



Zeit Lupe

Zwischen Verantwortung und Versprechen – Nachhaltigkeit im Sport

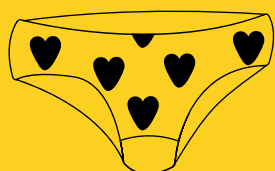


PLATSCH

Freischwimmer auf
dem Prüfstand

„WEGEN MÄDCHENSACHEN“

Zyklusbasiertes Training

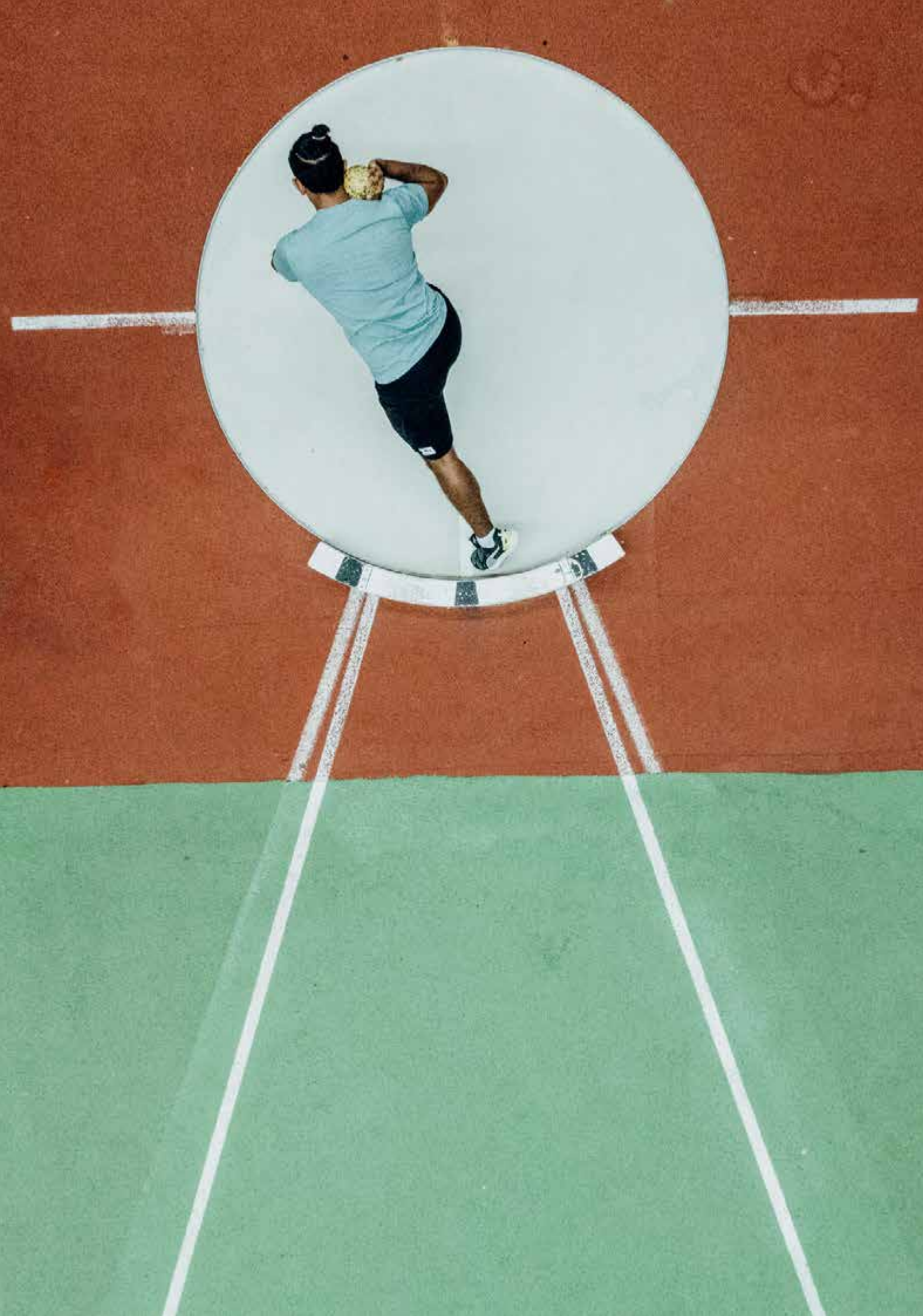


WOW

Die World University
Games finden dieses
Jahr in NRW statt

Paris, ma chère

Kim und Friederike über
ihre Teilnahme an den Olympischen
und Paralympischen Spielen



ALTES NEU GEDACHT

Wie können Materialien im Rahmen von Bauprojekten ein zweites Leben erhalten? Diese Frage ist eines der großen Nachhaltigkeitsabenteuer unserer Zeit. Gerade bei großen Sanierungsprojekten eröffnen sich hier spannende Möglichkeiten, wie Baubestand und Altmateriale mit neuen Nutzungsformen und positiver Inspiration für die Zukunft verknüpft werden können. Materialien und Gegenstände werden für eine Neunutzung umfunktioniert. Dies zeigt, wie sich ein Produktkreislauf nachhaltiger gestalten lässt: kauf mich, benutz mich und bau mich zu etwas Neuem um. Dabei werden die Materialien zum Beispiel nicht verklebt, sondern verschraubt, damit diese wieder getrennt und weiter genutzt werden können. Kreative Möbel und Dekoelemente können bei dieser Arbeit herauskommen. Auf diese Weise wird Nachhaltigkeit erleb- und sogar praktisch nutzbar. Auch die Titelgeschichte dieser Ausgabe greift das Thema Nachhaltigkeit auf ... Und am Ende dieses Heftes dürfen Sie sich auf ein Wiedersehen mit einem Produkt freuen, in dem Materialien weiterleben.



Mit Freude die Zukunft gestalten

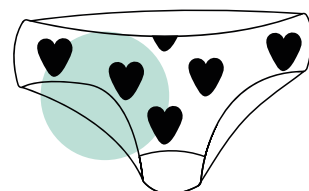
In unserer Titelgeschichte beschäftigen wir uns mit dem Thema Nachhaltigkeit und welche Impulse der Sport zur nachhaltigen Gestaltung gesellschaftlicher Prozesse geben kann **Seite 6**

Echte Pionierarbeit

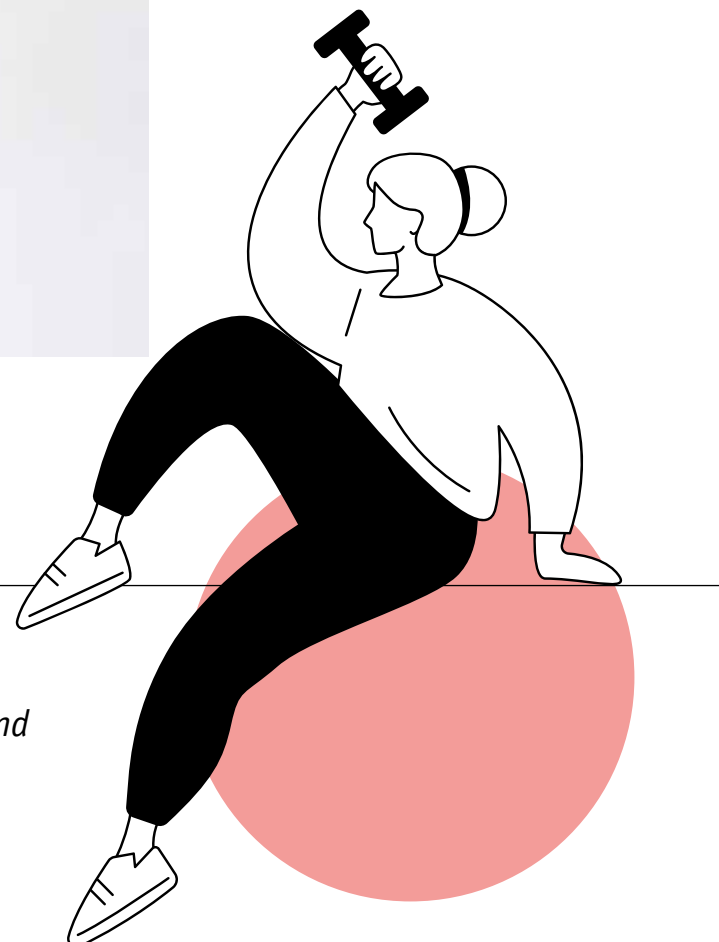


20 Jahre Forschung zu sexualisierter und interpersonaler Gewalt im Sport **Seite 40**

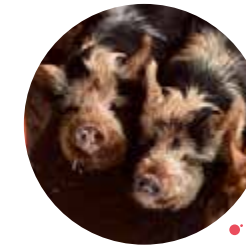
„Wegen Mädchensachen“



Zyklusorientiertes Training: Mit dem Körper trainieren und nicht gegen ihn **Seite 32**



Cover: Plainpicture; Inhalt: Michael Siegmund, Privat, Julian Meusel



Schwein gehabt!
Die Haustiere unserer Mitarbeitenden **Seite 48**

18 Paris 2024

Friederike und Kim: Als Breaking-Jurorin und Para-Leichtathletin bei den Olympischen und Paralympischen Spielen.



24 Besuch in Bochum

Walter Mahlendorf ist Olympiasieger (4x100m-Staffel) und Alumni der Spoho. Wir haben den 90-Jährigen besucht.

26 Sicher im Wasser

Das Bronze-Abzeichen unter der Lupe. Wir stellen das gemeinsame Forschungsprojekt von DLRG und Spoho vor.



30 Geschichten eines Schreibtisches

Was verrät uns der Schreibtisch über die Person, die ihn nutzt? Einiges!

36 Spiel mit dem Feuer

Mitarbeiterin Nina Winter ist ein kleiner Feuerteufel. Dabei hatte sie als Kind richtig Angst vor Flammen.

45 Ein Team, viele Rollen

DSHS SnowTrex Köln ist mehr als nur eine Volleyballmannschaft. Ein Blick hinter die Kulissen.

50 Campusleben mitgestalten

Den Spoho-Campus an allen Ecken zu einem lebendigen Ort machen, an dem sich alle wohlfühlen. Campus Noster!



57 Was macht eigentlich

... Johannes Karsch? Er plant die Weltspiele der Studierenden! Mit etwas Glück können Sie Tickets für das Sommer-Event in NRW gewinnen.

Und sonst?

Spannende News von unserem Campus, ein Stimmenfang und unsere letzte Seite.

Wiedererkannt?
Den „Look“ von Seite 2 gibt es ab sofort als T-Shirt in unserem Spoho-Shop oder online: www.dshs-koeln.de/shop



Editorial

Unsere Zukunft

Vor wenigen Tagen wurden die neuen Studierenden an unserer Universität offiziell begrüßt. „Nehmen sie das Studium ernst, aber schauen sie auch nach rechts und links. Machen sie Gebrauch von den vielfältigen Angeboten, die hier auf sie warten. Nehmen sie alles mit“, waren Sätze, die der Rektor und die Prorektorin für Studium, Lehre und Weiterbildung an die Erstsemester*innen richtete. „Wir alle sind Menschen mit unterschiedlichen Geschichten und genau das macht uns aus. Wir studieren ein wichtiges Fach: Sport verbindet, er steht für Respekt, Fairness, Toleranz, Miteinander“, sagte der AstA-Vorsitzende zu den Studienanfänger*innen. Um die gesellschaftliche Relevanz des Sports geht es auch in unserer Titelgeschichte und zwar in puncto Nachhaltigkeit. Wie können Sportveranstaltungen nachhaltiger ausgerichtet werden und welche Impulse kann der Sport zur nachhaltigen Gestaltung gesellschaftlicher Prozesse setzen? Im Fokus der Bemühungen: unsere Zukunft. Für die Zukunft unserer neuen Studierenden an der Deutschen Sporthochschule Köln wünschen wir nur das Beste und heißen alle herzlich willkommen! Unser Campus ist nicht nur ein Ort des Lernens und der Wissenschaft, sondern auch ein Lebensraum, den wir gemeinsam gestalten. Lassen Sie uns diese Chance nutzen und Verantwortung für eine nachhaltige Zukunft übernehmen.

Wir wünschen eine anregende Lektüre!
Ihre ZeitLupe-Redaktion



Wie müssen wir heute leben, damit ein lebenswertes Morgen möglich ist?

JUTE STATT PLASTIK! WENN ES SO EINFACH WÄRE ...

Da gibt es auch noch: Bahn statt Auto, Secondhand statt Neuware, Ökostrom statt fossiler Brennstoffe, regionale Produkte statt importierter Waren, Chancengleichheit, Bildung für alle, kulturelle Vielfalt, Nahverdichtung statt Zersiedelung, transparente Lieferketten, soziale Unternehmensverantwortung und, und, und. Das Thema Nachhaltigkeit ist ein großes und es betrifft uns alle. Im Privaten, in der Politik, auf wirtschaftlicher Ebene und natürlich auch im Sport. Wir alle kennen die Diskussionen um Sportstätten, die eigens für Sportgroßveranstaltungen gebaut und dann nicht mehr genutzt wurden – unter menschenverachtenden Bedingungen, zu Hungerlöhnen, in Regionen mit strukturell schwacher Infrastruktur. Auch hier ließen sich die Beispiele bis fast ins Unendliche fortführen. Gleichzeitig besitzt der Sport die Kraft, Menschen zu verbinden, positive Erlebnisse zu schaffen und kulturelle Grenzen zu überwinden. Er fördert Vielfalt, Integration, Teilhabe und Inklusion und kann durch seine hohe mediale Präsenz dafür sorgen, dass Impulse zur nachhaltigen Gestaltung gesellschaftlicher Prozesse durch die Sportgroßveranstaltungen in den Fokus rücken. Daraus ergibt sich die Verantwortung für den Sport, verstärkt und konsequent nachhaltig zu handeln. Doch wie kann das gelingen?



Zwischen Verantwortung und Versprechen Nachhaltigkeit im Sport



36 % der Kommunen befürchten, dass sie das Sportangebot wegen bröckelnder Hallen und Sportbäder in den kommenden Jahren reduzieren müssen.

Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

DIE EM 2024 hat eine Klimabilanz von 779.000 Tonnen CO₂-äquivalenten (CO₂-e) Emissionen erzeugt. Zum Vergleich EM 2016: 2,8 Millionen Tonnen CO₂-e.



„Wissen ist die entscheidende Stellschraube hin zu nachhaltigem Handeln“, sagt Univ.-Prof. Dr. Ralf Roth. Der Leiter des Instituts für Outdoor Sport und Umweltforschung erforscht seit Jahren, wie es um die Nachhaltigkeitsbemühungen im Sport steht. Er entwickelt Nachhaltigkeitsstrategien für Sportverbände, Sportgroßveranstaltungen und Sporttourismusdestinationen und ist unter anderem Vorsitzender des Beirats „Umwelt und Sport“ beim Bundesumweltministerium. Roth: „Insbesondere der organisierte Sport mit seiner gesellschaftlichen Reichweite kann ein verlässlicher Multiplikator sein und nachhaltiges Verhalten fördern. Fakten und Daten zur Nachhaltigkeit im Sport sind jedoch in der Öffentlichkeit und vielen Sportorganisationen noch zu wenig bekannt. Um das zu ändern, bedarf es einer Entwicklung und Verstärkung der Umwelt- und Nachhaltigkeitskommunikation im und durch Sport.“

Neue Plattform unterstützt Sportveranstalter

Das Projekt *Nachhaltige Sport[groß]-veranstaltungen*, gefördert durch das Bundesumwelt- und das Bundesinnenministerium (BMUV, BMI), setzt genau hier an. Im Rahmen des Projekts, das gemeinsam von der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Öko-Institut e.V. durchgeführt wurde, ist eine Online-Plattform entstanden, die Sportveranstalter dabei unterstützt, ihre Events nachhaltiger zu gestalten. Neben zahlreichen Informationen und Best-Practice-Beispielen stehen etwa Planungstools zur Verfügung, Checklisten und ein Wirkungsrechner, der regionalökonomische Effekte erfasst

Foto: plainpicture / Juan Moyano

und visualisiert. „Unser Ziel war es, ein Werkzeug zu schaffen, das Veranstalter jeder Größe dabei unterstützt, Nachhaltigkeit einfach und umsetzbar in ihre Veranstaltungen zu integrieren. Durch die Zusammenarbeit mit Athletinnen und Athleten, Veranstaltern, NGOs und zahlreichen weiteren Institutionen konnten wir eine Plattform entwickeln, die echte Praxisnähe bietet und individuell anwendbar ist“, erläutert Professor Ralf Roth, der der fachliche Leiter des Projekts ist. Das Web-Portal www.nachhaltige-sportveranstaltungen.de (siehe auch S. 16) ist Teil der *Nationalen Strategie Sportgroßveranstaltungen*. Die Strategie hat das übergeordnete Ziel, Sportgroßveranstaltungen mit nachhaltig positiven Wirkungen für Sport, Gesellschaft, Umwelt und Wirtschaft in Deutschland gezielt zu unterstützen und auszurichten. Auf 103 Seiten soll die *Nationale Strategie Sportgroßveranstaltungen*, unter Federführung von DOSB und BMI, den inhaltlichen und prozessualen Rahmen schaffen, um den organisierten Sport in Deutschland als einen führenden Standort für nachhaltige Sportgroßveranstaltungen zu etablieren und weiterzuentwickeln.

Mit Freude die Zukunft gestalten

„Zugänge zum Thema Nachhaltigkeit im Sport sind unterschiedlich. Während bei einigen Sportarten aufgrund der Nutzung von Naturräumen zur Sportausübung das Thema naheliegt, sind an anderer Stelle Zusammenhänge, die die Nachhaltigkeit im Sport betreffen, weniger offensichtlich“, sagt Roth. Auch die gelebten Werte des Sports, wie Respekt, Toleranz, Teamgeist, Fairplay, Vielfalt und Weltoffenheit, seien Bestandteile des Wertekanons für nachhaltige Entwicklung. „Möglichkeiten, nachhaltiger zu handeln, sind nahezu überall gegeben“, ist sich Roth sicher. „Es fehlt oft nur am Wissen, wie konkrete Maßnahmen umgesetzt werden können. In der Nachhaltigkeitsdebatte überwiegen eher dunkle Szenarien. Wir müssen das Thema positiv besetzen. Die gemeinsame Verantwortung für die Zukunft sollte Freude und Spaß bereiten.“ Mit den Texten der folgenden Seiten wollen wir einen Beitrag hierzu leisten. »

„Nachhaltigkeit ist immer ein Aushandlungsprozess“

Professor Roth, Sportgroßveranstaltungen und Nachhaltigkeit. Geht das überhaupt zusammen?

Sportgroßveranstaltungen wie Weltmeisterschaften oder gar die Olympischen Spiele sind eine große Chance und Herausforderung für die Ideen einer nachhaltigen Entwicklung. In Deutschland gibt es jährlich bis zu 200 Sportgroßveranstaltungen entsprechend der Definition aus der Nationalen Strategie, dazu kommen 3.000 Ligaspiele, 3.000 Laufveranstaltungen. Insgesamt haben wir mehr als 200.000 Sportveranstaltungen unterschiedlicher Größen. Aus der Verantwortung des Sports heraus, sollten wir die ökologischen und sozialen Risiken grundsätzlich minimieren. Gleichzeitig besitzen Sportveranstaltungen eine enorme transformative Kraft, um gesellschaftlichen Wandel zu unterstützen. Sie können mit ihrer Reichweite ein verlässlicher Multiplikator sein und umweltgerechtes und soziales Verhalten fördern. Nachhaltigkeit ist ein Prozess und kein feststehendes Konzept. Es wird niemals die „nachhaltige“ Weltmeisterschaft geben. Es geht darum, ökologische, soziale und ökonomische Aspekte konkret zu stärken und dabei flexibel auf das jeweilige Veranstaltungsformat einzugehen. Der Sport gibt auch bei Veranstaltungen mehr als er nimmt. Es braucht die komplementäre Betrachtung.

Die Olympischen Spiele 2024 in Paris wurden als die nachhaltigsten Spiele aller Zeiten beworben. Waren sie es?

Es gab in Paris einzelne Handlungsfelder, die gut umgesetzt wurden. Insgesamt lässt sich jedoch nicht sagen, dass Olympische Spiele konsequent an nachhaltigen Prinzipien wie Effizienz, Transparenz und Suffizienz ausgerichtet sind. Die nachhaltigkeitsbezogenen Analysen zeigen deutlich, dass in vielen Bereichen noch dringender Handlungsbedarf besteht. Das zeigt sich im Übrigen auch bei den begleitenden Wirtschaftsunter-

nehmen und Sponsoren – aber alle sind gemeinsam auf dem Weg.

Was muss getan werden, um Nachhaltigkeit im Sport voranzutreiben?

Es ist wichtig, dass die verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen in Netzwerken und konkreten Partnerschaften noch stärker zusammenwirken. Außerdem müssen die Verantwortlichen in Bundes-, Landes- und Kommunalpolitik, in Städten und Regionen, in Sportorganisationen, Naturschutzverbänden, Unternehmen und Initiativen eigenverantwortlich Programme und Projekte für einen nachhaltigen Sport auf den Weg bringen. Dafür benötigen sie Unterstützung. Bildung und Forschung übernehmen hier wichtige Aufgaben. Sie schaffen und vermitteln die nötigen Grundvoraussetzungen an Wissen, Ideen und Kompetenzen. In der öffentlichen Nachhaltigkeitsdebatte wird vielerorts ein düsteres Szenario gezeichnet, das mit Unsicherheit und Überforderung einhergeht und nicht mit Mut und Gestaltungswille. Wir brauchen glaubwürdige Nachhaltigkeitsstrategien und Zukunftsbilder, die positiv und einladend sind, die Ängste abbauen und Menschen befähigen, aktiv zu handeln.

Wie stehen Sie zur deutschen Olympia-Bewerbung 2040?

Ich sehe große Chancen für eine erfolgreiche Bewerbung, sofern der Prozess ehrlich und transparent gestaltet wird. Wir brauchen Mut und Zuversicht und gleichzeitig einen Aktionskreis, der über den DOSB hinausgeht und die wichtigen gesellschaftlichen und politischen Akteure einbindet. Eine schlüssige Standortsentscheidung und ein nachhaltiges Gesamtkonzept mit einer tragfähigen Finanzierung werden entscheidend sein.

Warum wird dem Sport in puncto Nachhaltigkeit so viel zugetraut und welche Rolle spielen Universitäten in dem Kontext?



Univ.-Prof. Dr.
rer. nat. Ralf Roth

Seit 1998 leitet der 62-Jährige das Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung der Deutschen Sporthochschule Köln. Als Vorstandsmitglied und Vorsitzender ist er unter anderem bei der Deutschen Gesellschaft für Tourismuswissenschaft e.V., der Stiftung Sicherheit im Skisport und dem Beirat Umwelt und Sport des Bundesumweltministeriums aktiv. Er ist Herausgeber der Fachzeitschrift *Ski & Berge Wissen* und leitet an der Sporthochschule den Masterstudiengang Sporttourismus und Destinationsmanagement. Seine Lehr- und Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Sporttourismus, Destinationsentwicklung sowie nachhaltige Sportgroßveranstaltungen. Im Fokus seiner Forschung steht die Entwicklung von Infrastrukturen, Umweltbedingungen und Settings im Outdoor-Sport – insbesondere im Hinblick auf ihre Rolle in nachhaltigen Transformationsprozessen.

Der Sport ist ein gesellschaftliches Phänomen. Er bringt Menschen in Bewegung und Gemeinschaft. Er ist in sich einzigartig, weil er auf Emotionen und direkte Kommunikation setzt. Unsere Lehrenden und Studierenden sind nicht nur Fachleute für Bewegung und Menschen, sondern auch erfahrene Kommunikationsprofis. Dennoch gilt auch hier: Nachhaltigkeit ist immer ein Aushandlungsprozess, der nicht kostenlos zu haben ist.

Meinung

Muss sich der Sport in puncto Nachhaltigkeit positionieren? Und wenn ja, wie tut er das? Wir wollten wissen, wie unterschiedliche Interessenträger*innen diese Frage beantworten, und haben sie um einen Kommentar gebeten.

„In den 86.000 Sportvereinen in Deutschland ist nachhaltiges Handeln längst gelebte Praxis – sei es durch gesundheitsfördernde Bewegungsangebote, gemeinschaftliches Engagement oder umweltbewusste Initiativen.“



STANDPUNKT DOSB - LENA RECKTENWALD

2 8,8 Millionen Mitgliedschaften zählte der Deutsche Olympische Sportbund im Jahr 2024. Mehr als je zuvor. Hinter diesen 28,8 Millionen Mitgliedschaften stecken die verschiedensten Gesichter – von Kindern und Erwachsenen, kleinen und großen Leuten, Menschen mit und ohne Behinderung, Menschen mit den unterschiedlichsten Hintergründen. Ganz egal ob Tischtennis-Training am Mittwochabend oder das Fußball-Bundesligaspiel am Samstagnachmittag – Sport bringt Menschen zusammen, verbindet Kulturen und Generationen. Er bewegt nicht nur Individuen, sondern auch unsere Gesellschaft. Doch was hat das mit Nachhaltigkeit zu tun? Eine ganze Menge! Diese enorme Reichweite des Sports

macht ihn zu einer einzigartigen Plattform, um gesellschaftliche Themen wie Nachhaltigkeit voranzutreiben. In den 86.000 Sportvereinen in Deutschland ist nachhaltiges Handeln längst gelebte Praxis – sei es durch gesundheitsfördernde Bewegungsangebote, gemeinschaftliches Engagement oder umweltbewusste Initiativen. Sportvereine vermitteln weit mehr als nur körperliche Fitness: Sie fördern von klein auf Werte wie Fairplay, Toleranz und Teamgeist. Hier lernen Menschen, andere Perspektiven einzunehmen, sich aktiv zu beteiligen und Mitbestimmung zu erleben – gelebte Demokratie in ihrer besten Form. Inklusion und Teilhabe sind keine abstrakten Konzepte, sondern Teil des sportlichen Miteinanders.

Gleichzeitig steht auch der Sport vor den Herausforderungen des Klimawandels – doch er ist nicht nur betroffen und muss sich anpassen, sondern übernimmt aktiv Verantwortung. Viele Vereine setzen bereits auf nachhaltige Lösungen, sei es durch umweltfreundliches Equipment, gemeinschaftliche Clean-up-Aktionen bis hin zum Einsatz von Photovoltaikanlagen auf Vereinsdächern. Egal ob durch die aktive Mitwirkung an Projekten, das Engagement im Team oder die persönliche Übernahme von Verantwortung – Sportvereine machen Nachhaltigkeit erlebbar und integrieren sie so spielerisch in den Alltag. Vereine fungieren als Multiplikatoren, die diese Werte weitergeben und damit einen bedeutenden Beitrag zu einer

zukunftsfähigen Gesellschaft leisten. Was im Kleinen bereits geschieht, wirkt auch im Großen: Denn auch Sportveranstaltungen können weit mehr als nur sportliche Höchstleistungen und emotionale Momente liefern. Sie haben das Potenzial, Maßstäbe in Sachen Nachhaltigkeit zu setzen und ein breites Publikum für umweltfreundliche, inklusive und zukunftsweisende Konzepte zu sensibilisieren.

Ein Beispiel dafür sind die Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris 2024. Die Veranstalter hatten sich das ambitionierte Ziel gesetzt, die nachhaltigsten Spiele der Geschichte auszurichten. So hat Paris neue Maßstäbe gesetzt: eine nahezu ausgeglichene Anzahl an Medaillenwettbewerben für Männer und Frauen, 95 % der Wettkampfstätten wurden entweder bereits genutzt oder temporär errichtet und 90 % des Equipments fanden eine Wiederverwendung. Doch Paris 2024 setzte nicht nur ökologische Standards – auch gesellschaftlich wurde ein starkes Zeichen gesetzt. Ein landesweites

Programm brachte 26.000 Kindern das Schwimmen bei und in Frankreichs Schulen wurde eine tägliche Stunde Bewegung eingeführt. Auch die UEFA EURO 2024 in Deutschland stellte Nachhaltigkeit bewusst in den Fokus und hatte ein eigenes Nachhaltigkeitskonzept vorgelegt, wie dieses Event umweltfreundlicher, sozial gerechter und inklusiver umgesetzt werden sollte. Zwar bleiben weder die Olympischen und Paralympischen Spiele noch die EURO 2024 frei von Kritik, doch sie erreichen vor allem eines: Dem Thema Nachhaltigkeit wird im Sport eine Plattform gegeben, es wird diskutiert und sichtbar.

Vereine bewegen Zukunft

Um das Potenzial nachhaltiger Sportevents weiter zu stärken, wurde das Webportal www.nachhaltige-sportveranstaltungen.de ins Leben gerufen. Das gemeinsame Projekt der Deutschen Sporthochschule Köln, des Deutschen Olympischen Sportbundes und

des Öko-Instituts – gefördert durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) sowie das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) – liefert wissenschaftlich fundierte Ansätze, wie Sportveranstaltungen in allen Dimensionen gesellschaftliche Verantwortung übernehmen und zur Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft beitragen können. Sportgroßveranstaltungen setzen wichtige Impulse und inspirieren. Doch die wahre Veränderung beginnt dort, wo Nachhaltigkeit täglich gelebt wird: in den Sportvereinen. Sie sind weit mehr als Orte der Bewegung – sie sind lebendige Treffpunkte für Nachhaltigkeit, Bildung und Gemeinschaft. Sie sind der Herzschlag zur Veränderung einer nachhaltigen Zukunft. Dabei wird es entscheidend bleiben, das Potenzial in den Vereinen zu nutzen und die Reichweite und Strahlkraft von Sportveranstaltungen, denn beide bewegen unsere Gesellschaft mit Ideen für eine nachhaltige Zukunft.

„Wenn wir Nachhaltigkeit in unser Denken und Tun integrieren, inspirieren wir nicht nur unsere Studierenden, sondern die gesamte Sportwelt.“



Sport ist weit mehr als nur Wettkampf und Unterhaltung – er ist Spiegel für gesellschaftliche Entwicklungen und kann als kraftvoller Motor für nachhaltigen Wandel fungieren. Doch diese Rolle erfordert die Übernahme von Verantwortung. Der Klimawandel ist ein gutes Beispiel hierfür. Die globale Erwärmung ist auch für den Sport längst nicht mehr nur eine abstrakte

Bedrohung, sondern hat bereits konkrete Auswirkungen: Steigende Temperaturen, extreme Wetterereignisse und Luftverschmutzung beeinflussen nicht nur Trainings- und Wettkampfleistungen, sondern auch die Gesundheit der Sportler*innen. Gleichzeitig trägt der Sport selbst zur Umweltbelastung bei – sei es durch energieintensive Sportstätten, Großveranstaltungen oder hohe Reiseaktivitäten.

Doch es gibt Lösungen. Der Sport kann als Vorbild vorangehen: Klimaneutrale Stadien, nachhaltige Events, ressourcenschonende Produktion von Sportausrüstung und die Förderung von umweltfreundlicher Mobilität – all das sind Maßnahmen, die zeigen, wie Nachhaltigkeit und Sport Hand in Hand gehen können. Sportorganisationen, Verbände und Vereine stehen vor der Herausforderung, nicht nur Umwelt-

aspekte in ihre Planungen zu integrieren, sondern diese auch als Teil ihrer Identität zu begreifen. Darüber hinaus kann der Sport dazu beitragen, Menschen resilienter gegenüber Umweltveränderungen zu machen – körperliche Fitness hilft, sich besser an klimatische Herausforderungen anzupassen und gesundheitliche Risiken zu minimieren.

Doch Nachhaltigkeit ist weit mehr als zukunftsorientiertes klimabezogenes Handeln. Nachhaltiges Handeln impliziert auch die Förderung der Gesundheit der Menschen sowie die Übernahme einer sozialen Verantwortung. Der Sport ist hierfür ideal. Sport und Bewegung sind die langfristig wohl effektivsten und kostengünstigsten Mittel, chronisch-degenerativen Erkrankungen vorzubeugen, was für eine alternde Gesellschaft von besonderer Relevanz ist. Der Sport schafft aber auch Gemeinschaft in einer zunehmend individualisierten Welt und vermittelt Werte wie Fairness, Respekt und Zusammenhalt. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Spaltung kann der Sport Brücken bauen und ein Bewusstsein für nachhaltiges Denken und Handeln schaffen. Denn nachhaltiges Handeln bedeutet auch, nach sozialer Gerechtigkeit zu streben. Der Sport kann die gesellschaftliche Integration fördern und als Plattform für wichtige gesellschaftliche Debatten dienen. Besonders im Breitensport gibt es zahlreiche Möglichkeiten, nachhaltige Projekte zu initiieren – sei es durch inklusive Sportangebote, die Förderung von Diversität oder die gezielte Unterstützung von Kindern und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien.

Nachhaltigkeit im Sport ist also nicht nur ein Randthema. Nachhaltige Entwicklung zu sichern, heißt, Umweltbewusstsein, Gesundheit und soziale Verantwortung zu fördern. Nachhaltiges Handeln muss in diesem Sinne integraler Bestandteil einer zukunftsorientierten Sportentwicklung werden.

Der Sport war schon immer ein Katalysator für gesellschaftlichen Fortschritt – ob beim Thema Inklusion, Gleichberechtigung oder globalem Frieden. Jetzt muss er diese Rolle auch im Bereich Nachhaltigkeit übernehmen. Es reicht nicht, Nachhaltigkeit als

Nebensache zu behandeln – der Sport muss sich aktiv und sichtbar positionieren. Eine klare Strategie und ein entschlossenes Handeln sind essenziell, um nachhaltige Veränderungen nicht nur zu fordern, sondern selbst mitzugestalten.

Zeit für klare Positionen

Dazu gehört auch, Nachhaltigkeit nicht nur als Trend zu begreifen, sondern als langfristiges Konzept, das sich durch alle sportlichen Strukturen zieht – von der Basis bis zum Spitzensport. Für die Verbreitung eines Bewusstseins für Nachhaltigkeit ist der Sport sehr gut geeignet. Die Akteure des Sports haben eine enorme Strahlkraft und können durch ihre Vorbildfunktion gesellschaftliche Prozesse anstoßen. Wenn prominente Sportler*innen öffentlich nachhaltige Werte vertreten und sich für umweltfreundliche sowie soziale Initiativen einsetzen, erreicht das viele Menschen und kann dadurch zu einem Umdenken breiter Bevölkerungsschichten beitragen.

Bei der Schaffung einer zukunftsfähigen Sportwelt müssen Sportverbände, Vereine und Schulen eine zentrale Rolle spielen. Als führende Institution im Bereich der Sportwissenschaft muss aber auch die Deutsche Sporthochschule Köln einen wichtigen Beitrag bei der Förderung von Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit im und durch Sport leisten. Wir haben

die Möglichkeit – und die Verantwortung –, nachhaltige Prinzipien in Forschung, Lehre und unser eigenes Handeln zu integrieren. Dazu gehören eine nachhaltige Veranstaltungsplanung und Campusgestaltung ebenso wie Forschung, die ökologische, soziale und ökonomische Nachhaltigkeitsaspekte im Sport untersucht und zur Entwicklung von Konzepten für die Bewältigung gesellschaftlicher Herausforderungen beiträgt. Und nicht zuletzt haben wir den Auftrag, in unseren Bachelor-, Master- und Weiterbildungsstudiengängen Lehrer*innen, Trainer*innen und Entscheidungsträger*innen des Sports in nachhaltigem Denken und Handeln auszubilden. Unsere Absolvent*innen werden die Entwicklung des Sports mitgestalten – und können die Weichen für eine nachhaltigere Sportwelt stellen. Durch gezielte Schulungen und innovative Lehrkonzepte können wir dazu beitragen, dass Nachhaltigkeit nicht nur theoretisch diskutiert, sondern praktisch gelebt wird.

Als Universität dürfen wir uns nicht auf Forschung und Lehre beschränken, sondern wir müssen auch unsere Erkenntnisse in die Gesellschaft transferieren. Und wir müssen durch unser eigenes Handeln Zeichen setzen. Wenn wir Nachhaltigkeit in unser Denken und Tun integrieren, inspirieren wir nicht nur unsere Studierenden, sondern die gesamte Sportwelt.





Der Amateurfußballverein, gegründet von Studierenden der Sporthochschule, hat letztes Jahr den Nachhaltigkeitspreis im Bereich „Sportverbände und -vereine“ gewonnen. Für Lea Wippermann, 2. Vorsitzende und Nachhaltigkeitsbeauftragte, „eine schöne Wertschätzung“. Noch schöner fände sie, wenn ihr Verein kein Pilotprojekt bleibt. Aber wie sieht nachhaltiges Wirtschaften in einem Fußballverein genau aus?



Zukunftsgestalter im Rampenlicht. Leinwand und Moderator*innen kündigen den Sieger in der Kategorie „Sportverbände und -vereine“ (Amateursegment) an. Hier bei der Preisverleihung im Maritim Hotel in Düsseldorf.



Fotos: VS98

Vorwärts Spoho 98 e.V. Nachhaltigkeit vorleben statt vorgeben

Zwischen Lockdown, Inzidenz und R-Wert gründet sich 2021 in der Vereinszentrale des Fußballvereins Vorwärts Spoho 98 die AG Nachhaltige Entwicklung. Das Ziel: Nachhaltigkeit langfristig in der Vereins-DNA verankern und einen Beitrag zur Agenda 2030 leisten. Die AG organisiert sich in sechs Arbeitsgruppen: Gastronomie, Platzanlage, Material/Ausstattung, Soziales Engagement, Zertifizierung und Prozesssteuerung. Seit drei Jahren wird der Verein vom TÜV Rheinland als deutschlandweit erst zweiter Amateurverein auf Nachhaltigkeit nach dem ZNU-Standard für nachhaltiges Wirtschaften zertifiziert. Dabei verfolgt der Verein einen ganzheitlichen Ansatz, steckt sich jährlich Ziele im Bereich Ökonomie, Ökologie und Soziales.

So sind die Trikots, mit denen gespielt wird, recycelt und fair produziert. Auch die Bälle, die übers Feld gekickt werden, sind fairtrade. Im Vereinsheim ist das Essen bio und regional, bei Veranstaltungen gibt's Tofu statt Bratwurst – aus Mehrweg statt Einweg. Hochbeete und Nistkästen heißen Hummel und Rotkehlchen willkommen. Und die Anreise? Bitte nur mit dem Fahrrad. „Die Anlage ist autofrei. Wir haben viel für die Anfahrt mit dem Fahrrad getan, es gibt sogar eine kleine Fahrradwerkstatt“, sagt Lea Wippermann. Außerdem „wurde die Beleuchtung rund ums Vereinsheim auf LED umgestellt“ und „auch, wie viel Wasser wir beim Händewaschen und Duschen verbrauchen, ist festgelegt“. Die nächsten großen Wunschetappen in puncto Nachhaltigkeit? „Verkehr! Wir würden sehr gerne einen E-Bus und ein Lastenrad haben, damit wir Auswärtsfahrten, Mannschaftsfahrten und Einkäufe damit machen können“, sagt die Nachhaltigkeitsbeauftragte. Ein folgerichtiges Ziel. Aus dem Positionspapier *Nachhaltiger Sport 2030* vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz,

kurz BMUV, geht hervor: Rund 6 % aller Wege im Personenverkehr entfallen explizit auf den Zweck, aktiv Sport zu treiben. Das Auto ist für Wege im Sport das Hauptverkehrsmittel.

Bei der Umsetzung ihrer Ziele und Projekte helfen auch Förderungen aus öffentlichen Geldern. Eine Spezialistin kämpft sich dafür durch den Paragrafenschlingel, was nicht heißt, dass die anderen AG-Mitglieder sich entspannt zurücklehnen.

Nachhaltigkeit ist ein Teamprojekt

„Wir suchen Förderungen raus, behalten gemeinschaftlich Deadlines im Blick, überlegen, mit was für Projekten wir uns bewerben“, erklärt Wippermann den Workflow. Solche Förderungen seien eine super Möglichkeit, die Maßnahmen deutlich schneller umzusetzen. Auch weil der Verein sich komplett aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Die AG selbst zählt mittlerweile 30 ehrenamtliche Mitglieder.

Neben ökologischen und ökonomischen Zielen spielen auch soziale Themen eine große Rolle. So hat der Verein einen Fördertopf ins Leben gerufen, der die Mitgliedsbeiträge derer trägt, die diese sonst vor Probleme stellen würde. „Ein weiterer Schwerpunkt ist die Förderung von Mädchen und Frauen“, ergänzt die Spoho-Absolventin. Und: Seit Januar gibt's eine Inklusionsmannschaft im Verein. Dass Diversität und Vielfalt nicht einfach nur hohle Phrasen sind, zeigen ein paritätisch aufgestellter Vorstand und die verschiedenen Nationalitäten, die als Trainer*innen und Spieler*innen auf dem Platz stehen. „Es ist nicht so, dass wir das gezielt fördern. Die Leute können sich einfach gut mit unserem Konzept identifizieren und kommen gerne zu uns in den Verein“, sagt die 34-Jährige. Die deutliche Positionierung für Nachhaltigkeit und das gute Image, das dem Verein vorausseilt und von vielen unterstützt wird, stößt

aber abseits des Nordfeldes noch zu oft an seine Grenzen. „Beim Aufeinandertreffen mit Gastmannschaften kommt es schon vor, dass wir als Öko-, Klimaschutz- oder Schwulenverein bezeichnet werden. Die Regenbogenfahne als Symbol triggert extrem viele Menschen im Fußball – vor allem im männlichen Bereich“, erzählt Lea.

Kommunikation ist dabei nicht nur für die Außenwelt relevant. „Wir tragen unsere Themen auch nach ‚innen‘, indem wir den Umgang mit Material oder Mülltrennung besprechen“, sagt Lea. So werden die neu beflockten Shirts mit der Aufschrift *#demokratiestärken* besprochen „und warum das halt grade einfach wichtig wäre“. Anderes ergibt sich eher aus dem laufenden Spielbetrieb, sagt Lea. „Die Kinder werden mit bestimmten Sachen automatisch konfrontiert, weil ihnen auffällt, dass wir keine gängigen Markentrikots haben oder unsere Bälle anders als die der anderen Mannschaften aussehen.“ Natürlich würde der Verein versuchen, die Kinder auf die Vereinsreise mit dem Ziel Nachhaltigkeit mitzunehmen, aber ohne den erhobenen Zeigefinger. Vielmehr soll das Thema vorgelebt statt vorgegeben werden.



Projekte

Nachhaltige Sport[groß]veranstaltungen

Die Olympischen Spiele in Paris oder die Fußball-Europameisterschaft in Deutschland haben gezeigt, dass es längst nicht mehr reicht, ein Großereignis auf sportliches Vergnügen auszurichten. Immer stärker rücken nachhaltige Aspekte in den Vordergrund und signalisieren, welche Verantwortung dem Sport in Zeiten von Klimakrise, Geschlechtergerechtigkeit und sozialer Vielfalt zugeschrieben wird. Aber was macht eine Sportveranstaltung nachhaltig? Wie können Chancen und Risiken in Bezug auf Gesellschaft und Umwelt genutzt bzw. begrenzt werden? Und was bedeutet das für die Umsetzung in die Praxis? Die Plattform www.nachhaltige-sportveranstaltungen.de unterstützt Veranstalter*innen bei der Planung und Realisierung – vom lokalen Sportfest bis hin zur Großveranstaltung. Das Projekt „Nachhaltige Sport[groß]veranstaltungen in Deutschland“ wurde vom Bundesministerium des Innern und für Heimat und dem Bundesministerium für Umwelt,

Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz gefördert. Kooperationspartner waren der Deutsche Olympische Sportbund, das Öko-Institut e.V. und die Deutsche Sporthochschule Köln – vertreten durch Prof. Ralf Roth (fachlicher Projektleiter), Lena Bernheine und Julius Fahl (alle drei vom Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung) sowie Dr. Verena Römisch und Dr. Stefan Walzel vom Institut für Sportökonomie und Sportmanagement.

Ziel des Portals war es, wesentliche Handlungsfelder der Nachhaltigkeit von Sportgroßveranstaltungen in konkretes Handeln zu überführen. Insgesamt 17 Handlungsfelder wurden definiert, aus denen Veranstalter*innen die Schwerpunkte auswählen können, die ihnen für ihr Event besonders wichtig sind. Jedes Handlungsfeld beinhaltet Maßnahmen zur Unterstützung der Ziele. Ein zusätzliches Planungstool hilft Veranstalter*innen, die Übersicht zu behalten; ein Steuerungsbereich clustert relevante Bereiche für die individuelle Planung und Umsetzung. Besonders smart: Ein Wirkungsberechner berechnet regionale und ökonomische Effekte der Sportereignisse. Außerdem gibt es die Möglichkeit zum Netzwerken und Austauschen mit anderen Sportvereinen oder Organisator*innen sowie einen Selbstcheck, um die eigenen Bemühungen in puncto Nachhaltigkeit objektiv zu prüfen.

Fünf Fragen an Dr. Verena Römisch & Lena Bernheine

Welche Unterstützungsleistungen wurden in dem Projekt entwickelt?

Bernheine: Ein zentraler Ansatz des Projekts ist die Kombination aus Zukunftsdenken, Wissenstransfer und konkreter Unterstützung. Dazu gehören beispielsweise Checklisten, Kontakte und Leitfäden, die Veranstalter*innen helfen, ihre Events nachhaltiger zu gestalten.

Wie stellen Sie sicher, dass die Tools und Informationen den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen?

Römisch: Mehr als hundert Veranstalter aus allen Disziplinen, die großen Verbände sowie der Deutsche Olympische Sportbund mit seiner sportpolitischen Expertise waren aktiv in den Entwicklungsprozess eingebunden. Die Angebote wurden *aus dem Sport für den Sport* entwickelt. Viele Verbände haben ihre Bereitschaft erklärt, im zukünftigen Netzwerk mitzuwirken, um die Tools weiter anzupassen und zu optimieren. Nachhaltigkeit ist ein fortlaufender Prozess.

Was ist der größte Benefit, den das Projekt bietet?

R: Der größte Mehrwert liegt im Dialog und in der sachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Nachhaltigkeit. Zudem werden institutionelle Grenzen überwunden und die Wissenschaft beteiligt sich im Rahmen eines Reallabors aktiv an der Entwicklung und Umsetzung.

Welche Vision verfolgen Sie langfristig mit dem Portal und wie möchten Sie den Sport nachhaltig prägen?

B: Wir möchten das Thema Nachhaltigkeit im Sport strukturiert angehen und Menschen befähigen, aktiv zu handeln. Es handelt sich um ein gemeinschaftliches Projekt, das auf Transparenz und Zusammenarbeit setzt.

Kann das Projekt Vorbehalte gegen die Ausrichtung von Sportgroßveranstaltungen abbauen?

R: Ja, das Projekt kann dazu beitragen, Transparenz zu schaffen und Vertrauen in eine nachhaltige Entwicklung zu fördern – vorausgesetzt, die Verantwortlichen handeln entsprechend. Das Wissen ist vorhanden, jetzt liegt es an der Umsetzung durch die Entscheidungsträger.

Effekte von Sportgroßveranstaltungen

Welche kommunikativen und wirtschaftlichen Effekte haben (Sport-) Veranstaltungen in der Lanxess Arena auf die Stadt Köln und das Kölner Umland? Neben finanziellen Effekten in Form von Ausgaben werden Bekanntheits- und Imageeffekte analysiert sowie soziale Effekte, wie Verbundenheit mit der Stadt. Unterschieden wird dabei zwischen einheimischen Besucher*innen sowie Eventtourist*innen.

Kommunikations- und Medienforschung

Evaluationsstudie zur UEFA EURO 2024

Im Rahmen des Verbundprojekts mit der Universität Bielefeld wurde die soziale, ökonomische und ökologische Nachhaltigkeit der Fußball-EM der Herren 2024 evaluiert. Die Studie wurde vom Bundesministerium des Innern und für Heimat finanziert. Ein Ergebnis: Es entstanden knapp 780.000 Tonnen CO₂-e Emissionen, davon rund 678.000 Tonnen an Emissionen (87 %) durch Fanreiseverkehr.

Sportökonomie und Sportmanagement

Besucher*innenmonitoring und regionalökonomische Effekte im Nationalpark Eifel

Wie viele Besucher*innen hat der Nationalpark? Gibt er der Region wirtschaftliche Impulse? Wirken

sich Naturerlebnisangebote im Park negativ auf die sensible Natur aus? Antworten auf diese und weitere Fragen liefert das umfassende Projekt zum Sozioökonomischen Monitoring, in Zusammenarbeit mit der Universität für Bodenkultur Wien. Zwei Ergebnisse: Mehr als 1,36 Millionen Gäste besuchten den Nationalpark Eifel im Jahr 2022-2023. Dabei wurde ein Bruttoumsatz von 76 Millionen Euro erwirtschaftet.

Outdoor Sport und Umweltforschung

Sport for Refugees Coalition (SFRC)

Die SFRC ist ein Zusammenschluss, der Flüchtlingen und anderen Vertriebenen auf der ganzen Welt den Zugang zum Sport erleichtern will. Das Institut für Europäische Sportentwicklung und Freizeitforschung ist Mitglied der Koalition und forscht in dieser Funktion zur Rolle des Sports im Flüchtlingskontext.

Europäische Sportentwicklung und Freizeitforschung

Gesellschaftsnutzen und Gesellschaftsverträglichkeit formaler Organisationen (des Sports)

Welche gesellschaftlichen Funktionen übernimmt der Sport in puncto Nützlichkeit und Nachhaltigkeit? Und wie entwickeln sich Sportorganisationen hinsichtlich Inklusion, Chancengleich-

heit und Good Governance, um soziale Verantwortung und nachhaltige Entwicklung im Sport zu fördern? Diese Fragestellung untersucht das interdisziplinäre Projekt in Langzeitstudien.

Sportökonomie und Sportmanagement, Soziologie und Genderforschung, Europäische Sportentwicklung und Freizeitforschung

Der soziale Wert von gemeinsam ausgerichteten Sportereignissen

Die Zahl der gemeinsam ausgerichteten Sportveranstaltungen hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Angesichts der sich wandelnden Erwartungen der Gesellschaft an mehr Nachhaltigkeit, einer stärkeren Berücksichtigung sozialer Belange und einer zunehmend kritischen Analyse von Sportereignissen untersucht die Studie den sozialen Wert von gemeinsam ausgerichteten Sportereignissen.

Sportökonomie und Sportmanagement

Tiroler Weg

Der Tiroler Weg ist eine Tourismusstrategie Tirols, die besonders die nachhaltige Tourismusentwicklung in den Blick nimmt. Durch einen partizipativen Prozess wurden über 100 Akteur*innen aus verschiedenen Bereichen eingebunden. Das Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung unterstützt das Projekt aktuell bei der Umsetzung der Nachhaltigkeitsstrategie.

Outdoor Sport und Umweltforschung

Noch mehr Projekte ...

Die hier aufgeführten Projekte sind nur ein kleiner Auszug aus der facettenreichen Forschung der Spoho rund um das Thema Nachhaltigkeit im Sport. Tiefergehende Infos zu diesen und weiteren Projekten finden Sie in unserem Forschungsinformationssystem FIS:

 fis.dshs-koeln.de

Vom Stade de France zum Place de la Concorde

FRIEDRIKE FROST UND KIM MARIE VASKE waren bei den Olympischen und Paralympischen Spielen in Paris dabei – die eine als Jurorin bei den olympischen Breaking-Wettbewerben, die andere als Para-Leichtathletin im Stade de France.

TEXT Julia Neuburg



Paris, eine pompöse Eröffnungszeremonie, das Paralympische Dorf, Wettkämpfe, Anspannung, 80.000 Zuschauer*innen, Gänsehaut, Tränen und Freude. Spoho-Studentin Kim Marie Vaske hat im Sommer 2024 alles mitgenommen, was eine Teilnahme an den Paralympischen Spielen ausmacht. Richtig in Worte fassen kann sie das Erlebte immer noch nicht. „Ein Schlüsselmoment war, als ich vor meinem Kugelstoß-Finale in den Stadion-Katakomben stand. Das Stadion war mit 80.000 Menschen ausverkauft. Dann wird dein Name aufgerufen und du läufst ins Stadion, winkst und schaust auf die Ränge und es ist so unglaublich laut. Gänsehaut pur...“, erzählt sie aufgeregt. Kim studiert seit dem Wintersemester 2023/24 an der Spoho Lehramt Sport und Sozialwissenschaften für Gymnasien und Gesamtschulen. Ihr fehlt von Geburt an der rechte Unterarm. In der Kindheit beginnt sie mit Leichtathletik in ihrem Heimatverein, der LG Emsdetten. „Ich habe immer bei den ‚normalen‘

Leichtathletikevents mitgemacht. Bis ich 15 war wusste ich gar nicht, dass es Parasport gibt“, erinnert sie sich. Durch Zufall erfährt sie damals vom Stützpunkt in Leverkusen. In der Parasport-Abteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen trainieren Weltklasse-Athlet*innen wie Markus Rehm und Johannes Floors. Sie erhält damals eine Einladung, nimmt an ihrem ersten Para-Leichtathletikwettkampf teil und wird in die Leverkusener Trainingsgruppe aufgenommen. „Da bin ich dann zum ersten Mal gegen andere Einarmige gelaufen und habe gemerkt, dass ich gar nicht so schlecht bin. Mich hat der Ehrgeiz gepackt.“ Nach dem Abitur ist die Entscheidung schnell gefällt, dass es nach Leverkusen gehen soll und zum Studium an die Spoho.

Persönliche Bestzeit

Im Stade de France in Paris geht Kim in drei Disziplinen an den Start: 100 Meter, 200 Meter und Kugel: „Die hundert Meter waren meine erste Disziplin. Da war ich einfach unfassbar nervös und

„Nach den Paralympics war ich plötzlich auf Instagram mit einem blauen Haken verifiziert. Ich fühle mich aber nicht wirklich als Person des öffentlichen Lebens.“ **Kim Marie Vaske**





„Es herrschte ein echter Festivalvibe – ein urbanes Sport- und Kulturfestival mit einem fröhlichen und entspannten Miteinander.“
Friederike Frost



bin trotzdem eine solide Zeit gelaufen. Vom Kugelstoßen hatte ich mir im Vorfeld am meisten erhofft; da konnte ich leider meine Leistung nicht abrufen und war sehr enttäuscht. Diesen Frust konnte ich bei den zweihundert Metern auf die Bahn bringen und bin persönliche Bestzeit gelaufen.“ Unterm Strich ist sie mit ihrer Leistung bei den Paralympics zufrieden – ihr erst zweiter Wettkampf auf der internationalen Bühne. Erfahrungen zu sammeln und internationale Luft zu schnuppern, standen daher für die damals 19-Jährige im Vordergrund. Dass es mit einem Start in Paris klappt, war lange nicht klar. Die A-Normen, die es für eine sichere Teilnahme zu erfüllen galt, waren für Kim nicht erreichbar. Kim erfüllte die so genannte B-Norm und musste lange warten, um zu wissen, ob sie als Teilnehmerin oder als Zuschauerin nach Paris fährt. Den Touritrip zu den Paralympics hatte sie schon organisiert, hatte Tickets fürs Stadion gekauft, eine Unterkunft gebucht, wollte ihre Teamkolleg*innen anfeuern. An dem Tag, an dem sie auf dem Zuschauerrang hätte sitzen können, stand sie letztlich unten im Stadion auf der Bahn. „Das war schon verrückt. Meine ganze Familie war auf der Tribüne, meine Freunde, alle hatten T-Shirts an, auf denen mein Gesicht ge-

druckt war und haben mir zugejubelt.“ Eine Medaille war für Kim in Paris noch in weiter Ferne. Daher hat sie sich ihre eigene gebastelt. Ihren Akkreditierungsausweis hat sie mit unzähligen Pins versehen, die sie mit Sportler*innen anderer Nationen getauscht hat. „Das ist meine eigene kleine Medaille. Die schaue ich mir jeden Morgen an und freue mich dann schon auf Los Angeles 2028. Da möchte ich auf jeden Fall wieder dabei sein.“

Urbanes Sportfestival

In Los Angeles 2028 wird Friederike Frost nicht dabei sein, zumindest nicht als Jurorin der olympischen Breaking-Wettbewerbe. Die Sportart, die in Paris zum ersten Mal zum olympischen Programm gehörte, wurde für die nächsten Spiele nicht übernommen. Friederike hofft auf Brisbane 2032 und dann eine erneute Nominierung als Judge. Die 40-Jährige promoviert an der Spoho am Institut für Tanz und Bewegungskultur zum Thema Breaking und war viele Jahre lang selbst erfolgreiche Tänzerin. In Paris wurde ihr eine große Ehre zuteil, denn sie durfte als Judge die besten 16 B-Girls und B-Boys in den finalen Battles bewerten. Ein ganz besonderes Erlebnis, nicht nur wegen der sportli-

chen Bedeutung für die Tänzer*innen, sondern auch wegen der Location und des Flairs. Die Breaking-Wettbewerbe fanden auf dem Place de la Concorde, mitten im Herzen von Paris statt, im so genannten Urban Park. Zusammen mit Skateboarding, 3x3-Basketball und BMX-Freestyle waren die Breaker dort in bester Gesellschaft der jungen, urbanen olympischen Sportarten. „Daneben die Seine mit dem Start der Triathlet*innen und abends der Blick auf das olympische Feuer im Himmel. Die Atmosphäre war noch viel cooler als ich es mir vorgestellt hatte“, schwärmt



Fotos: LITTLESIAO / Paris 2024, Oliver Heuser / TSV Bayer 04 Leverkusen, privat

SPOHO ON TOUR

Friederike, „es herrschte ein echter Festivalvibe, überall Fans und Sportler*innen, Aktivitäten, Shows und Bewegung – ein urbanes Sport- und Kulturfestival mit einem fröhlichen und entspannten Miteinander.“

Mentale Vorbereitung

Selbst hat Friederike – genannt Frieda – 2001 mit Breaking angefangen, 2004 das erste Mal in einer Jury gesessen. Seitdem hat sie viel Erfahrung in der Breaking-Bewertung gesammelt. Im Mai 2024 war sie schon Mitglied des Judge-Panels bei der Olympic Qualifier Series in Shanghai, einem der zwei letzten olympischen Vorentscheide. Da hatte sich schon angedeutet, dass es mit einer Nominierung für Paris klappten könnte. Die endgültige Entscheidung erhielt sie sechs Wochen vor den Olympischen Spielen; da war die Freude natürlich groß. Die Jurylizenz, um bei den Ranking-Wettbewerben bewerten zu dürfen, hatte sie da schon lange in der Tasche. „Das ist eine unglaubliche Anerkennung, die einem da entgegengebracht wird“, sagt Frieda. Der mentale Druck sei aber ein anderer gewesen als bei allen Jury-Einsätzen vorher. „Ich habe mich mit einem Mentaltraining vorbereitet. Das hat mir geholfen, mich in der Jury total sicher und entspannt zu fühlen und mit der Stresssituation gut umzugehen.“ Denn schließlich ging es für die Sportler*innen um nichts Geringeres als den ersten Olympiatitel im Breaking überhaupt. „Wir bewerten nach qualitativen Maßstäben. Zwei Tänzer oder Tänzerinnen treten gegeneinander an. Wir bewerten, wer von den beiden besser war. Es gibt keine vorgegebenen Bewegungen, sondern es werden fünf Kriterien bewertet: Musikalität, Kreativität, Ausführung, Technik und Bewegungsrepertoire“, erklärt Frieda das Bewertungssystem. Paris 2024 war für die Jurorin auch insofern besonders, weil in den Battles Männer und Frauen in gleicher Zahl vertreten waren. Diese Gleichberechtigung sei in den Jury-Panels noch nicht angekommen: Bei Olympia waren unter den neun Jurymitgliedern zwei Frauen. „Die Szene ist nach wie vor sehr männerdominiert, obwohl es viele Frauen in der Szene gibt“, sagt Frieda. Sie engagiert sich daher dafür, dass mehr Frauen in den Judge-Panels sichtbar sind.



FRIEDERIKE "FRIEDA" FROST

Friederike kommt gebürtig aus Berlin und kam zum Studium an die Spoho (Sport Management). Aktuell ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin am Cologne HipHop Institute der Universität zu Köln und promoviert am Institut für Tanz und Bewegungskultur der Sporthochschule über das Breaking. Zudem arbeitet sie als freiberufliche Dozentin, Choreografin, Jurorin und Kulturmanagerin. Mögliche Ranking-Events, bei denen sie für die Jury nominiert werden könnte, sind die World Games im August 2025 in Chengdu, China, oder die Olympischen Jugendspiele 2026 in Dakar, Senegal, und deren Qualifikationwettbewerbe.

KIM MARIE VASKE

Beim Sprinten trägt Kim eine kurze Prothese am rechten Arm, die ca. 500 Gramm wiegt. Damit garantiert sie einen ökonomischen Laufstil und einen gleichmäßigen Armschwung. Im Startblock stützt sie sich mit der Prothese auf einer Starthilfe ab, einem Stahlrohr, das auf einem Brett befestigt ist. Für das Krafttraining nutzt sie eine andere Prothese, damit sie mit zwei gleich langen Armen zum Beispiel Bankdrücken machen kann. „Im Parasport musst du nicht nur dich selbst, sondern auch deine Prothese trainieren, um besser zu werden“, sagt Kim.

Doppelte Freude



Die Spoho-Wissenschaftlerinnen Dr. Svenja Feiler und Dr. Valeria Eckardt erhalten den ersten und den dritten Preis im Wettbewerb um den Wissenschaftspreis des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Mit diesem zeichnet der DOSB herausragende sportwissenschaftliche Qualifikationsarbeiten aus. Dr. Svenja Feiler, seit 2011 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportökonomie und Sportmanagement, erhält den ersten Preis für ihre Dissertationsschrift mit dem Titel „Financing nonprofit sports clubs – Perspectives on

core income sources and financial problems“. Hier widmet sie sich den Finanzen von gemeinnützigen Sportvereinen. Dr. Valeria Eckhardt, die am Psychologischen Institut der Sporthochschule promoviert hat, erhält den dritten Preis für ihre Dissertation „Better together? Exploring parental experiences in youth soccer from an interpersonal approach“. Hier widmet sie sich den Erfahrungen, die Eltern im Nachwuchssport machen.



Snowboarden ist besonders bei jungen Wintersportler*innen sehr beliebt, steht aber durch den Klimawandel vor großen Herausforderungen. Wissenschaftler*innen des Instituts für Outdoor Sport und Umweltforschung haben im Rahmen des von der EU geförderten Projekts „Zero Emissions Rides Objectives“ (ZERO) einen neuen Artikel zu dem Bewusstsein junger Snowboarder*innen über ihren Einfluss auf das Klima verfasst.



» Das Entscheidende bei der Lebensmittelauswahl ist Vielfalt. Wir sollten vielfältig und bunt essen, nach Möglichkeit überwiegend pflanzlich – mindestens Dreiviertel der Lebensmittelmenge eines Tages. «

*Dr. Hans Braun, Leiter der Abteilung Sporternährung des Instituts für Biochemie. Im Interview spricht der Sporternährungsexperte darüber, was gesunde Ernährung eigentlich ist und worauf Leistungssportler*innen besonders achten sollten. www.dshs-koeln.de/uw*

Noch Zeit für mehr?

www.dshs-koeln.de/news

70%



Öfter mal antäuschen: Wissenschaftler*innen haben untersucht, ob Finten, ausgeführt als Wurf täuschungen, ein effektives Mittel für ein erfolgreiches Angriffsspiel im Handball sind. Die Antwort: Ja, aber sie werden selten eingesetzt. Bei fast 70 Prozent der analysierten Situationen endete die Angriffshandlung nach der Wurf täuschung mit einem Torerfolg.

Intelligent

„EULE“ unterstützt bei der häuslichen Pflege

Viele ältere Menschen möchten möglichst lange in ihrer vertrauten Umgebung leben. Doch altersbedingter Muskelabbau, Gangunsicherheiten und eine nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen das Sturzrisiko sowie den Pflegebedarf und können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Angehörige stehen dadurch oft unter erheblichem Druck, Pflegedienste stoßen aufgrund des Fachkräftemangels an ihre Grenzen. Moderne Technologien sollen nun eine bessere Unterstützung ermöglichen. Hier setzt das Innovationsprojekt EULE an, dessen Ziel es ist, ein intelligentes Home-Monitoring-System zu entwickeln, das Pflegekräfte und Angehörige unterstützt und sich nahtlos in den Alltag integriert. EULE (kurz für „Erkennen und Lernen“) soll sowohl Angehörige und Pflegekräfte entlasten als auch die Selbstständigkeit älterer Menschen fördern. Sensoren zeichnen kontinuierlich Bewegungen, Puls, Atmung und weitere Vitalparameter der zu betreuenden Personen auf und analysieren diese. Bei auffälligen Veränderungen oder akuten Zwischenfällen – etwa einem Sturz – werden individuelle Warnmeldungen generiert. Das Bewegungsmonitoring EULE soll darüber hinaus auch alltägliche Bewegungen algorithmisch auswerten und anhand dieser ein erhöhtes Sturzrisiko erkennen oder auch Anzeichen für Krankheiten, wie beispielsweise Parkinson oder Schlaganfall. Durch die datenschutzkonforme Integration von kamera- und mikrofonbasierten Datenerfassungstechnologien sowie KI-basierten Analysen soll EULE dazu beitragen, den Pflegebedürftigen ein autonomes Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen. Beteiligt sind das Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln, die MediTECH Electronic GmbH, die cibX GmbH sowie das Institut für Informatik, Robotik und Kybernetik an der Czech Technical University in Prag. Gefördert wird das internationale Kooperationsprojekt mit rund 714.000 Euro aus dem Zentralen Innovationsprogramm Mittelstand (ZIM) des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz.

Kölner Workshop für Dopinganalytik

Seit bereits 43 Jahren findet jährlich der Kölner Workshop für Dopinganalytik (Cologne Workshop on Doping Analysis) an der Deutschen Sporthochschule Köln statt. Er ist der weltweit größte Fachkongress für Dopinglaboratorien, die von der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) akkreditiert sind – wie das Institut für Biochemie der Sporthochschule, das den Workshop jährlich organisiert. Vom 16. bis 20. Februar war es wieder soweit: 190 Teilnehmer*innen aus 29 Ländern kamen für das vielfältige Programm aus 35 Vorträgen und 93 Posterpräsentationen auf den Spoho-Campus. Im Mittel-

punkt des Kongresses stehen stets die neuesten Erkenntnisse und Methoden der Dopinganalytik, unter anderem neue Techniken zum Nachweis von Dopingsubstanzen und aktuelle Herausforderungen der Anti-Doping-Arbeit. Der Kölner Workshop für Dopinganalytik gilt als ein Aushängeschild der Deutschen Sporthochschule Köln und unterstreicht die führende Rolle des Instituts für Biochemie in der Anti-Dopingforschung. Zur Dokumentation der vergangenen Workshops: www.dshs-koeln.de/biochemie

Fotos: Deutsche Sporthochschule Köln, DOSB

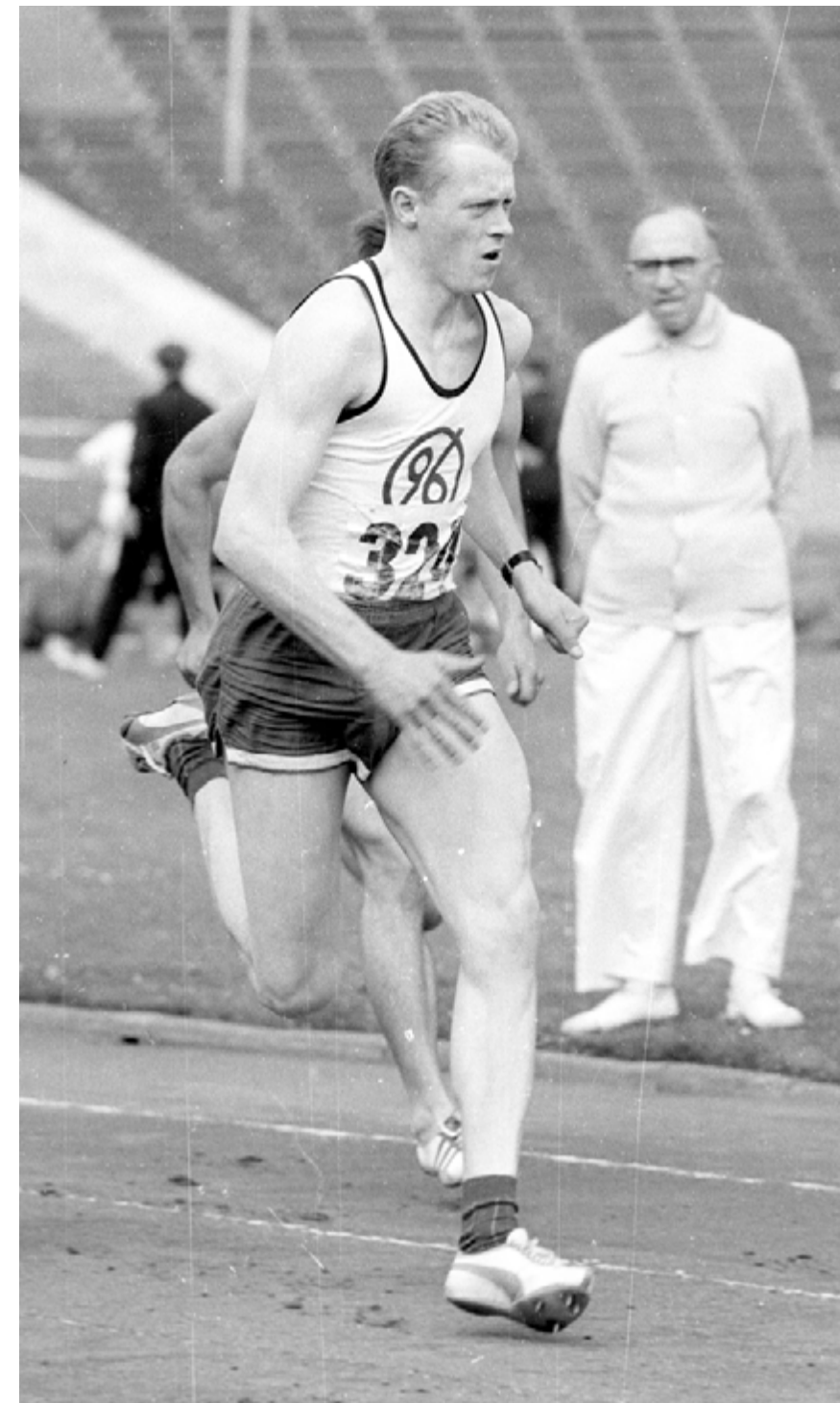
TEXT Lena Overbeck



Zu Besuch bei Walter Mahlendorf

DER SPOHO-ABSOLVENT UND OLYMPIASIEGER von 1960 feierte Anfang des Jahres seinen 90. Geburtstag

Walter Mahlendorf sitzt, die Beine überschlagen, auf einem hell gepolsterten Sessel in seinem Wohnzimmer. Das ist sein Lieblingsplatz in seinem Haus in Bochum-Linden. Hier hat er das beste Licht für seine vielen Lektüren. „Ich lese die Tageszeitung natürlich, den Spiegel und allerlei anderes. Man muss ja auf dem Laufenden bleiben“, sagt Mahlendorf, der am 4. Januar 90 Jahre alt geworden ist. Der Absolvent der Deutschen Sporthochschule Köln hat hier und dort ein Wehwehchen, „wie das im hohen Alter so ist“, kommt ansonsten aber „parat“. Einmal die Woche geht er mit Freunden in die Sauna. Bis vor vier Jahren ist der gebürtige Sarstedter, eine Kleinstadt in Niedersachsen, noch regelmäßig joggen gegangen. „Aber nur drei bis fünf Kilometer.“ Walter Mahlendorf war in seiner Jugend Leichtathlet, vor allem die Kurzstrecke zählte zu seiner Paradedisziplin. Der frühere Hannover 96-Sprinter erzielte europäische Bestleistungen und lief Weltrekordzeiten. Sein größter Erfolg war die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Rom 1960 mit der 4x100-Meter-Staffel. Gemeinsam mit Bernd Cullmann, Armin Hary und Martin Lauer stellte er mit 39,5 Sekunden den damaligen Weltrekord auf. Keiner deutschen Staffel bis heute ist ein Golderfolg auf dieser Strecke je wieder gelungen. Der Olympiasieger ist bescheiden: „Ja, natürlich war das toll. Dieses große Stadion, die vielen Zuschauer. Das war eine aufregende Zeit.“ Walter Mahlendorf hat erst mit 15 Jahren seine Leichtathletik-Karriere begonnen – zunächst als Dreispringer beim TKJ Sarstedt, wo er bis heute den Vereinsrekord mit 14,44 Metern hält. Er wurde zwei Mal Deutscher Junioren-Meister im Dreisprung, bevor er mit 20 Jahren zu Hannover 96 wechselte und zum Sprinter „um-



Fotos: Lena Overbeck; Archivbild: Pressebildendienst HORST MÜLLER GmbH

funktioniert“ wurde. „Ich hatte meine Ausbildung abgeschlossen und in der Verwaltung der Stadt Hannover gearbeitet. Zwei Mal die Woche, abends nach Feierabend, ging es zum Training. Das war eine andere Zeit.“ Walter Mahlendorf trinkt einen Schluck aus seinem Wasserglas. Er erzählt, als wäre es gestern gewesen: sachlich und ohne Umschweife. Manchmal wirkt der 90-Jährige fast verlegen, wenn man auf seinen Ruhm zu sprechen kommt. Mit einer Hand-Wischbewegung und einem

freundlichen „Naja, okay“ werden die Lorbeeren zur Seite geschoben. „Meine berufliche Laufbahn stand für mich immer an erster Stelle“, sagt der Wahl-Bochumer. Bereits früh beendete Mahlendorf seine sportliche Karriere und ging für das Diplom-Sportlehrer-Studium an die Deutsche Sporthochschule Köln. „Mein bester Freund Martin, mit dem ich bereits die Ausbildung absolviert hatte, kam eines Tages mit der Idee auf mich zu und so sind wir beide nach Köln aufgebrochen. Wir haben dann auch in

FAKTEN

- » Für den Olympiasieg 1960 in Rom erhielt Walter Mahlendorf das Silberne Lorbeerblatt, die höchste verliehene sportliche Auszeichnung in der Bundesrepublik Deutschland
- » Keiner bekam schneller die Kurve; an Position drei der Staffel war Mahlendorf der Kurvenläufer
- » Im Dreisprung hält er immer noch den Vereinsrekord des TKJ Sarstedt
- » „Eine Art Ritual“: Nach dem Training belohnte sich Mahlendorf im Hauptbahnhof Hannover mit einer Bratwurst und einem kleinen Bier, bevor es mit dem Zug nach Sarstedt zurück ging

Lindenthal eine gemeinsame Wohnung bezogen. Ich denke sehr gerne an die Zeit an der Sporthochschule zurück.“ In seiner ersten beruflichen Station nach dem Sportstudium war er von 1966 bis 1971 Kreis-Sportlehrer des Landkreises Hildesheim, bevor er als Sportdirektor nach Bochum wechselte, wo er bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2000 das Sport- und Bäderamt leitete. Walter Mahlendorf war nicht nur beruflich eine treue Seele, auch seiner Marianne war er lebenslang verbunden. Die beiden lernten sich bereits in jungen Jahren in Sarstedt kennen, heirateten, bekamen zwei Söhne und waren mehr als 50 Jahre lang verheiratet. Im Wohnzimmer des Olympiasiegers hängen viele Fotos, die an die gemeinsame Zeit erinnern. Mittlerweile ist Mahlendorf vierfacher Opa. Einmal im Jahr trifft sich die ganze Familie in Köln im Paffgen. „Das ist eine schöne Tradition, auf die ich mich immer sehr freue. Bochum ist zu meiner Heimat geworden, aber ich kehre immer gern nach Köln zurück. Das Brauhaus in der Friesenstraße war schon damals unser Stammlokal.“ Nach 40 Minuten erhebt sich Walter Mahlendorf von seinem Lieblingsplatz, dem beigefarbenen Sessel an der Fensterseite zu seinem Garten, und bedankt sich herzlich für den Besuch. Mit einem freundlichen „vielleicht bis zum Hundertsten“ verabschiedet sich der Spoho-Absolvent und Olympiasieger von 1960.

TEXT & INTERVIEW Lena Overbeck
FOTOS Jens Wenzel, Michael Siegmund

Zwischen Abzeichen und Können: Freischwimmer auf dem Prüfstand



DAS DEUTSCHE SCHWIMMABZEICHEN IN BRONZE, AUCH FREISCHWIMMER GENANT, GILT ALS BELEG DAFÜR, DASS KINDER SICHER SCHWIMMEN KÖNNEN und sich alleine im Wasser aufhalten dürfen. Bei Klassenfahrten beispielsweise muss es vorgelegt werden, damit Kinder an Wasseraktivitäten teilnehmen dürfen. Umso wichtiger ist es, dass das Abzeichen Qualitätsstandards entspricht und nach einheitlichen Normkriterien vergeben wird. In einem aktuellen Forschungsprojekt nehmen die Deutsche Sporthochschule Köln und die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) den bundesweit anerkannten Nachweis für das sichere Schwimmen unter die Lupe.

Studien belegen, dass immer weniger Kinder sicher schwimmen können. Doch was bedeutet „sicher“ schwimmen können genau? „An dieser Definition haben wir sehr lange gearbeitet“, sagt Dr. Harald Rehn. Der 64-Jährige ist Referent für den Bereich Ausbildung und Prävention innerhalb der DLRG. Er erklärt: „Um ein Abzeichen ausstellen zu können, das grundlegendes Können und Wissen für sicheres schwimmen bescheinigt, ist ein einheitliches Verständnis darüber unabdingbar. Wir haben intensiv, verbandsübergreifend und mit Vertretern der Kultusbehörden, an der Novellierung der Deutschen Prüfungsordnung gearbeitet und schließlich 2019 eine klare Definition für Deutschland erarbeitet.“ In ihr ist folgendes festgelegt:

Sicheres schwimmen im Tiefwasser wird durch ein qualitativ hohes Niveau des Könnens und durch Sprünge ins Tiefwasser, einschließlich des selbständigen Verlassens des Wassers ohne Hilfsmittel gekennzeichnet. Weiterhin können beliebige Änderungen der Schwimm-lage und der Fortbewegungsrichtung im tiefen Wasser sowie eine vielseitige Anwendung der erlernten Schwimmtechniken (Schwimmarten) erfolgen.



SCHWIMMABZEICHEN BRONZE:

THEORETISCH

» Kenntnis von Baderegeln

PRAKTISCH

- » Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 min Schwimmen (mind. 200 m), davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage
- » Tieftauchen (ca. 2 Meter) von der Wasseroberfläche mit Heraus-holen eines Gegenstandes
- » Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett

„Es sind im Wesentlichen die Leistungen, die im Deutschen Schwimmabzeichen in Bronze abgeprüft werden“, ordnet Harald Rehn ein. So weit so gut. Doch wie sieht es in der Praxis aus? „Um eine verlässliche Auskunft über das Können und Wissen zu erhalten, ist es notwendig, dass die Prüfenden gleich bewerten und abnehmen“, sagt Dr. Ilka Staub. Sie ist Wissenschaftlerin am Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten und führt aktuell gemeinsam mit der DLRG eine Studie durch, die genau das untersucht. „Wir haben 1.282 Personen aus ganz Deutschland befragt, wie sie die einzelnen Anforderungen an das Schwimmabzeichen Bronze prüfen. Die Befragten sind schulische Lehrkräfte, lizenzierte Schwimmlehrkräfte, Fachkräfte aus den Bädern, Auszubildende sowie Trainerinnen und Trainer der DLRG und dem Deutschen Schwimm-Verband.“ Die Befragung zeigt zwei bedeutsame Aspekte: Positiv ist, dass sechs von sieben abgefragten Prüfungsschwerpunkten zu 90% vergleichbar geprüft werden. Es zeigen sich aber deutliche Reserven bei der Auslegung der deutschlandweit gültigen Prüfungsordnung und der Vorgehensweise bei den Prüfungen. Ilka Staub nennt ein konkretes Beispiel: „27

Prozent der Befragten gaben an, zumindest teilweise das Tragen von Schwimmbrillen während der Prüfung zuzulassen.“ Dies ist laut DLRG-Referent Rehn jedoch nicht erlaubt. „Sichere Schwimmerinnen und Schwimmer müssen in der Lage sein, sich unter Wasser ohne Schwimmbrille zu orientieren und zielgerichtet zu bewegen, um zum Beispiel nach einem Sturz ins Wasser wieder an die Oberfläche zu gelangen.“ Die Befragung zeigt auch, dass Prüferinnen und Prüfer an einigen Stellen die zu erbringenden Leistungen unbewusst oder bewusst abwandeln, ergänzen oder nicht vollständig abnehmen.

So verlangen einzelne (3%) ihren Schschwimm-schüler*innen eine längere Schwimmdauer ab und sogar jeder Dritte (35%) fordert mehrere erfolgreiche Tieftauchversuche. 12% verzichten auf die Prüfung des Lagewechsels während des Schwimmens.

„Die Befragungsergebnisse haben uns ein Spektrum möglicher Auslegungen zur Abnahme der Prüfungsanforderungen aufgezeigt. Im nächsten Schritt wird es darum gehen, standardisierte Kriterien für dieses Vorgehen bei einer Prüfungsabnahme zu entwickeln, die das Qualitätsmerkmal der Vergleichbarkeit verbessern“, skizziert Dr. Ilka Staub das weitere Vorgehen. Dr. Harald Rehn: „Es ist doch ganz klar: Die empirische Erarbeitung dieses Standards für Vergleichbarkeit ist aus der Sicht der DLRG ein unverzichtbarer Schritt. Denn es gibt nichts Gutes, das man noch besser machen könnte. Erst recht nicht, wenn es um die Sicherheit geht. Das ist auch die plausible Begründung für unsere Initiative dieser wissenschaftlichen Kooperation mit den Kölner Kolleginnen und Kollegen.“ Das gemeinschaftliche Forschungsvorhaben der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft und der Deutschen Sporthochschule Köln läuft noch bis Ende nächsten Jahres. Im Anschluss wird das Projekt modifiziert für das Rettungsschwimmen im Zeitraum 2026 bis 2028 fortgesetzt.



Hier geht es zu den detaillierten Ergebnissen der Studie

GEMEINSAM FÜR MEHR SICHERHEIT IM WASSER: Spoho-Wissenschaftlerin Dr. Ilka Staub und DLRG-Referent Dr. Harald Rehn. Die Kooperationspartner im Interview.



Können wirklich immer weniger Kinder schwimmen?

Rehn: Leider ist das tatsächlich so. Die Zahl der Grundschulkinder, die nicht sicher schwimmen können, hat sich 2022 im Vergleich zu 2017 noch einmal verdoppelt. Seit 2019 gibt es eine einheitliche Definition, was sicheres schwimmen überhaupt bedeutet. Sie zeigt deutlich: Die Schwimmfähigkeit der Kinder in Deutschland hat sich dramatisch verschlechtert.

Ab wann kann man sagen, dass ein Kind sich sicher im Wasser bewegt, also schwimmen kann?

R: Sicheres schwimmen bedeutet, dass ein Kind sich angstfrei und souverän im Wasser bewegt, sich über Wasser halten kann und eine gewisse Strecke zurücklegt. Technisch betrachtet umfasst dies das Schwimmen im tiefen Wasser, Sprünge ins Wasser und das selbstständige Verlassen des Wassers ohne Hilfsmittel.

Staub: Ein wichtiger Aspekt ist auch die kognitive Reife. Ein Kind muss Gefahren im Wasser erkennen und die eigenen Fähigkeiten einschätzen können.

Wofür steht das Bronze-Schwimmabzeichen?

S: Ursprünglich, ab etwa 1977, waren Schwimmabzeichen als Motivation gedacht und um einen Lernfortschritt zu dokumentieren. Mit der Reform 2019 hat das Bronze-Abzeichen jedoch einen neuen Stellenwert bekommen. Es wird nun häufig als offizielle Voraussetzung genutzt, um etwa ohne Begleitung ins Schwimmbad zu dürfen oder an Wassersportangeboten teilzunehmen.

R: Das Bronze-Abzeichen ist ein standardisierter Nachweis, dass ein Kind grundlegende Schwimmfähigkeiten sicher beherrscht. Es wurde in Abstimmung mit der Kultusministerkonferenz und anderen Fachverbänden erarbeitet und gilt deutschlandweit einheitlich. Im Rahmen der Kultushoheit der Länder ist so etwas nicht unbedingt selbstverständlich.

Warum war es der DLRG wichtig, die Abnahme des Bronze-Schwimmabzeichens zu überprüfen?

R: Als DLRG stehen wir für Sicherheit im Wasser. Es reicht nicht aus zu behaupten, dass das Bronze-Abzeichen sicheres schwimmen bedeutet – wir wollen es auch beweisen. **S:** Die Prüfungsordnung ist durch die Gründungsväter bewusst sehr knapp und prägnant formuliert. Uns wurde in Studien klar, dass die knappen Formulierungen auch unterschiedliche Auslegungen begründen. Die Abnahme in der Praxis erfolgt daher, durchaus verständlich, in einigen Punkten unterschiedlich. Unser Ziel ist es, mit klaren Kriterien als Vorgaben für die Prüfungsabnahme eine einheitliche Grundlage zu schaffen, damit das Bronze-Abzeichen tatsächlich die gleiche Aussagekraft hat – unabhängig davon, wo es erworben wurde.

Erzählen Sie uns etwas zu dem wissenschaftlichen Vorgehen ...

S: Unser Forschungsprojekt ist in drei Schritte gegliedert. Zuerst haben wir eine deutschlandweite Befragung von Ausbilderinnen und Ausbildern durchgeführt. Dabei ging es um die konkrete Praxis der Abnahme des Bronze-Abzeichens. Fast 1.300 Personen haben teilgenommen. In einem nächsten Schritt wird ein Expertengremium aus Multiplikatoren aus ganz Deutschland objektive Prüfungskriterien festlegen. Abschließend testen wir diese Kriterien in einer videogestützten Untersuchung, um die Vergleichbarkeit und Zuverlässigkeit zu überprüfen.

Was sind die prägnantesten Ergebnisse?

R: Die bisherigen Ergebnisse zeigen, dass es bei vielen Kriterien bereits eine sehr hohe Übereinstimmung bei den Prüfungsabnahmen gibt. Allerdings gibt es auch Bereiche wie etwa die Abfrage der Baderegeln, wo die Durchführung sehr unterschiedlich ist. Hier müssen wir für mehr Klarheit und Standardisierung sorgen.

S: Ein weiteres zentrales Ergebnis ist, dass einige wenige Prüferinnen und Prüfer bewusst von den offiziellen Vorgaben abweichen. Das ist jedoch besonders kritisch, weil das Bronze-Abzeichen inzwischen eine zentrale Rolle für die Sicherheit im Wasser hat.

Wie geht es jetzt weiter?

S: Wir befinden uns derzeit in der zweiten Phase, in der ein Expertengremium konkrete Vorschläge für standardisierte Kriterien im Vorgehen bei der Prüfungsabnahme erarbeiten soll. Diese Vorschläge werden wir dann in realen und videogestützten Tests überprüfen, um ihre Vergleichbarkeit sicherzustellen. Ziel ist es, bis 2026 eine belastbare und objektive Grundlage zu schaffen.

Eine persönliche Frage zum Schluss: Wann haben Sie Schwimmen gelernt und wie?

R: Ich war in meiner Kindheit regelmäßig im Sommer an der Ostsee, konnte schon sehr früh tauchen und unter Wasser schwimmen. Ich war eine richtige Wasserratte. Nur über Wasser wollte es nicht klappen. Mit acht Jahren ist meine Mama dann mit mir im Freibad zum Bademeister gegangen, der mir das Schwimmen beibringen sollte. Das war dann gar nicht mehr notwendig, ich bin auf Anhieb geschwommen und habe die erste Stufe absolviert.

S: Ich bin in der ehemaligen DDR aufgewachsen und habe das Schwimmen sehr traditionell auf einer Mittelbahn in einer Erfurter Schwimmhalle gelernt: Mit Schwimmgurt solange schwimmen, bis Bein- und Armschlag funktionieren und dann immer mehr Stücke vom Gurt abnehmen. Da war ich fünf.

Büro-Schreibtische sind langweilig? Auf keinen Fall! Manche erzählen interessante Geschichten – wie dieser hier.

Hmmm ... zu welchem oder welcher Spoho-Mitarbeiter*in er wohl gehört? Die Auflösung gibt's am Ende des Heftes.

LECKER-SCHMECKER:
„Ich liebe Lachs-Bagels.“

TEXTMARKER-KUNST:
„Das Bild hat mein jüngerer Sohn gemalt, als er einmal hier bei mir im Büro war, weil die Kita zu hatte.“

MATCHBOX-AUTO:
„Bis vor einem Jahr bin ich einen Oldtimer gefahren, einen Mercedes W123, den ich gemeinsam mit einem Freund selbst aus- und umgebaut habe. Nach dem Verkauf hat mir der Freund das passende Matchbox-Auto als Erinnerung geschenkt.“

GUMMI-ENTE:
„Die Geschichte zur Ente ist etwas kitschig. Mein Mann und ich sind vor einigen Jahren auf unserer Spaziergang-Runde an einer Entenfamilie vorbei gekommen. Ich habe dann in den folgenden Wochen immer die Entenbabys gezählt und wir haben uns ausgemalt, wie wir in dreißig Jahren immer noch am Teich stehen und uns freuen, wie groß die Küken geworden sind. Die Ente hat mir mein Mann geschenkt.“

SOFTEIS-VARIATIONEN:
„Ich habe Vanille-Plüsch im Angebot und verschiedenfarbige Eistüten-Marker. Beides sind Geschenke. Vermutlich, weil ich gerne Eis esse.“

EIN ETWAS ANDERER ADVENTSKALENDER:
„Der blaue Papp-Aufsteller symbolisiert einen Film, den ich jedes Jahr zu Weihnachten schaue. Der kriminelle Hans Gruber stürzt aus einem Bürohochhaus 24 Stockwerke in die Tiefe. Es ist Stirb langsam.“

PLASTIK-MATS:
„Jeder braucht einen Mats Hummels!“

„Wegen Mädchensachen“



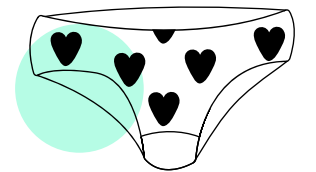
22%
der befragten
Athletinnen sprechen
über ihren Zyklus

TEXT Theresa Templin

MIT DEM KÖRPER TRAINIEREN UND NICHT GEGEN IHN -
das ist die Idee von zyklusorientiertem Training.

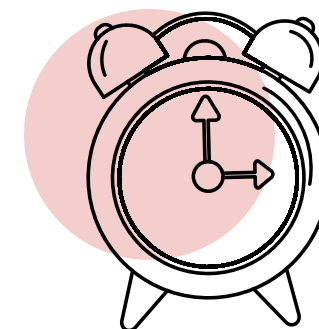
» Ich arbeite seit 25 Jahren im Tennis und ich habe nicht einmal darüber nachgedacht, muss ich peinlicherweise zugeben. Es wird Zeit, dass sich das ändert“ twitert BBC-Sportkommentator David Law. Was war passiert? Die chinesische Tennisspielerin Qinwen Zheng zieht bei den French Open in Paris 2022 überraschend ins Achtelfinale ein. Im Spiel gegen Iga Świątek muss sie eine medizinische Auszeit einlegen, dann verliert sie das Spiel. Im Anschluss spricht sie über ihr Ausscheiden und über Schmerzen... „wegen Mädchensachen“. Damit stößt sie eine Diskussion darüber an, wie offen im Leistungssport über die Periode gesprochen wird. Mal wieder möchte man fast sagen. Zheng ist nicht die Erste, die damit Schlagzeilen macht. Die olympische Bronzemedallengewinnerin über 100 Meter Rücken Fu Yuanhui, die marokkanische Judoka Assmaa Niang, die französische Gerätturnerin Youna Dufournet und Jessika Guehaseim, Hammerwerferin und Rugbyspielerin, bestätigen alle, dass die Menstruation weiterhin ein Thema ist, worüber kaum in der Öffentlichkeit gesprochen wird. Aber nicht nur die Sportbubble schweigt sich überwiegend aus – auch die Athletinnen selbst sprechen kaum

mit ihrem Trainer*innenteam über ihren Zyklus. Laut einer Studie des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig sind es gerade mal 22 Prozent der Befragten. Gleichzeitig wird in Medien und sozialen Netzwerken viel und fleißig über zyklusgerechtes Training philosophiert. In der Sportwissenschaft hingegen ist das Thema lange Zeit eher stiefmütterlich behandelt worden. Warum ist das so? Und was ist überhaupt dran am zyklusgerechten Training? Beim zyklusbasierten Training soll das eigene Training an die Hormonschwankungen des Zyklus angepasst werden. Besonders die beiden Sexualhormone Östrogen und Progesteron spielen dabei, sagen wir mal, eine Rolle. Welche? Das weiß man so genau eigentlich nicht. Die Hormone sind aber Gegenstand zahlreicher wissenschaftlicher Auseinandersetzungen und Debatten. Die Idee: Eine Phase mit einem hohen Östrogenspiegel wie die Follikelphase (siehe Abb. S. 35) soll sich für intensives Training und Kraftsport eignen, die Lutealphase mit hohem Progesteronspiegel sei hingegen für Techniktraining, Stabilitätsübungen und moderate Cardioeinheiten geeignet. Während der Menstruation werden leichte Bewegung, Yoga oder Spazier-



EINFLUSS VON ÖSTROGEN UND PROGESTERON AUF DEN KÖRPER:

- » **Östrogen:** Haare, Gehirn (Libido, Stimmung), Blut (Durchblutung und Cholesterin), Brustdrüse (Wachstum), Sexualfunktion (Ausbildung Geschlechtsorgane, Regulation Menstruationszyklus), Haut (Regeneration, Elastizität), Knochen (Wachstum, Stabilität)
- » **Progesteron:** Körpertemperatur, ZNS/Gehirn (Schlaf, neuroprotektive Wirkung, sedierende Wirkung), Immunsystem (entzündungshemmend, Schwangerschaft), Brustdrüse, Uterus, Knochen, Zervix



Zyklusorientiertes Training
≠ zyklusbewusstes Training



ZYKLUSTRACKING

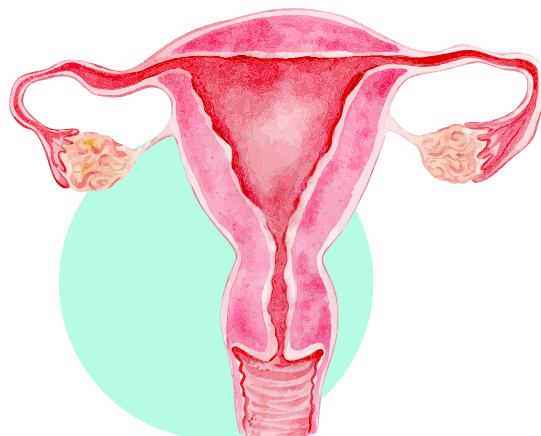
- » Jeden Monat wird im Kalender markiert, wann die Regelblutung beginnt – so können Zykluslänge und Regelmäßigkeit gut kontrolliert werden. Eine morgendliche Messung der Basaltemperatur ist begleitend sinnvoll. Außerdem sollte im Kalender notiert werden, wie die jeweilige Stimmung ist (z.B. Konzentration, Schlafqualität), ob und welche Beschwerden vorliegen (z.B. Brustspannen, Muskelschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden) und wie das Gefühl beim Training war.

ZYKLUSPHASEN

- » **Follikelphase:** Als Follikelphase (Eireifungsphase) bezeichnen Mediziner*innen die erste Hälfte des Zyklus der Frau. Sie dauert durchschnittlich 14 Tage, kann aber auch kürzer oder länger sein. Die Follikelphase beginnt am ersten Tag des Menstruationszyklus – und damit am ersten Tag der Regelblutung – und endet mit dem Eisprung.
- » **Lutealphase:** In der Lutealphase wird der Follikel, der zuvor beim Eisprung die Eizelle freigelassen hat, in einen sogenannten Gelbkörper umgewandelt. Dieser produziert das Hormon Progesteron, das wiederum den Umbau der Gebärmutter Schleimhaut anstößt. Dieser Umbau ist notwendig, damit sich eine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter Schleimhaut einnisten kann. Zusätzlich bilden sich Gefäße, die die Durchblutung der Gebärmutter verstärkt anregen.

„Ohne Geld kann man nicht forschen“

Prof. Patrick Diel



gänge empfohlen. Und zum Zeitpunkt der Ovulation, wo das Östrogen auf dem Höhepunkt und das Progesteron auf dem Vormarsch ist, gilt Frau als besonders leistungsfähig, aber auch anfällig für Verletzungen.

Was sagt die Wissenschaft?

Die Forschung zum Thema ist indifferent und eine Quantifizierung ist schwierig. „Die Vorstellung, zu einer bestimmten Phase des Zyklus besonders zu trainieren, weil es Erfolg und den größten Effekt verspricht, das ist genau das, was uns die wissenschaftlichen Daten momentan überhaupt nicht zeigen“, sagt Prof. Patrick Diel vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abteilung molekulare und zelluläre Sportmedizin. Alle würden denken, dass es das gäbe, aber eigentlich könne man dazu aktuell keine gesicherten Aussagen machen, sagt er weiter.

Und dennoch praktizieren einzelne Leistungssportlerinnen zyklusbasiertes Training. Die 800m-Läuferin Majtie Kolberg, die an der Spoho studiert, sagt, dass sie ihr Training individuell an ihren Zyklus anpasse. In die erste Zyklushälfte integriert sie hochintensive Einheiten, in der zweiten Zyklushälfte setzt sie verstärkt auf Regeneration und Erholung.

Prof. Patrick Diel sieht in so einer Trainingsgestaltung durchaus einen Nutzen. Auch wenn der Einfluss auf die Leistungsfähigkeit oder Trainierbarkeit nicht eindeutig belegt werden könne, sei es wichtig, dass Athletinnen und Trainer*innen den Zyklus im Training ernst nehmen – das neue Buzzword lautet also zyklusbewusstes Training. Bedeutet: Befindlichkeiten berücksichtigen, Trainingseinheiten anpassen, variieren, Intensität rausnehmen, wenn nötig.

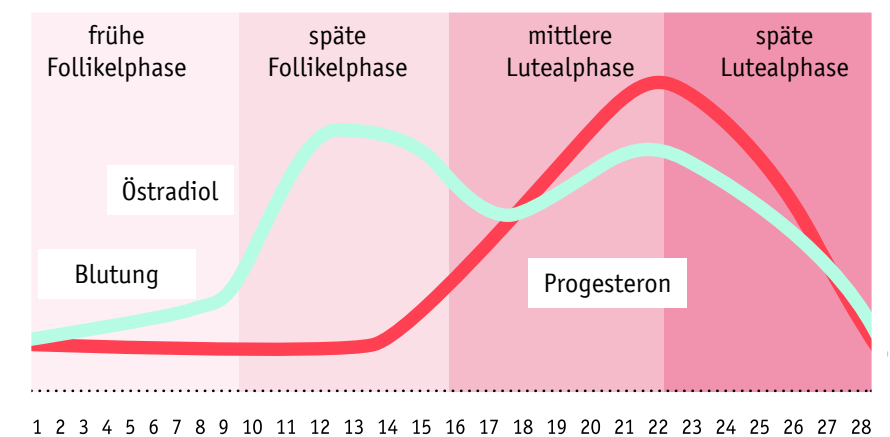
Warum ist die Forschung nicht viel weiter?

„Ohne Geld kann man nicht forschen“, sagt Prof. Patrick Diel auf die Frage, warum der Zyklus und dessen Einfluss auf Leistungs-, Trainierfähigkeit und Verletzungsrisiko so schlecht erforscht sei. Forschungsgelder zu akquirieren, sei schwer, früher noch mehr als heute. Hinzu kommt, dass Forschung zu diesem Thema extrem komplex, aufwendig und zeitintensiv sei. Allein die exakte Zyklusphase einer Frau durch eine Blutprobe zu bestimmen, sei nicht besonders praktikabel. Auch die Auswahl von Studienteilnehmerinnen sei ein Thema. „Am liebsten sind uns junge Sportstudentinnen zwischen 20 und 30 Jahren. Die sind willig, die sind gesund und motiviert. Aber das ist natürlich nicht das reale Leben, da ist ein riesiger Bias drin“, erklärt Prof. Diel. Eine Studie im Zyklus durchzuführen, ist auch deshalb aufwendig, weil Frauenzyklen nicht synchronisiert sind. Die Zyklusphase jeder einzelnen Frau muss bekannt sein und in einen Trainingsplan eingebettet werden. Ein riesiger organisatorischer Aufwand. Auch die Verhütungsform spielt eine Rolle. Vor 20 Jahren verhütete die Mehrheit der Frauen mit der Pille, was wiederum Einfluss auf die Verfügbarkeit von Probandinnen hatte. Heute würden viele junge Frauen nicht mehr hormonell verhüten wollen. Der Komplex aus Probandinnenauswahl, Zyklus(tracking) und Durchführung auf Grundlage der individuellen Ausgangslage sind auch der Grund für eine nicht valide Datenlage. Die Studien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen, „es müssen immer Einschränkungen gemacht werden, es muss immer Individualität berücksichtigt werden“. Und: „Es gibt nur wenige richtig gut gemachte Studien in dem Bereich, was auch daran liegt, dass das Thema gesellschaftlich als nicht so relevant angesehen wurde“, schlussfolgert Patrick Diel.

RED-S – Das unbekannte Krankheitsbild?

Dass Forschung im Bereich Zyklus wichtig ist, zeigt das Krankheitsbild „Female Athlete Triad“. Es ist komplex und geht oftmals mit exzessivem Training in Kombination mit zu wenig Energiezufuhr einher. Daraus resultieren mitunter Osteoporose, also der Verlust von Knochenmasse, und auch Störungen des weiblichen Zyklus. In der Forschung wird die „Female Athlete Triad“ heute als eine Ausprägung des RED-S eingeordnet. RED-S steht für Relatives Energiedefizit-Syndrom und kann durch eine schnelle Steigerung des Trainings ohne entsprechende Ernährungsanpassung passieren, aber auch durch Gewichtsabnahme, die mit exzessivem Training und kalorienarmer Ernährung einhergeht.

Die wissenschaftlichen Daten zum Thema zyklusorientiertes Training sind bisher also vor allem eins: nicht quantifizierbar. Dass der Zyklus trotzdem mehr und mehr in den Fokus rückt, ist positiv. Nicht nur weil Frauen durch individuelle Anpassungen davon profitieren können, sondern auch, weil es Akzeptanz und Relevanz in der Gesellschaft und im Sport fördert. Und vielleicht perspektivisch auch mehr Forschungsgelder.



- » In unserem Wissenschaftspodcast „Eine Runde mit...“ haben wir mit Prof. Patrick Diel ausführlich über zyklusorientiertes Training und die wissenschaftliche Forschung gesprochen.



ALS KIND HATTE NINA WINTER RICHTIG ANGST VOR FEUER. Selbst Streichhölzer und Wunderkerzen waren ihr unheimlich. „Ein Wunder, dass ich heute so ein Feuerteufel bin,“ sagt sie jetzt. Denn ihr liebstes Hobby ist die Feuerjonglage, im Englischen auch Fire Spinning genannt. Dabei jongliert bzw. tanzt sie mit verschiedenen brennenden Spielzeugen, so genannten Tools. Die Choreographien sind auf Musik abgestimmt und beinhalten Tricks in allen Schwierigkeitsstufen.



»Ein Wunder, dass ich heute so ein Feuerteufel bin.«

»Für mich ist es ein tolles Gefühl, wenn die Flammen zentimeternah an mir vorbeirauschen. Ich mag das zischende Geräusch und den Geruch des Lampenöls.«

Die Feuerjonglage lernt die Spoho-Mitarbeiterin zum ersten Mal während ihres Studiums an der Sporthochschule kennen. Das war 2007. Ein Kommilitone nimmt sie damals zu einer Fire Staff AG mit; dort wird zunächst mit Besenstielen hantiert. Kurz darauf übt Nina Winter zum ersten Mal mit einem richtigen Tool, einem „Poi“. Das sind Bälle, die an einer Schnur gehalten und geschwungen werden. Aus Tennisbällen und Schnürsenkeln bastelt sie sich eigene Poi und beginnt, Tricks zu erlernen. Poi als Kunstform haben ihren Ursprung bei den Māori in Neuseeland. Praktischerweise reist Nina Winter kurz nach ihrer ersten Begegnung mit Poi für ein Auslandssemester nach Australien und entdeckt dort auf einem Festival zum ersten Mal bewusst das Feuerspiel. „Ich war direkt davon fasziniert und wollte das auch eines Tages können“, erinnert sie sich heute. Gesagt, getan. Als sie aus Australien zurückkehrt, gibt es an der Spoho eine Poi AG. Mithilfe einiger Videos von einer neuseeländischen Internetseite übt sie weiter und nimmt später über die sozialen Netzwerke Kontakte zu Gleichgesinnten auf, man trifft sich zum Üben im Park. Auch ihr erster Besuch auf einer so genannten Conven-

tion begeistert Winter nachhaltig. Bei einer Fire Convention finden Workshops statt, die Teilnehmer*innen üben gemeinsam und lernen neue Tricks kennen. „Abends wird auf dem Fire Space gemeinsam gefeuert“, erklärt Winter. „Dort spielen viele Leute gleichzeitig mit ihren Feuer-tools, man steht in einem richtigen Flammenmeer. Das ist eine ganz besondere Energie, wenn alle um dich herum mit den Flammen tanzen und dabei tolle Musik läuft. Und es macht auch unheimlich Spaß, einfach nur am Rand zu sitzen und zuzuschauen.“ Mittlerweile beherrscht Nina Winter neben dem Poi-Spiel viele weitere Tools, zum Beispiel Hula Hoop, Fächer, Snakes (Feuerseile) oder den Contact Staff, einen eineinhalb Meter langen Stab, der an beiden Enden angezündet werden kann. Oder den Dragon Staff, ein Tool mit vier Fackelauslegern, die sich drehen. Der Kreativität bei der Konzeption neuer Tools sind keine Grenzen gesetzt, viele Feuerspieler basteln sich ihre Objekte auch selbst. Neben schwereren Versionen aus Alu gibt es manche Tools auch schon aus leichterem Carbon. „Wer erstmal reinschnuppern will, kann sich auch Tools selbst basteln oder Übungstools kaufen, die oft etwas günstiger sind als Feuerequipment“, sagt Winter. Als Brennflüssigkeit nutzt sie vorwiegend Lampenöl. „Es gibt aber auch spezielles Toy Fluid, eine Flüssigkeit, die

etwas weniger rußt als Lampenöl, größere Flammen macht, aber auch eine kürzere Brenndauer hat und wesentlich teurer ist.“ Neben den Feuertools gibt es auch fast alles in der LED-Version für das Spielen in Innenräumen. Doch Nina Winter hat es vor allem die Outdoor-Variante mit den Flammen angetan: „Für mich ist es ein tolles Gefühl, wenn die Flammen zentimeternah an mir vorbeirauschen. Ich mag das zischende Geräusch und den Geruch des Lampenöls. Mich reizt es dabei, dem Element Feuer so nahe zu kommen, die Hitze der Flammen zu spüren, damit zu tanzen und dabei passend zur Musik interessante Figuren mit den Flammen zu erzeugen.“ In einer solchen Performance steckt viel Zeit und Arbeit. Denn bevor ein Trick mit sprühenden Funken und Flammen präsentiert wird, wird dieser monatelang „trocken“ geübt. Dazu sind nicht nur eine gute Koordination und das Gespür für Musik und passende Bewegungen erforderlich. Auch Kraft und Ausdauer sind wichtig, denn die Choreografien können ganz schön anstrengend sein. Zudem sollte man keine

NINA WINTER

- » hat an der Spoho Sportmanagement und -ökonomie auf Diplom studiert
- » ist seit 2013 Mitarbeiterin der Deutschen Sporthochschule Köln, seit 2018 in der Universitären Weiterbildung
- » engagiert sich in der Schwerbehindertenvertretung und im Personalrat für das Personal in Technik und Verwaltung



Angst vor blauen Flecken und kleinen Verbrennungen haben. Und man sollte sich auch nicht davor scheuen, dass einen Zuschauer*innen neugierig bëugen. Inspiration für neue Tricks und Choreografien holt sich Nina Winter auf Conventions und über Instagram und Youtube. Wenn ihr ein Trick gefällt, versucht sie zu verstehen, wie die Bewegung ausgeführt werden muss. „Oft schaue ich mir den Ablauf immer wieder an, bis ich verstanden habe, wo die Arme sein müssen, wie der genaue Ablauf ist, wie sich der Körper dabei bewegen muss.“ Bis ein neuer Trick sitzt, dauert es – je nach Schwierigkeit – manchmal sogar Monate. „Es gibt noch sehr viele Tricks, die ich lernen möchte, zum Beispiel die so genannte Matrix mit dem Contact Staff. Dabei bewegt sich der Stab einmal komplett um den Oberkörper herum, ohne dass man ihn mit den Händen anfasst.“

Musik und Sicherheit

Die Musik wählt Nina Winter passend zum Tool und zum Anlass aus. Sie mag gerne Performances zu Rockmusik, Heavy Metall oder Dubstep: „Da kann man richtig Action machen. Es gibt aber auch Tools, für die sich etwas langsamere Musik gut eignet. Am besten ist es ohnehin, wenn man zu instrumentaler Musik spielt, da hier nicht durch die Texte abgelenkt wird, denn nicht immer passen die Texte zur Show“, erklärt sie. Neben dem Equipment und der Musik ist auch die Sicherheit ein wichtiges Thema. Es gibt Regeln, an die sich alle Feuerspieler*innen halten. Grundsätzlich sollten nur Tricks mit Feuer gemacht werden, die die Spieler*innen

Fotos: Simon Winter, Marvin Ruppert

Nina Winter übt mit brennenden Poi. Rechts: auf dem Fire Space der Phoenix Fire Convention, der weltweit größten Feuerconvention. Links: Präsentation des Feuerfächers.



„trocken“ sicher beherrschen. Kleidung und Haare sollten feuersicher bzw. geschützt sein. Löschequipment wie eine nasse Decke sollte immer griffbereit sein. „Und eine gute Versicherung sollte man natürlich auch haben.“ Schlimme Verletzungen hatte Winter glücklicherweise selbst nicht, abgeflämte Haare und kleinere Verbrennungen aber schon. „Ich achte sehr auf meine eigene Sicherheit“, betont sie.

Auftritte und Aufwand

Auftritte hatte Nina Winter auch schon, zum Beispiel auf der Hochzeit von Freunden oder bei Familienfesten. Der Aufwand für einen professionellen Auftritt sei nicht zu unterschätzen. Als erstes die Gespräche mit dem Kunden und die Locationbesichtigung, dann die Feinplanung der Show. Welche Lieder und welche Tools wünscht sich der Kunde? Neue Choreografien müssen einstudiert, ggf. spezielle Kostüme besorgt werden. Auch der Tag des Auftritts ist vollgepackt: frühzeitige Anreise mit dem gesamten Equipment, Aufbau, Kostüme, Tools vorbereiten, Licht, Tontechnik sowie Bühnendeko checken und die Sicherheitsmaßnahmen prüfen. Die Show selbst dauert 20 bis 25 Minuten. Danach erfolgen Abbau, Rückreise, Reinigung der Tools und Einlagern des Materials. „Hinter einer Show steckt also wesentlich mehr als nur der Auftritt“, blickt Winter hinter die Kulissen, hinzu kommen das Training, Investitionen in Tools, der Besuch von Conventions. „Es macht richtig Spaß und ist für mich mein liebstes Hobby.“

ÜBEN IN KÖLN

- » Während der wärmeren Jahreszeit findet man insbesondere im Park am Colonia fast täglich Gleichgesinnte, die mit unterschiedlichen Tools üben. Man darf sich als Neuling ruhig trauen, die Leute anzusprechen und mitzumachen. Auf einem bekannten Messengerdienst gibt es außerdem eine Kölner Community, in der u.a. Übungstreffen vereinbart, Tipps ausgetauscht oder auch gebrauchte Tools zum Kauf angeboten werden.
- » Fragen? Dann schreibt eine Mail an Nina: n.winter@dshs-koeln.de



TEXT Julia Neuburg

Echte Pionierarbeit

SEIT MEHR ALS 20 JAHREN wird an der Deutschen Sporthochschule Köln zum Thema sexualisierte und interpersonale Gewalt im Sport geforscht. Professorin Dr. Bettina Rulofs war 2004 eine der Ersten, die sich systematisch mit Machtmissbrauch im Sport befasst hat. Seitdem hat sich die Sporthochschule zur führenden Forschungs- und Beratungsinstitution zu dem Thema entwickelt. Mittlerweile arbeiten Wissenschaftler*innen verschiedener Institute gemeinsam an Projekten, geben damit Impulse für den organisierten Sport und haben bereits bedeutende Veränderungsprozesse angestoßen.

Im Jahr 1997 wird der organisierte Sport mit einer Pilotstudie zum Thema Gewalt gegen Mädchen und Frauen im Sport konfrontiert (vgl. Klein/Palzkill 1998). Das Ergebnis: Auch im Sport wird Gewalt gegen Mädchen und Frauen ausgeübt. Gründe dafür sind unter anderem Körperzentrierung, Männerdominanz, Leistungs- und Konkurrenzprinzip sowie das Abhängigkeitsverhältnis zwischen Athlet*innen und Trainer*innen. Der Landessportbund NRW stößt daraufhin eine Präventionskampagne an, um Vereine und Verbände zu sensibilisieren. Bettina Rulofs, damals wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Soziologie und Genderforschung, und Prof.'in Dr. Ilse Hartmann-Tews, damalige Institutsleiterin, übernehmen die Evaluation. Sie wollen mithilfe einer Studie prüfen, ob die Kampagne ihre Ziele erreicht. „Wir haben damals qualitative Interviews mit Führungskräften aus Sportverbänden geführt, um zu erfahren, wie die Prävention von sexueller Gewalt in Sportverbänden konkret aussieht, zum Beispiel welche Schutzmaßnahmen bereits eingeführt wurden. Außerdem wollten wir klären, wie hoch die Bereitschaft der Führungskräfte ist, Präventionsmaßnahmen gegen Gewalt zu implementieren und welche Hilfe sie dazu benötigen.“ Ihre Ergebnisse veröffentlicht Rulofs in der Publikation „Schweigen schützt die Falschen“. Die Studie stößt nicht überall auf Offenheit und Anerkennung – im Gegenteil: „Als ich vor 20 Jahren versucht habe, mit Vorträgen oder Fortbildungen in Vereinen über das Thema zu informieren, sind mir mitunter die Türen vor der Nase zugeschlagen worden. Die Haltung ‚So was gibt es bei uns nicht! Bleibt uns weg mit diesem schmutzigen Thema‘ war weit verbreitet“, erinnert sich Rulofs und ergänzt: „Die meisten Leute gehen davon aus, dass so etwas gerade im Sport nicht passiert.“ Dabei sei der Sport – ebenso wie andere Gesellschaftsbereiche – anfällig für Grenzüberschreitungen und auch mit systemischen Risiken verbunden.

Im Jahr 2025 – also fast 30 Jahre nach der ersten Studie zu dem Thema – kann man durchaus erstaunt sein, dass immer wieder neue Fälle von sexualisierter Gewalt und Machtmissbrauch im

CHRONOLOGIE DER PROJEKTE UND STUDIEN

01/2004 – 12/2004

Wissenschaftliche Begleitung der Kampagne „Schweigen schützt die Falschen“

Evaluation einer Informationskampagne des Landessportbunds NRW zur Prävention von sexualisierter Gewalt; Überprüfung der Akzeptanz von Infomaterial; Analyse des Status Quo zur Bewusstseinsbildung bei Führungskräften; Ermittlung von Strategien und Problemen im Umgang mit Beschwerden über Gewalthandlungen. (gefördert durch LSB NRW; Leitung: Rulofs & Hartmann-Tews, Inst. f. Soziologie u. Genderforschung)

03/2012 – 02/2013

Prevention of sexual and gender harassment and abuse in sport – Initiatives in Europa and beyond

Analyse des Status Quo zum Kinderschutz und zur Prävention sexualisierter Gewalt in elf europäischen Ländern nach festgelegten Kriterien. Identifikation von Good-Practice-Beispielen und übergeordneten Gütekriterien für Schutzmaßnahmen. (gefördert durch Europäische Kommission; Leitung: Rulofs, Inst. f. Soziologie u. Genderforschung)

08/2013 – 07/2016

Evaluation des Qualitätsbündnisses zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport in NRW

Evaluation des Aufbaus und der Entwicklung des gemeinsamen Netzwerkes zur Gewaltprävention, u.a. durch Online-Befragungen der Mitarbeiter*innen in Sportvereinen, Interviews mit Koordinierungsstellen und mit Projektverantwortlichen der Vereine. (gefördert durch LSB NRW; Leitung: Rulofs, Inst. f. Soziologie u. Genderforschung)

10/2014 – 09/2017

Safe Sport – Schutz von Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport in Deutschland

Verbundprojekt zu Prävalenz und Formen sexualisierter Gewalt sowie deren Prävention im Sport; Befragung von 1.800 Kaderathlet*innen, 13.000 Sportvereinen und 104 DOSB-Mitgliedsverbänden; Handlungsempfehlungen für Sportorganisationen sowie zahlreiche Fachpublikationen. (gefördert durch BMBF; Leitung: Rulofs & Hartmann-Tews, Inst. f. Soziologie u. Genderforschung)

01/2016 – 06/2018

Voices for Truth and Dignity (VOICE)

72 qualitative Interviews mit Betroffenen aus sieben europäischen Ländern, die sexualisierte Gewalt im Sport erlebt haben; Zusammenarbeit von Sportorganisationen, Opferhilfsorganisationen und Universitäten zur Entwicklung eines Good Practice Guides zum Umgang mit Betroffenen und zur Durchführung von Hearings. (gefördert von der Europäischen Kommission; Leitung: Rulofs, Inst. f. Soziologie u. Genderforschung)

07/2018 – 12/2018

Entwicklung von Handlungsleitlinien für die Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sportverein

Auf Basis eines systematischen Literatur-Screenings werden Leitlinien zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sportverein entwickelt. (gefördert von der dsj; Autorinnen: Bartsch & Rulofs, Inst. f. Soziologie u. Genderforschung)

01/2019 – 12/2020

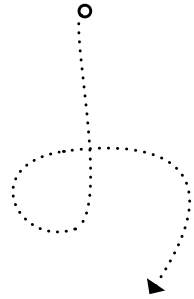
Child Abuse in Sport – European Statistics (CASES)

Ländervergleichende Studie zur Prävalenz von interpersonaler Gewalt an Kindern und Jugendlichen im Sport. Befragt wurden 10.300 junge Menschen in fünf europäischen Ländern zu ihren Erfahrungen mit psychischer, körperlicher und sexualisierter Gewalt im Sport. (gefördert von der Europäischen Kommission; Leitung: Rulofs, Inst. f. Soziologie u. Genderforschung)

04/2019 – 12/2021

Trainer*innen als Akteur*innen in der Prävention sexualisierter Gewalt (TraiNah)

Die Studie nimmt Trainer*innen als zentrale Akteur*innen in der Prävention von sexualisierter Gewalt in den Blick und analysiert den Umgang mit Nähe und Distanz im Verbundsystem Nachwuchssport; Entwicklung, Durchführung und Evaluation von Trainer*innen-Schulungen zum Thema Nähe und Distanz in Sportgruppen. (gefördert vom BISp; Leitung: Rulofs & Hartmann-Tews, Inst. f. Soziologie u. Genderforschung & Ohlert, damals Universitätsklinikum Ulm)



NOCH ZEIT?

Dann hören Sie rein in zwei Podcastfolgen zum Thema.



WISSENSCHAFTSPODCAST

» In Folge 15 von „Eine Runde mit...“, dem Wissenschaftspodcast der Deutschen Sporthochschule Köln, spricht Prof. 'in Bettina Rulofs über sexualisierte Gewalt und Diversität im Sport.



SPORTSACHEN-PODCAST

» Sexualisierte Gewalt ist auch ein Phänomen des Schulsports. Dr. Jeannine Ohlert spricht im Sportsachen-Podcast über konkrete Ansätze, die in der Planung eines gewaltfreien Sportunterrichts weiterhelfen können.



FORSCHUNG

Sport an die Öffentlichkeit kommen. Zuletzt berichteten ehemalige Turnerinnen der Stützpunkte Stuttgart und Mannheim von psychischer Gewalt und Schikane durch eine Trainerin. Bettina Rulofs und ihre Kollegin Dr. Jeannine Ohlert, die sich als Sportpsychologin seit zehn Jahren im Forschungsfeld bewegt, überrascht das nicht. Sie sind eher enttäuscht. „Die Medien sind für betroffene Athlet*innen häufig die letzte Möglichkeit, um sich Gehör zu verschaffen. Sie gehen diesen Weg, weil sie sich von ihrem Verein, Stützpunkt oder Verband nicht gehört fühlen.“ Gleichzeitig würden die Fälle zeigen, dass immer mehr Menschen im Sport für Gewalt jeglicher Art sensibilisiert sind und auch mehr darüber wissen. Die Tatsache, dass zuletzt meist ehemalige Athlet*innen über Gewalt berichteten, sei ebenfalls bezeichnend, sagt Jeannine Ohlert: „Das ist auch eine Erkenntnis unserer Forschung, dass Athlet*innen häufig erst in der Rückschau verstehen, was da genau passiert ist in ihrer aktiven Zeit.“ Für viele Aktive seien gerade psychische Gewalt oder Machtmissbrauch schwer zu greifen, wenn sie noch mitten in der Situation stecken.

Aufbau des Safe Sport Zentrums

Umso mehr Argumente gibt es laut der beiden Forscherinnen für das geplante Zentrum für Safe Sport, das sportpolitisch bereits auf den Weg gebracht wurde. „Es muss eine Clearingstelle geben, an die sich Betroffene wenden können, die dann aber auch die Chance hat, in den Verbandsstrukturen systematisch aufzuarbeiten“, fordert Rulofs, die im Stakeholderprozess des Bundesinnenministeriums für den Aufbau des Safe Sport-Zentrums beratend mitgewirkt hat. Intervention, Untersuchung und Aufarbeitung von Verdachtsfällen – genau diese Schwerpunkte soll das Zentrum für Safe Sport haben. Dass das Zentrum tatsächlich aufgebaut wird und bald an den Start gehen kann, das hoffen die Wissenschaftlerinnen weiterhin. Das BMI hat einen Beratungsprozess moderiert, der in eine Roadmap zum Aufbau des Zentrums für Safe Sport mündete“, erklärt Bettina Rulofs. „Nun wird sich zeigen, wie die neue Bundesregierung die strategischen Planungen aufgreifen und konkret umsetzen wird.“

„Jeder Verein soll ein sicherer Ort sein“

Seit ihren Forschungsanfängen 2004 habe sich die Haltung im Sport zu sexualisierter und interpersonaler Gewalt verändert – „sehr zum Positiven“, findet Rulofs. „Mit unseren Studien haben wir dazu beigetragen, Gewalt und Machtmissbrauch im Sport aufzudecken; wir haben die Evidenz dafür geliefert, dass auch der Sport dort ein Problem hat. Das war echte Pionierarbeit. Wir konnten zur Enttabuisierung des Themas beitragen. Das ist mittlerweile in den Sportverbänden angekommen und das zu sehen, motiviert uns. Und ich bin zuversichtlich, dass sich noch mehr bewegen lässt.“ Der Transfer in die Praxis, die knapp 90.000 Sportvereine in Deutschland zu erreichen, ist jetzt das Ziel. Dazu stellen die Forscherinnen Wissen und Materialien bereit. „Jeder Verein soll ein sicherer Ort sein“, betont Rulofs. Das Portfolio umfasst Schulungen für Athlet*innen, für Trainer*innen, für Funktionär*innen, für ehrenamtlich Tätige, für Eltern. In einem Projekt für den DOSB arbeiten die Forscherinnen aktuell gezielt heraus, welche die besonders riskanten Strukturen im Leistungssport in Deutschland sind, die Gewalt und Machtmissbrauch bedingen können. Im Ergebnis wird eine Risikoanalyse entstehen, die Empfehlungen für Trainer*innen und Verbände im Leistungssport enthält.

Aufarbeitungskommission im Schwimmsport

Mehrere Spoho-Wissenschaftler*innen waren auch Teil einer Aufarbeitungskommission im Schwimmsport, die große Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit erzielt hat. Nach der Ausstrahlung der ARD-Dokumentation „Missbraucht – Sexualisierte Gewalt im deutschen Schwimmsport“ hatte der Deutsche Schwimm-Verband (DSV) die Kommission eingesetzt mit dem Ziel, die in dem Film dargestellten Sachverhalte, darunter auch der Fall des früheren Wasserspringers Jan Hempel, aufzuarbeiten und dem Vorstand des DSV Empfehlungen zum Schutz vor sexualisierter Gewalt zu geben. Bettina Rulofs berichtet von einem für sie wichtigen Ergebnis: „Den Schutz im Schwimmsport zu erhöhen, hat der DSV jetzt nach der Veröffentlichung unserer Ergebnisse ganz

oben aufgehängt. Ich war bei einer Sitzung mit dem Verbandspräsidenten und vielen anderen Funktionären dabei. In der Runde war auch eine betroffene Person, die wir in der Aufarbeitung angehört hatten. Diese Person und ihre Erfahrungen sollen nun in den Prozess einbezogen werden und es ist wichtig, dass jetzt Verbandspräsidenten mit Betroffenen sprechen und beide Seiten bereit sind, sich gegenseitig zuzuhören“, sagt Rulofs. Zuhören ist im Kontext von sexualisierter Gewalt nie einfach. Die Schilderungen von Betroffenen sind meist verstörend und machen sprachlos. Das macht auch die Arbeit für die Forscher*innen oft schwer. „Vor allem die Arbeit mit Betroffenen geht sehr an die Substanz. Das war für mich als Projektleiterin nicht immer einfach, weil ich auch dem Team viel zumute. Daher sind der Austausch innerhalb des Teams und eine externe Supervision hoch bedeutsam und oft hilfreich“, betont Rulofs.

Aus einzelnen Biografien Muster erkennen

Neben quantitativen Erhebungsverfahren ist gerade die Aufarbeitung von Fällen für die Forschung sehr wichtig. Die Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs untersucht seit 2016 Ausmaß, Art und Folgen der sexuellen Gewalt gegen Kinder und Jugendliche in der Bundesrepublik Deutschland und der DDR. Seit 2019 widmet sich die Kommission auch dem Sport. Die Erfahrungen der Betroffenen, mitgeteilt in schriftlichen Berichten oder vertraulichen Interviews, wurden ab Dezember 2020 im Rahmen einer Studie systematisch ausgewertet. Dazu analysierten Bettina Rulofs und ihr Team 70 Berichte von Betroffenen. „Erstmal steht jeder Fall für sich. Aber wenn wir alle Fälle nebeneinanderlegen, dann erkennen wir gemeinsame Muster und können sie systematisch beschreiben. Auf diese Weise konnten wir Schwachstellen im Sportsystem identifizieren, die Risiken für Kindesmissbrauch bergen. Und wir konnten einheitliche Merkmale bei Tatpersonen identifizieren, also wie sie sich verhalten und wie sie vorgehen. Aus dieser Form der Aufarbeitung können wir relevantes Wissen generieren, das für die Entwicklung von Schutzmaßnahmen wichtig ist.“

FORSCHUNG

08/2020 – 12/2023 SicherImSport

Untersuchung, wie häufig und in welchen Formen es im gemeinnützig organisierten Vereinssport zu sexualisierten Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt kommt, wie die Tatumstände sind, wie Betroffene im Breitensport dies erleben und wie Vereine und regionale Verbände mit Fällen von Grenzüberschreitungen umgehen; Befragung von über 4.000 Vereinsmitgliedern sowie 307 Sportverbänden. (gefördert vom LSB NRW und weiteren LSB; Leitung: Rulofs, Abt. Diversitätsforschung)

08/2020 – 03/2022 Sexualisierte Gewalt und sexueller Kindesmissbrauch im Kontext des Sports – Auswertung der vertraulichen Anhörungen und schriftlichen Berichte der Aufarbeitungskommission

Systematische Auswertung der Erfahrungen von Betroffenen, mitgeteilt in schriftlichen Berichten oder vertraulichen Interviews. Schwerpunkte: die individuell biographische, die organisationsanalytische und die historische Perspektive (gefördert von der Aufarbeitungskommission und dem BMFSFJ; Leitung: Rulofs, Abt. Diversitätsforschung).

08/2021 – 12/2021 Einrichtung für sicheren und gewaltfreien Sport – eine Machbarkeitsstudie

Juristische Studie zur Notwendigkeit und Machbarkeit einer unabhängigen, zentralen Einrichtung für einen sicheren und gewaltfreien Sport. Auftakt für die weiteren Entwicklungen bis hin zum Erlass des Safe Sport Codes durch den DOSB. (gefördert vom BMI; Leitung: Nolte & Bechtel; Inst. f. Sportrecht).

01/2022 – 12/2024 Safe Clubs – Transferkonzepte zur Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt in Sportvereinen

Fortführung der Safe Sport-Studie mit dem Ziel, die dort herausgearbeiteten empfohlenen Maßnahmen zur Prävention sexualisierter Gewalt in Sportvereinen zu etablieren. Mit den Transferkonzepten unterstützt das Projekt Vereine in Deutschland beim Schutz vor sexualisierter Gewalt (gefördert vom BMBF; Leitung: Ohlert, Psychologisches Inst. & Rulofs, Abt. Diversitätsforschung)

07/2021 – 11/2024 Schutzkonzepte im Ehrenamt

Entwicklung einer Online-Lernplattform zur Sensibilisierung für Gefährdungsfaktoren der (sexualisierten) Gewalt im ehrenamtlichen Kontext sowie zur Umsetzung von Schutzkonzepten; (Leitung: Ohlert, Psychologisches Institut)

04/2023 – 12/2023 Safe Sport Code

Erarbeitung eines sportartenübergreifenden mustergültigen Regelwerks gegen interpersonale Gewalt im Sport, um interpersonale Gewalt in sämtlichen Erscheinungsformen (physisch, seelisch, sexualisiert) sowie Vernachlässigung im organisierten Sport auch unterhalb der Strafbarkeitsschwelle rechtssicher ahnden und sanktionieren zu können. (gefördert vom BISp; Leitung: Nolte, Inst. f. Sportrecht)

03/2023 – 10/2024 Aufarbeitung von sexualisierter Gewalt im Schwimmsport

Die Kommission führt vertrauliche Anhörungen mit Betroffenen und Zeitzeug*innen aus dem Schwimmsport durch und wertet Archivmaterial aus. Ihr Abschlussbericht enthält auch Empfehlungen für zukünftige Schutzmaßnahmen im Schwimmsport. (gefördert vom DSV; Leitung: Nolte, Inst. f. Sportrecht & Rulofs; Inst. f. Soziologie u. Genderforschung)

12/2024 Aufarbeitungsordnung

Entwicklung einer Muster-Ordnung für Aufarbeitungsprozesse. Das Regelwerk ist inhaltlich offen konzipiert und auch jenseits des Sports und auf andere Bereiche außer Safe Sport anwendbar. (gefördert von dsj und DOSB; Leitung: Nolte & Bechtel)

aktuell laufend Pilotstudie Schulsport

Ziel der Studie ist es, erstmalig Zahlen zu Erfahrungen interpersonaler Gewalt im Kontext Schulsport zu erheben. (Leitung: Ohlert, ZfSb)

Risikofaktoren Spitzensport

Entwicklung einer Handreichung für Verbände und Trainer*innen im Spitzensport, die gezielt die besonders riskanten Strukturen des Leistungssports herausarbeitet und zusammenfasst. (gefördert vom DOSB; Leitung: Rulofs, Abt. Diversitätsforschung & Ohlert, Psychologisches Institut)

FÜNF FRAGEN AN ...

Univ.-Prof. 'in Dr. Ilse Hartmann-Tews war 35 Jahre lang an der Sporthochschule tätig, von 1997 bis 2014 als Professorin für Geschlechterforschung, anschließend bis 2022 als Professorin für Soziologie und Sportsoziologie und als Leiterin des Instituts für Soziologie und Genderforschung. Jetzt engagiert sie sich ehrenamtlich gegen Gewalt im Sport und ist Vorstandsmitglied von Safe Sport e.V., ein gemeinnütziger Verein, der im Dezember 2022 gegründet wurde und seit Juli 2023 die Unabhängige Ansprechstelle für Betroffene sexualisierter, psychischer und physischer Gewalt im Sport leitet.



Wann sind Sie erstmals mit dem Thema sexualisierte Gewalt im Sport in Kontakt gekommen?

Das war Ende der 1990er Jahre, als Michael Klein und Birgit Palzkill eine Studie über Gewalt gegen Mädchen und Frauen im Sport veröffentlicht hatten. Die Autor*innen bekamen immensen Gegenwind von Seiten des organisierten Sports. Ihre Arbeit wurde diskreditiert und sie waren erheblichen persönlichen Angriffen ausgesetzt. Beides, Thema und Reaktionen, haben mich und Bettina Rulofs hellhörig werden lassen.

2010 wurde der Runde Tisch Sexueller Kindesmissbrauch auf Bundesebene gegründet. Was veränderte sich dadurch?

In der Sportpraxis gab es damals viele engagierte Menschen, denen das Thema am Herzen lag. Es bestand aber ein klares Forschungsdefizit, weil es keine belastbaren Zahlen gab. Wir wurden als Arbeitsgruppe an der Schnittstelle von Soziologie und Genderforschung konkret angesprochen, einen Forschungsantrag einzureichen. Daraus entstand die erste Studie über sexualisierte Gewalt im Sport »Safe Sport«.

Hat sich da schon abgezeichnet, dass sich die Spoho mit diesem Thema so platzieren kann?

Nein, das war nicht absehbar und hätte ich so auch nie erwartet. Die umfassende und interdisziplinäre Herangehensweise der Studie sowie die vielen transferbezogenen Aktivitäten drumherum haben insgesamt zu einer hohen Akzeptanz geführt.

Was sind die Anliegen des Safe Sport e.V. ?

Aus unseren Studien zeichnete sich die Notwendigkeit einer vom Sport unabhängigen Institution zur Intervention bei und Aufklärung von Vorfällen interpersonaler Gewalt im Sport ab. Der erste Schritt in diese Richtung war 2022 die Gründung des Vereins Safe Sport e.V. durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat und alle 16 Bundesländer. Zweck des Vereins ist es, Betroffenen und ihrem Umfeld bei erlebter oder beobachteter interpersonaler Gewalt eine unabhängige psychologische und/oder juristische Beratung jenseits der sportverbandlichen Strukturen anzubieten. Wir sehen jetzt, nach eineinhalb Jahren, dass sich immer mehr Betroffene bei uns melden, ebenso wie Angehörige/Partner*innen und Zeug*innen und dass die Fälle teils komplexer werden.

Was machen Sie als Vorsitzende?

Unsere Aufgabe war zunächst, die Ansprechstelle zu etablieren. Wir haben Räume in Berlin angemietet, je eine qualifizierte Juristin und Psychologin für die Beratung rekrutiert und ein Büromanagement installiert. Jetzt geht es darum, das Qualitätsmanagement unserer Dienstleistungen, der Dokumentation der Beratungsfragen sowie des Marketings sicherzustellen und intensive Netzwerkarbeit zu betreiben. Ziel ist es, durch die Qualität der Beratungen ein Maximum an Reputation aufzubauen und damit als Unabhängige Ansprechstelle möglichst vielen Betroffenen und ihrem Umfeld helfen zu können.

www.ansprechstelle-safe-sport.de

An der Praxis orientierte, kooperative Forschung

Wichtig ist den Spoho-Wissenschaftler*innen, praxisorientierte Forschung zu betreiben, die differenziert und kooperativ vorgeht. Durch die langjährige Expertise und die vielen Projekte bekommen sie mit, was den organisierten Sport und seine Akteure und Akteurinnen beschäftigt. Zudem wurden gezielt Kooperationen mit anderen wissenschaftlichen Einrichtungen aufgebaut, zum Beispiel mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Ulm. In künftigen Forschungsprojekten möchten sich Rulofs und Ohlert noch stärker auf die Bedingungen des Positiven konzentrieren, zum Beispiel noch konkreter der Frage nachgehen, welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit sich sowohl die Leistungen von jungen Sportler*innen langfristig positiv entwickeln und gleichzeitig der Schutz vor Gewalt und Missbrauch gewährleistet wird. Ein weiterer Fokus soll auf dem Schulsport liegen. Am Zentrum für Sportlehrer*innenbildung der Spoho führt Dr. Jeannine Ohlert aktuell eine Pilotstudie im Schulsport durch, deren Ziel es ist, erstmalig Zahlen zu Erfahrungen interpersonaler Gewalt im Kontext Schulsport zu erheben. Wissenschaftler*innen der Spoho haben zudem eine Aufarbeitungsordnung erarbeitet, die die Ziele, Gegenstände und Zwecke der Aufarbeitung regelt. Und auch die Internationalisierung von Safe Sport treibt die Spoho voran. So werden eine Reihe von Wissenschaftler*innen am ersten „International Congress on Safe Sport Research“ im Juni in Kanada teilnehmen, unter anderem Professor Dr. Martin Nolte und Dr. Caroline Bechtel (Institut für Sportrecht), die dort den an der Spoho erarbeiteten Safe Sport Code präsentieren. Darüber hinaus ist eine Kooperation mit Taiwan in Arbeit, dem ersten asiatischen Staat, der Interesse an der Übernahme und Implementierung des Safe Sport Codes hat. Die Spoho bleibt also weiter dran am Thema.



Fotos: Freepik, Deutsche Sporthochschule Köln



... viele Rollen

Wie Spoho-Studierende das Volleyballteam DSHS SnowTrex Köln prägen



GUT ZU WISSEN!

DSHS SnowTrex Köln

- » stieg 2012 aus der Regionalliga West in die 2. Bundesliga Nord auf
- » seit 2023/24 spielt die Mannschaft in der neu gegründeten 2. Bundesliga Pro
- » streamt seine Heimspiele über YouTube
- » Gründer und Trainer ist Spoho-Dozent Dr. Jimmy Czimek



Hier geht's zu einem Porträt

TEXT Niclas von Hobe

FOTOS Martin Miseré, Florian Zons

Die Volleyballerinnen von DSHS SnowTrex Köln zählen zu den Top-Teams der 2. Bundesliga. Unter der Leitung von Cheftrainer Jimmy Czimek hat sich das Team sportlich etabliert – 2016/17 und 2017/18 wurde es sogar Meister der 2. Liga, verzichtete jedoch jeweils auf den Aufstieg in die 1. Bundesliga. Seit der Saison 2023/24 ist SnowTrex Teil der neu gegründeten 2. Bundesliga Pro und schloss die vergangene Spielzeit auf einem starken dritten Platz ab. Doch das Team, das als ausgegliederte Frauenmannschaft des FC Junkersdorf antritt, zeichnet sich nicht nur durch sportliche Erfolge, sondern vor allem durch den engen Draht zur Deutschen Sporthochschule Köln aus. SnowTrex bietet Studierenden die Möglichkeit, Studium und Leistungssport auf einzigartige Weise zu verbinden. Nicht nur studiert ein Großteil der Spielerinnen selbst an der Spoho, auch neben dem Platz übernehmen Studierende entscheidende Rollen: Sie coachen, analysieren und organisieren den Spielbetrieb – prägen den Verein in all seinen Facetten. Rund um die Heimspiele, die in der Regel in Halle 22 der Sporthochschule ausgetragen werden, ist dabei besonders viel zu tun: Aufbau

und Vorbereitung beginnen mehr als zwei Stunden vor Anpfiff, zahlreiche Aufgaben müssen koordiniert werden – vom Hallensprecher über DJ und Liveticker bis hin zur Streaming-Technik und der Betreuung der Ballkinder. „Studierende können sich bei uns in den unterschiedlichsten Bereichen ausprobieren“, sagt Heimspiel-Organisator Ulrich Theilen. Doch wer sind die Menschen, die hier Verantwortung übernehmen? Ein Blick hinter die Kulissen des Vereins zeigt, wie vielseitig das Engagement der Studierenden tatsächlich ist.

Emelie Siegner

Emelie ist bereits in ihrer vierten Saison als Spielerin bei DSHS SnowTrex Köln aktiv. Die 23-Jährige studiert an der Sporthochschule den Bachelorstudiengang Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie (SGP). Cheftrainer Jimmy Czimek, selbst Dozent an der Spoho, wurde schon bei ihrem Eignungstest auf Emelie aufmerksam und lud sie kurzerhand zum Probetraining ein. Für die 1,87 Meter große Diagonalspielerinnen, die zuvor beim SV Raspo Lathen und dem SCU Emlchheim spielte und ihrem heutigen Verein dort

bereits als Gegnerin gegenüberstand, ist vor allem die familiäre Atmosphäre ein Markenzeichen von SnowTrex. Ob Spielerinnen, Trainer oder Helfer – der Verein versteht sich als große Gemeinschaft, in der sich alle gegenseitig unterstützen. „Jede und jeder wird so aufgenommen, wie sie oder er ist. Das ist nicht selbstverständlich“, sagt sie. Auch abseits des Feldes unternimmt die Mannschaft viel miteinander – kein Wunder, schließlich studieren fast alle Spielerinnen im Bachelor oder Master an der Spoho oder haben Spoho-Vergangenheit. Neben dem starken Teamzusammenhalt sieht Emelie vor allem in Trainer Jimmy Czimek einen entscheidenden Faktor für die konstant guten Leistungen der Kölnerinnen. „Er hat eine unglaubliche Volleyball-Expertise, die er im Training an uns weitergibt. Dazu lässt er uns Spielerinnen an nahezu allen Entscheidungsprozessen teilhaben“, sagt sie.

Lasse Wittmüss

Seit der Saison 2023/24 ist Lasse Co-Trainer bei SnowTrex. An der Spoho studiert der gebürtige Kieler, der selbst in der 2. Bundesliga spielte, den Bachelorstudiengang Sport und Leistung (SUL). Im ersten Semester fiel er im Volleyball-Basiskurs durch starke Leistungen auf. Daraufhin wurde er zu den SnowTrex als Trainingsgast eingeladen, um dort den Kader aufzufüllen. Was als Aushilfe begann, entwickelte sich schnell weiter: Zur neuen Saison übernahm Lasse schließlich offiziell die Rolle des Co-Trainers. Sein Aufgabenfeld ist dabei vielseitig. „Im Training geht es für mich vor allem darum, Jimmy den Rücken freizuhalten, damit er sich gezielt einzelnen Spielerinnen widmen kann. Wenn er mal fehlt, übernehme ich auch selbst die Einheit“, erklärt Lasse. An Spieldagen ist er organisatorisch eingebunden – während des Spiels versteht er sich als aufmerksamer Beobachter, der Cheftrainer Czimek mit gezielten Hinweisen unterstützt. Gleichzeitig ist er Ansprechpartner für das Team, hört zu, vermittelt, schafft Vertrauen. Was für ihn den Verein auszeichnet? „Die familiäre Atmosphäre. Jeder kennt jeden, jeder bringt sich für den Erfolg ein – ohne sich dabei in den Vordergrund zu stellen.“

Dimi Kalpakidou

Dimi studiert an der Spoho den Bachelorstudiengang Sport- und Bewegungsvermittlung in Freizeit- und Breitensport (SBV) – und ist seit der Saison 2023/24 als Scout für DSHS SnowTrex Köln im Einsatz. Der Weg dorthin führte, wie so oft im Verein, über die Spoho: Im Volleyballkurs von Jimmy Czimek lernte sie erstmals die Welt der Spielanalyse kennen – und war sofort interessiert. Es folgte ein Praktikum im Bereich Scouting, ehe sie schließlich fester Bestandteil des SnowTrex-Teams wurde. Während der Spiele sitzt Dimi mit ihrem Laptop direkt am Spielfeldrand. Anders als etwa im Fußball, wo es beim Scouting vor allem um die Entdeckung von Talenten geht, steht im Volleyball die detaillierte Datenerfassung im Mittelpunkt. Jede Aktion wird live verfolgt – mit dem bloßen Auge ebenso wie über einen Bildschirm. Auf einem zweiten Monitor dokumentiert Dimi parallel jede Aktion, versieht sie mit einem spezifischen Code und bewertet die Qualität des Spielzugs. Multitasking ist also gefragt. Nach dem Spiel geht Dimi tiefer in die Analyse: Sie bereitet die Sequenzen auf, filtert Muster heraus und liefert dem Team wertvolle Hinweise. Im Training ist Dimi als Co-Trainerin aktiv, steht im engen Austausch mit den Spielerinnen und gibt gezielte Rückmeldungen – basierend auf ihren Analysen. SnowTrex bezeichnet sie als „absoluten Herzensverein“. „Wir sind wie eine große Familie, in der man sich ausprobieren und weiterentwickeln kann.“

Jonas Langbehn

Jonas studiert an der Spoho im Bachelor „Sport und Leistung“ – und ist bei SnowTrex rund um die Heimspiele für die Streaming-Regie verantwortlich. Er sorgt dafür, dass die Übertragung über die Plattform Dyn reibungslos läuft. Bereits zweieinhalb Stunden vor Anpfiff ist er in der Halle, baut sein technisches Setup auf und packt auch beim allgemeinen Aufbau des Spielfelds mit an. „Als Helfer ist man eigentlich in jedem Bereich ein bisschen eingebunden“, sagt er. Während des Spiels steuert Jonas die Kameraeinstellungen, sorgt für passende Slo-Mos und übernimmt die Regie am Bildschirm. In der Vergangenheit war er zudem bereits als Kommen-



Von oben: Cheftrainer Jimmy Czimek, Streaming-Regisseur Jonas Langbehn, Co-Trainer Lasse Wittmüss, Scout Dimi Kalpakidou.



Diagonalspielerinnen Emelie Siegner, Nummer 7, freut sich mit ihren Mitspielerinnen über den Punktgewinn.

Fotos: DSHS SnowTrex Köln

Tierisch was los

NICHT NUR IM JOB SIND UNSERE KOLLEG*INNEN VIELSEITIG, sondern auch, wenn es um ihre tierischen Begleiter geht. Ob flauschig, gefiedert, mit Schuppen oder acht Beinen – bei uns ist wirklich jede Spezies willkommen (solange sie nicht die Kaffeeküche in Beschlag nimmt)!



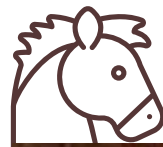
Dr. Achim Schmidt und Blümchen

Achim Schmidt und seine Familie haben schon seit über 25 Jahren Hühner und manchmal auch einen Hahn. Aus dem kleinen kuscheligen Küken, von den Kindern liebevoll „Blümchen“ genannt, ist nach acht Monaten ein stolzer Hahn geworden. Er sieht aus wie das Wappentier einer französischen Sportbekleidungsmarke und sportlich ist er auch. Wenn man ihn fangen will, ist das richtiger Outdoorsport, denn darauf hat er keine Lust! Daher war das mit dem Selfie nicht möglich, weil Achim Blümchen mit zwei Händen festhalten musste.



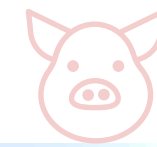
Ralf Streckbein mit Tick, Trick, und Track

Seit über 20 Jahren besitzt Ralf Streckbein Vogelspinnen. Aktuell leben drei Tiere bei ihm, jede in ihrem eigenen Terrarium. Wenn Vogelspinnen frisch geschlüpft sind, sind sie etwa so groß wie der Fingernagel des kleinen Fingers. Ausgewachsen sind sie nach sechs bis acht Jahren und haben dann eine Körperlänge von ca. sechs Zentimetern (plus Beine). Ein Selfie mit den Tieren war leider nicht möglich, da die Tiere ungerne gestört werden. Fühlt sich etwa die Mexikanische Rotknie-Vogelspinne (Foto) angegriffen, schleudert sie ihre so genannten Brennhaare, um den Angreifer zu zwingen, von seiner Beute abzulassen. Diese Art der Verteidigung heißt „bombardieren“. Vogelspinnen ernähren sich am liebsten von lebenden Insekten wie Schaben, Heimchen oder Grillen.



Alex Ziemann mit Wendy

Eine besondere Freundin auf vier Hufen: Wendy – den Namen hatte sie schon als sie zu Alexandra Ziemann kam. Wendy ist ein Shetty, heute 21 Jahre alt. Sie wurde damals vom Veterinäramt aus sehr schlechter Haltung beschlagnahmt und war dann auf einem Gnadenhof untergebracht. Von dort kam sie zu Alex. „Sie war so gar nicht das süße kleine Shetty, von dem ich anfangs geträumt habe“, erinnert sich Alex. „Sie war frech, ängstlich und unberechenbar, mochte keine Kinder und Frauen auch nicht wirklich.“ Challenge accepted. Das Ergebnis: „[...] diesen heute so süßen und verschmusten Vierbeiner gebe ich so schnell nicht wieder her.“



Tanja Görres mit Hildegard, Rosalinde und Franz

Warum Schweine? Nun, fünf von sechs Familienmitgliedern haben sich schon ewig einen Hund gewünscht. Mit einem realistischen Blick auf die Verantwortung, Berufstätigkeit, Haushalt, Kinder und Co. ist und bleibt die Anschaffung eines Hundes allerdings unrealistisch. Trotzdem sollten Haustiere her, soziale, intelligente, welche zum Liebhaben, die aber keine intensive Betreuung benötigen. Hildegard, Rosalinde und Franz sind sogenannte *Kune Kune Schweine* und wühlen seit Dezember 2023 den Garten der Familie um.



Prof. Dr. Patrick Diel & Lenie

Als Biologe hatte Patrick Diel großes Verständnis für unsere ungewöhnliche Anfrage nach Haustieren; nur das mit dem Selfie war eine Herausforderung. Erstens sind Wasserschildkröten meistens nass, zweitens potenziell bissig und drittens nicht besonders aufgeschlossen, als Modell zu arbeiten. Ganz zaghaft hält er Lenie daher in den Händen, sie tropft noch ein bisschen. Patrick behauptet, dass Schildkröten langweilige Tiere seien. Im Gegensatz zum Prof schaut Lenie wenigstens in die Kamera ;)

Fotos: Privat

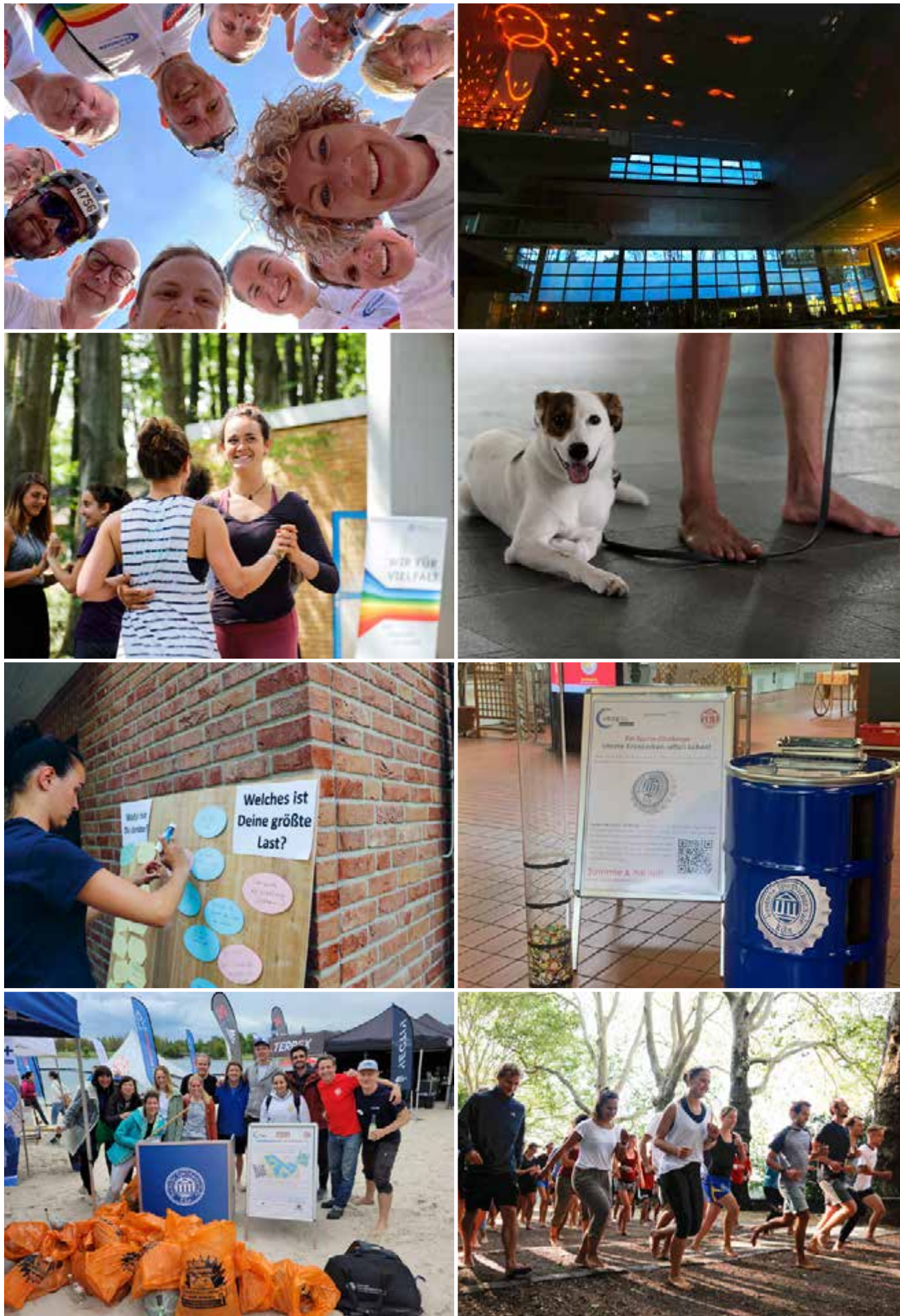
Michael Bahn und seine Kois

In seinem Gartenteich hält Michael Bahn zwölf Kois. Kois sind eine Zuchtform des Karpfens. Da es sich um gesellige Tiere handelt, sollten sie immer zu mehreren gehalten werden. Michaels größter Koi ist 85 Zentimeter lang und wiegt sieben Kilogramm. Die Tiere können bis zu 60 Jahre alt werden. Sie fