuletzt belegte die WG Köln im adh-Leistungsranking regelmäßig den obersten Podestplatz.

Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)
Studierende und Bedienstete der deutschen Universitäten und Hochschulen können für ihre Hochschule an einem attraktiven Wettkampfangebot teilnehmen. Ausrichter ist der Dachverband der Hochschulsporteinrichtungen, der adh. Es gibt nationale (DHM) und international ausgetragene Deutsche Hochschulmeisterschaften (IDHM) in über 30 Sportarten sowie weitere Turniere und Vergleichswettkämpfe. Der adh hat über 200 Mitgliedshochschulen und feierte in diesem Jahr 75. Geburtstag.
www.adh.de

Wettkampfgemeinschaft (WG) Köln
*Leistungsorientierte Sportler*innen der Sporthochschule, der Uni Köln und der TH können gemeinsam als Wettkampfgemeinschaft (WG) an den Start gehen. Die vielen Erfolge der WG Köln sind Zeichen dieser funktionierenden Partnerschaft. In den Rankings des adh schnitt die WG Köln zuletzt 2022 sehr gut ab und belegte in drei Wertungen jeweils den ersten Platz (Teilnehmer*innen, Leistung/Erfolg, Ausrichtungen). Somit ging die WG Köln auch im Gesamt-Wettkampfranking als klarer Sieger hervor.*

Hochschulsportbüro der Spoho
*Für wettkampforientierte Sportler*innen an der Spoho ist das Hochschulsportbüro ein wichtiger Kontakt. Es kümmert sich – neben dem allgemeinen Kursangebot – vor allem um den Wettkampfsport und die Ausrichtung von und Entsendung zu Hochschulmeisterschaften. Als sog. Rektoratsbeauftragter vertritt Dr. Ralph Grambow den Hochschulsport auch bei der Hochschulleitung.*
hochschulsport@dshs-koeln.de

UniSport²
Unter diesem Namen bieten der Universitätssport der Universität zu Köln und der Allgemeine Hochschulsport der Spoho ein umfangreiches Sportprogramm in mehr als 120 verschiedenen Sportarten und Bewegungsbereichen an. Mit dem sog. Sportticket können Studierende, Beschäftigte und Gäste ein ganzes Semester lang an beliebig vielen Sportticket-Kursen teilnehmen. www.unisport.koeln

AStA-AGs
Auch der Spoho-AStA bietet ein abwechslungsreiches Sportprogramm in Form von AGs an, an denen Kölner Studierende kostenfrei teilnehmen können. Einfach reinschnuppern und Spaß haben. Das semesteraktuelle Programm findet ihr unter www.asta-spoho.de

Fotos: Freepik; Deutsche Sporthochschule Köln

4 Fragen an Dr. Ralph Grambow

Dr. Ralph Grambow hat von 2003 bis 2009 an der Spoho studiert, ist seit 2015 Tennisdozent am Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten und seit 2019 Rektoratsbeauftragter für den Hochschulsport. Außerdem trainiert er die Herren-Bundesligamannschaft des KTHC Stadion Rot-Weiss Köln; seine aktive Tenniskarriere beendete er 2009.

Du hast vor einigen Jahren selbst an der Spoho studiert und den Hochschulsport am eigenen Leib erfahren. Inwiefern?
Das stimmt, dadurch ist mein Zugang zum Thema entstanden, weshalb ich mich jetzt auch dafür engagiere. Denn viele Studierende kennen das Angebot des Hochschulsports gar nicht oder wissen nicht, welche Möglichkeiten er ihnen bietet. Ich habe damals intensiv Tennis gespielt und war bei ganz vielen Hochschulmeisterschaften dabei. Mein absolutes Highlight war die Universiade 2005 in Izmir mit über 5.000 studentischen Athlet*innen. Die Universiade, heute World University Games, ist die weltweit größte Multisportveranstaltung nach den Olympischen und Paralympischen Spielen..

Im Juli 2025 finden die World University Games in Nordrhein-Westfalen statt. Die Wettkämpfe werden in Düsseldorf, Bochum, Essen, Duisburg und Mülheim an der Ruhr ausgetragen – leider nicht in Köln. Was bedeutet das Event dennoch für die Spoho?
Weil Köln zu weit entfernt liegt vom Unterkunftsort der Athlet*innen, sind wir leider kein Austragungsort. Das ist super schade. Dennoch ist das Event für unsere Sportler*innen eine riesige Motivation, fleißig zu trainieren und sich zu qualifizieren. Das Event macht den Hochschulsport sichtbar und bietet auch den Studierenden, die nicht selbst starten, tolle Möglichkeiten, zum Beispiel als Freiwillige oder Zuschauer*innen..

Was macht der Hochschulsport der Spoho?
Der Allgemeine Hochschulsport der Spoho und der Universitätssport der Uni Köln haben eine sehr erfolgreiche Kooperation: UniSport². Hier können Studierende, Beschäftigte und Gäste ein umfangreiches Kursangebot nutzen. Außerdem gehen wir als WG Köln gemeinsam bei Meisterschaften an den Start. Um alles rund um den Wettkampfsport kümmern wir uns, das heißt wir richten Hochschulmeisterschaften aus und entsenden unsere Studierenden zu Wettkämpfen – national und international. Hierbei übernehmen wir die Meldungen und Abrechnungen und unterstützen bei der Orga. Außerdem setzen wir uns für Sportmöglichkeiten auf dem Campus ein. Der neue Calisthenics-Park konnte zum Beispiel nur mit tatkräftiger Unterstützung des Hochschulsports realisiert werden.

Was sind die Schwerpunkte des Spoho-Hochschulsports in den nächsten Jahren?
Wir möchten weiterhin für die Ausrichtung von Hochschulmeisterschaften werben und hoffen, dass wir noch einige Kolleg*innen aus den Sportarten überzeugen können. Klar, das ist Zusatzarbeit und nicht bezahlt. Aber die gemeinsamen Erfahrungen sind unschlagbar, und auch die Studierenden, die in die Ausrichtung miteinbezogen werden, lernen unglaublich viel. Schön wäre zudem, wenn wir unsere Studierenden, die wir zu den Meisterschaften schicken, noch mehr unterstützen könnten, auch finanziell. Da sind unsere Mittel leider sehr begrenzt. Und es wäre klasse, noch weitere Projekte wie den Calisthenics-Park umsetzen zu können. Die Trainingsfläche ist zu einem sportlichen Treffpunkt geworden und erfreut sich großer Beliebtheit. Solche Ideen haben wir auch für eigene Padel-Tennis-Plätze auf dem Campus.

Fotos: Deutsche Sporthochschule Köln

WEM SIND …

…diese nahezu ovalen Metallplaketten schon einmal auf dem Campus der Deutschen Sporthochschule begegnet? Man findet sie überall dort, wo es grün ist – oder eher braun. In die Rinde eines Baumes genagelt, versehen diese Plaketten jeden Baum mit einer nummerierten Kennung, unter welcher man diesen im Baumkataster findet. Im Kataster ist jeder Baum mit regelmäßig aktualisierten Daten wie Größe und Alter, aber auch Informationen zur Vitalität, Schäden und der Verkehrssicherheit verzeichnet. Zweimal im Jahr begutachtet ein Sachverständiger den Zustand der Bäume und leitet nötige Pflegemaßnahmen ein. Insgesamt verteilen sich auf dem 187.000 m² großen Unigelände circa 1.600 Bäume. Der grüne Campus sorgt nicht nur für ein einladendes Erscheinungsbild und ausreichend Schatten bei sommerlicher Hitze, sondern nimmt jährlich circa 58 Tonnen CO_2 aus der Atmosphäre auf. Das entspricht einer Menge, für die ein Flugpassagier durch 154 Direktflüge nach Mallorca verantwortlich wäre.

Wissenschaftlerin und Familienmensch aus Leidenschaft

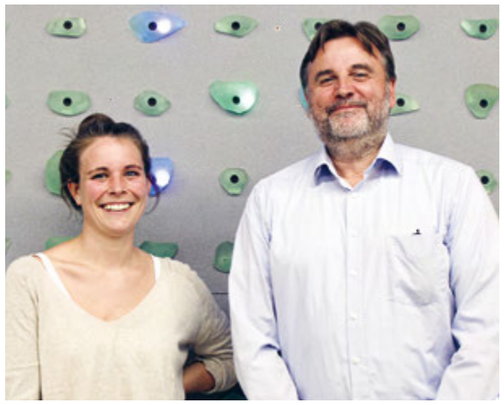
VIEL UND GUTE KOMMUNIKATION sowie die klare Festsetzung von Prioritäten ... so gelingt der jungen Wissenschaftlerin des Psychologischen Instituts der Spagat zwischen Familie und Karriere.

TEXT Sabine Maas
FOTOS Bettina Engel-Albustin | Fotoagentur Ruhr moers, Deutsche Sporthochschule Köln

Eine der renommiertesten Auszeichnungen für junge Wissenschaftler*innen in NRW ist die Aufnahme in das „Junge Kolleg". Mit dem Jungen Kolleg fördert die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste herausragende junge Wissenschaftler*innen und Kunstschaffende und bietet im Rahmen der Mitgliedschaft einen Ort für freies Forschen und disziplinübergreifenden Dialog. Die Mitglieder werden für vier Jahre berufen. Das Junge Kolleg steht Promovierten aller Fachrichtungen sowie herausragenden künstlerischen Talenten aus Nordrhein-Westfalen offen, die nicht älter als 36 Jahre sind. Mit der Mitgliedschaft ist ein Forschungsstipendium in Höhe von 10.000 Euro pro Jahr verbunden. Zum Jahresbeginn 2023 wurden 17 neue Mitglieder aufgenommen. Eines davon ist Dr. Lisa Musculus, promovierte Wissenschaftlerin und Mitarbeiterin im Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule.

Im Rahmen ihrer interdisziplinären Forschung untersucht Lisa Musculus, wie sich Kinder und Jugendliche motorisch und kognitiv entwickeln, wie sich ihr Denken und ihre Bewegungen gegenseitig beeinflussen können und wie sich das im Lebensverlauf sowie durch Training verändert. Ein weiterer Aspekt ist die Expertiseentwicklung. Das methodische Herzstück ihres DFG PostDoc-Projekts ist ein Kletterlabor mit interaktiver Kletterwand, Reaktionszeitmessung und Bewegungsanalysesystem. „Es geht um den motorisch-kognitiven Planungsprozess, also um die Überlegung, wo kann ich Hände und Füße platzieren, und wie muss ich den Plan während der Bewegungsausführung anpassen." Sie spricht von „embodied planning" und einer Art „Feedback-Loop", von der komplexen Interaktion zwischen Motorik und Kognition: Immer wieder gehen motorische Informationen in den kognitiven Planungsprozess ein, der sich dadurch schrittweise weiterentwickelt.

« Ich möchte mich bewegen, um etwas zu bewegen! Wie ist dies besser möglich als in einem herausfordernden Diskurs mit exzellenten Forschenden und Kunstschaffenden? » Dr. Lisa Musculus



Dr. Lisa Musculus zusammen mit ihrem Chef, Univ.-Prof. Dr. Dr. Markus Raab, im Kletterlabor des Instituts.

„Das Besondere an meiner Forschung ist, aus einer Embodiment-Perspektive Motorik und Kognition konsequent zusammen zu denken und diese Interaktion im Entwicklungsverlauf zu betrachten. Und durch den Sport-Kontext geht es meist um sehr komplexe Handlungen, die in experimentellen Studien und durch integrierte Methoden abgebildet werden müssen."

Innovative Wissenschaft

Ins Junge Kolleg gebracht hat sie ihre wissenschaftliche Laufbahn und ihre Fokussierung auf den Wissenstransfer und die Wissenschaftskommunikation. „Mir macht es Spaß, meine Forschung verständlich in der Gesellschaft zu platzieren und hierfür unterschiedliche Formate, wie zum Beispiel auch mal einen Science Slam, zu wählen. Ich finde es wichtig, Einblick in Forschungsprojekte zu geben, die viele betreffen." Die Auszeichnung durch die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften ist für Lisa Musculus deshalb so besonders, weil nicht eine einzelne wissenschaftliche Arbeit, sondern ihr gesamtes Forscherinnen-Profil ausschlaggebend war. „Ich werde ausgezeichnet als exzellente Wissenschaftlerin, weil das, was ich mache, als innovativ und zukunftsweisend angesehen wird. Das macht mich natürlich stolz." Inzwischen hat sie im Rahmen einer ersten Veranstaltung in Düsseldorf die anderen 16 „Newbies" kennengelernt, Wissenschaftler*innen, die vier Klassen zugeordnet sind: Geisteswissenschaften, Naturwissenschaften, Ingenieur- & Wirtschaftswissenschaften sowie den Künsten. „Es gab Vorträge aus den unterschiedlichsten Bereichen, ein Autor hat seinen Roman vorgestellt, ich unser DFG-Projekt und das Kletterlabor, es gab einen Beitrag zu Energieeinsparungen durch bessere Vernetzung von Energiekraftwerken – eine unglaubliche und spannende Breite." Regelmäßig wird in internen Sitzungen inhaltlich gearbeitet, die Arbeitsgruppen sind alle dem übergeordneten Thema Nachhaltigkeit verschrieben und lauten: AG Gesellschaft, AG Transitions, AG Dialog und AG Individuum, letztere mit Lisa als Sprecherin. „Durch den inhaltlichen und strukturellen Austausch kann ich sehr viel lernen, trainiere mein Hirn, anders zu denken – und natürlich profitiere ich enorm von dem großen Netzwerk. Persönlich sehr wichtig ist mir auch der Nachhaltigkeitsfokus."

Doch wie hat die wissenschaftliche Laufbahn von Lisa Musculus begonnen? Sie kommt aus einer sportbegeisterten Familie, ihre Mutter hat Sport und Englisch studiert, Lisas Hauptsportart ist Tennis. Nach dem Abitur beginnt sie im Herbst 2008 ein Psychologie-Studium an der Universität zu Köln und landet bereits im zweiten Semester im Rahmen eines ihrer beiden Pflichtpraktika an der Spoho bei Dr. Babett Lobinger, deren Faszination für das Fach Sportpsychologie schnell auf die neue Praktikantin abfärbt. „Am Anfang hab' ich gedacht, die Praxis, das ist total mein Ding, die Zusammenarbeit mit Sportler*innen. Sehr schnell habe ich dann aber auch meine Leidenschaft für das wissenschaftliche Arbeiten entdeckt und in den Projekten des Instituts erste Verantwortung bekommen." Sie ist inzwischen Studentische Hilfskraft im Psychologischen Institut, die Empfehlung einer studentischen Kollegin der Abteilung Leistungspsychologie („die Lisa, die ist auch ganz o.k.") gibt den Ausschlag. Und Lisa taucht immer tiefer ein in die Sportpsychologie und die Sportwissenschaft: „Phänomene, die man beobachten kann, besser zu verstehen, das hat eine unglaubliche Faszination in mir ausgelöst. Dazu kam die tolle Zusammenarbeit mit Babett, mit Markus, mit dem ganzen Team der Abteilung Leistungspsychologie." Nach ihrer Bachelorarbeit bei Dr. Sylvain Laborde, für die sie zwischen Uni und Spoho hin und her pendelt, ist klar, dass auch im anschließenden Master das Fach Sportpsychologie im Fokus stehen soll. Sie wechselt an die Uni Konstanz, damals einzige deutsche Universität, an der Sportpsychologie als Nebenfach im Master Psychologie

24. November 2018, Cinenova Köln, Internationaler Science Slam World Cup der Deutschen Sporthochschule Köln: Lisa Musculus und Franziska Lautenbach erreichen mit ihrem Slam-Beitrag „High Five" nach erfolgreicher Vorrunde und dem Sprung ins Finale einen hervorragenden 3. Platz.

Fotos: Deutsche Sporthochschule Köln; MarvinRuppert

angeboten wird, absolviert ihr halbjähriges Praktikum in der Entwicklungspsychologie am Max Planck Institut für Bildungsforschung in Berlin. „Das war eine super Erfahrung für mich, einfach nochmal ein ganz anderes Forschungssystem kennenzulernen. Da ist mir dann klar geworden, dass ich richtig Lust auf die Promotion hab."

Spagat Karriere - Familie

In Konstanz lernt Lisa ihren Mann kennen, inzwischen haben die beiden zwei Töchter (4 Jahre und 18 Monate). „Ich bin schon immer ein totaler Familienmensch gewesen, habe zu meinen Eltern, meinem Bruder ein sehr enges Verhältnis und war mir immer sicher, dass ich gerne Kinder haben möchte."
Ihr Geheimnis, den Spagat zwischen Familie und Arbeit zu bewältigen? Viel und gute Kommunikation im Hinblick auf Pläne, Wünsche und Bedürfnisse, genau für sich selbst zu definieren, was privat und beruflich wichtig ist, klare Prioritäten zu setzen. „Mein Partner, meine Kinder sind auf jeden Fall mein Lebensmittelpunkt, und meine wissenschaftliche Arbeit ist mir auch wichtig." Sie spricht davon, die richtige Balance zu finden zwischen diesen gegenläufigen Motivationstendenzen, jedes zu seiner Zeit mit vollem Einsatz tun zu wollen: „Wenn ich morgens entspannt und ohne Hektik die Kinder in die KiTa bringe und weiß, dass es ihnen dort gut geht und sie gut versorgt sind, hilft mir das, mich im Anschluss konzentriert mit meiner wissenschaftlichen Arbeit zu beschäftigen." Denn auch das Wissenschaftssystem stellt hohe Anforderungen an die junge Wissenschaftlerin, dem Publikationsdruck kann auch sie sich nicht entziehen.
Verlassen kann sie sich auf die volle Unterstützung der Kolleg*innen, im Team sind alle involviert in die Themen der anderen, denken gemeinsam nach, bis hin zur gegenseitigen kritischen Betrachtung der jeweiligen Paper. „Was ich dabei für mein Arbeits- und Privatleben gelernt habe: Dinge nicht persönlich zu nehmen, mich nicht angegriffen zu fühlen, Kritik als (sachliche) Unterstützung zu sehen." Als sehr besonders empfindet sie die Art, wie die Abteilung geführt wird, und schätzt das Vertrauen ihres Chefs, Professor Markus Raab. „Ich bin sehr gerne im Institut, arbeite eher selten im Homeoffice. Ich kann aber auch, wenn nötig, nachmittags gehen, arbeite vielleicht abends zu Hause weiter. Ich genieße diese Flexibilität, und Markus weiß, dass er sich darauf verlassen kann, dass ich Deadlines einhalte." Und dann sagt sie noch: „Ich kann inzwischen sehr gut einschätzen, was mir wirklich wichtig ist. Wissenschaftliches Denken, Arbeiten und Publizieren ist mir wichtig, aber ein Paper nimmt mich abends nicht in den Arm ..."

WISSENSCHAFTLICHE KARRIERE

- *Post-doc, Psychologisches Institut (DSHS Köln) sowie Assoziierte Mitarbeiterin, Max-Planck-Forschungsgruppe „iSearch" (Berlin)*
- *2018: Promotion (DSHS Köln)*
- *2013: Master of Science in Psychologie (Universität Konstanz)*
- *2011: Bachelor of Science in Psychologie (Universität zu Köln)*

AUSZEICHNUNGEN (AUSWAHL)

- *2023: Aufnahme in das Junge Kolleg der Akademie der Wissenschaften und der Künste NRW*
- *2022: Reviewer of the Year der Fachzeitschrift Psychology of Sport and Exercise*
- *2019: Beste Dissertation (Lebenswissenschaften, DSHS Köln)*
- *2014: Beste Masterarbeit (Studienpreis der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie)*

Forschung am Hahnenkamm

SEIT 20 JAHREN fährt Institutsleiter Thomas Schierl mit Studierenden nach Kitzbühel, um kommunikationswissenschaftliche Projekte durchzuführen.

TEXT Lena Overbeck

Von Köln nach Kitzbühel sind es rund 700 Kilometer Fahrstrecke. Die österreichische Kleinstadt in den Tiroler Alpen ist vor allem für ihr jährliches Hahnenkamm-Rennen bekannt – das anspruchsvollste Skirennen der Welt. Die steilste Stelle des Rennens wird auf der Mausefalle mit 85 Prozent erreicht, in der Zielkompression werden Höchstgeschwindigkeiten von über 135 km/h gefahren. „Das ist definitiv eindrucksvoll. Schon im Fernsehen sehen die Rennen spektakulär aus. Aber wenn man live sieht, wie die da runter schießen, das ist unfassbar“, sagt Univ.-Prof. Dr. Thomas Schierl. Der Leiter des Instituts für Kommunikations- und Medienforschung hat als gebürtiger Österreicher – mit Urgroßeltern, die viele Jahre in Kitzbühel gelebt haben – eine besondere Bindung zu der Stadt und ein großes Netzwerk. Dazu zählt unter anderem die Wochenzeitung Kitzbüheler Anzeiger, die jeden Donnerstag mit einer Auflage von ca. 8.000 Stück erscheint. Jedes Wintersemester fährt Schierl mit Studierenden des Masterstudiengangs „Sport, Medien- und Kommunikationsforschung“ nach Kitzbühel, um vor Ort ein Seminar durchzuführen. „Peter Höbarth, der Geschäftsführer des Kitzbüheler Anzeigers, stellt eine reelle Aufgabe, die unsere Studierenden dann in den drei Tagen abarbeiten müssen“, erklärt der Institutsleiter. Vergangene Kohorten haben beispielsweise eine Leseanalyse durchgeführt oder eine Werbekampagne entwickelt. „Das Schöne ist, dass die Arbeiten unserer Studierenden auch immer umgesetzt werden. Die Werbekampagne zum Beispiel war ein voller Erfolg – es gab Plakate, Bierdeckel und Anzeigen. Auch der TV-Spot, den wir entwickelt und produziert haben, wurde eins zu eins so ausgestrahlt. Das spornt die Studierenden natürlich an“, sagt Schierl.

„Kirmes ist noch untertrieben“

Bereits seit 20 Jahren gibt es diese Kooperation mit Kitzbühel, angefangen mit dem Kitzbüheler Skiclub und dem Fokus auf das Hahnenkamm-Rennen und seine Vermarktung. Damals war die Lehrveranstaltung freiwillig, und die Studierenden mussten sich um die begehrten Plätze bewerben. Heute ist das Seminar eine Pflichtveranstaltung und findet vor Beginn des Wintersemesters, Ende September, statt. „Das hat sich inzwischen als optimaler Zeitpunkt herausgestellt. Das Wetter ist noch recht stabil, und die Preise sind bezahlbar, da Nachsaison ist. Während des Hahnenkamm-Rennens kriegt man dort kein Bein auf die Erde. Man könnte auch gar nicht arbeiten. Für den Zeitpunkt ist Kitzbühel eine totale Kirmes. Kirmes ist noch untertrieben“, lacht der gebürtige Österreicher, der seit seinem dritten Lebensjahr Ski fährt. Trotz des straffen Zeitplans vor Ort macht Schierl mit den Studierenden auch immer einen Abstecher zur Rennstrecke. Die Abschluss-Präsentation der Seminar-Teilnehmer*innen findet oben am Hahnenkamm statt. „In der Regel machen wir es so, dass die Studierenden gemeinsam mit dem Kitzbüheler Anzeiger die Idee entwickeln und vor Ort mit der Ausarbeitung oder Datenerhebung beginnen, je nach Aufgabenstellung. Am letzten Tag gibt es eine Präsentation und erste Ergebnisse beziehungsweise Ausblicke. Während des Semesters haben die Studierenden dann Zeit, ihr Vorhaben weiter auszuarbeiten und umzusetzen. Am Ende werden die Ergebnisse dem Kitzbüheler Anzeiger in Köln vorgestellt“, erklärt der Kommunikationswissenschaftler.

Ein lustiger Fototermin: Als Dankeschön für die Unterstützung haben die Studierenden vom Kitzbüheler Anzeiger einen Rucksack geschenkt bekommen – den sie hier bestens in Szene setzen.

Die Kooperation mit Kitzbühel ist nicht die einzige des Instituts, die Theorie und Praxis miteinander verzahnt. Auch mit dem Medienkonzern Sky und der Werbeagentur Jung von Matt bestehen Kooperationen. „Die wissenschaftlich geleitete Lehre ist mindestens genauso wichtig. Aber gerade in unserem Studiengang machen Praxisanteile natürlich total Sinn. Auch wenn sie immer einen großen Organisationsaufwand bedeuten“, sagt Schierl. Ein Aufwand, den demnächst andere übernehmen müssen. Zum 1. April 2024 geht der langjährige Leiter des Instituts für Kommunikations- und Medienforschung in den Ruhestand. „Im Kitzbühel-Projekt unterstützen mich schon jetzt meine Mitarbeiter Dr. Mark Ludwig und Dr. Christoph Bertling tatkräftig, und ich bin zuversichtlich und hoffnungsvoll, dass die Zusammenarbeit weiterhin bestehen wird. Ich kann mir auch nicht so wirklich vorstellen, gar nichts zu machen. Sicherlich werde ich noch eine Zeit lang zur Verfügung stehen und vielleicht die ersten Jahre als Pensionär mit nach Kitzbühel kommen und helfen, die Kooperation am Laufen zu halten“, sagt Schierl, der seit 2004 Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln ist. Außerdem wolle er ein neues Buch schreiben und mehr Zeit für seine Hobbies aufwenden. Dazu gehören unter anderem alte Autos. „Ich fahre leidenschaftlich gern Oldtimer-Rallys“, verrät der 65-Jährige.

Fotos: Deutsche Sporthochschule Köln; de.wikipedia.org/wiki/Michael_Fleischhacker
Illustrationen: Milan Emrich

Zur Person
Univ.-Prof. Dr. Thomas Schierl

- *geboren 1958*
- *Studium: Publizistik & Kommunikationswissenschaft, Politikwissenschaft und Philosophie in Salzburg, München, Mainz und Bonn*
- *Promotion: 1987*
- *1987 bis 1995: Konzeptioner und Berater in nationalen und internationalen Werbeagenturen*
- *seit 1993: assoziierter Mitarbeiter am Rhein-Ruhr Institut für Sozialforschung und Politikberatung an der Universität Duisburg*
- *1998 bis 2001: geschäftsführender Gesellschafter einer Werbeagentur*
- *Habilitation: 2000*
- *nach Lehrstuhlvertretungen in Duisburg, Jena, Hannover und Köln seit 2004 Professor am Institut für Kommunikations- und Medienforschung der DSHS*
- *Forschungsschwerpunkte: Medienökonomie, Werbung, visuelle Kommunikation, Online-Kommunikation und Medienwirkung*
- *Kontakt: schierl@dshs-koeln.de*

BUNTE SPOHO

Vielfalt leben und Vielfalt feiern. Dafür steht der Christopher Street Day (CSD), ein Fest-, Gedenk- und Demonstrationstag für die Rechte sowie gegen die Diskriminierung und Ausgrenzung von lesbischen, schwulen, bisexuellen, transsexuellen, intersexuellen und queeren Menschen (LSBTIQ*). Mittlerweile werden in Deutschland und auf der ganzen Welt Paraden und Demonstrationen regelmäßig über das Jahr hinweg veranstaltet. In Köln fand der diesjährige CSD vom 7. bis zum 9. Juli statt. Die Spoho nahm zum ersten Mal mit eigenem Wagen an der Parade durch die Kölner Innenstadt teil. Gemeinsam mit der „Aktion Campus Noster“ und dem AStA der Spoho wurde ein Mini-Trecker bunt geschmückt und war ‚in Bewegung für Menschenrechte‘. Studierende und Mitarbeitende setzten ein Zeichen und unterstützten den Auftakt der Spoho mit vielen Plakaten, Fahnen und guter Laune. Die Relevanz des Themas spürte man auch auf unserem Instagram-Kanal: Dieser Post war einer der beliebtesten Beiträge in diesem Sommer.

Die nächste Cologne Pride findet am 21. Juli 2024 statt. Dann treffen wir uns hoffentlich alle an unserem Wagen wieder und feiern gemeinsam die Vielfalt!

Fotos: Presse und Kommunikation

Impressum

ZeitLupe
Das Magazin der
Deutschen Sporthochschule Köln
Nr. 2.2023, 2. Jahrgang
ZeitLupe erscheint zweimal jährlich

HERAUSGEBER:
Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder
Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln

REDAKTION:
Stabsstelle Akademische Planung und Steuerung
Abt. Presse und Kommunikation
E-Mail: presse@dshs-koeln.de
Telefon: 0221 4982-3850

REDAKTIONSLEITUNG:
Sabine Maas

CHEF VOM DIENST:
Lena Overbeck

AUTOR*INNEN:
David Budinger, Mona Laufs, Sabine Maas,
Julia Neuburg, Lena Overbeck

GRAFIK:
Sandra Bräutigam

PRODUKTION:
Brandt GmbH Druck & Verlag, Bonn

ISSN-NR.:
2751-5117

AKTUELLE AUSGABE:
Wintersemester 2023/24

AUFLAGE:
2.000 Exemplare

Sofern nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei der Deutschen Sporthochschule Köln. Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch teilweise – nur mit vorheriger Genehmigung.

In dieser Publikation wird in der Regel die männliche und weibliche Form verwendet. Sollte dies ausnahmsweise einmal nicht passiert sein, ist dies ausdrücklich nicht als Diskriminierung von Frauen zu verstehen. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

BLAUER ENGEL DER UMWELTZEICHEN
www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- aus 100 % Altpapier

RI1

AUF WIEDERSEHEN

... bis zum nächsten Mal! Wenn es wieder heißt: Vorhang auf und Bühne frei – für das nächste Event oder die nächste ZeitLupe-Ausgabe. Wir sind bei unseren Recherchen immer wieder fasziniert, was unsere Studierenden, Mitarbeitenden und Wissenschaftler*innen leisten und können. An spannenden Themen mangelt es uns jedenfalls nicht. Wenn Sie ein Thema haben, das wir unbedingt aufgreifen sollten, schreiben Sie uns gerne! Wir freuen uns über Feedback. Die nächste Ausgabe erscheint zum Sommersemester.

ZeitLupe online

Deutsche Sporthochschule Köln
Stabsstelle Akademische Planung und Steuerung
Presse und Kommunikation
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln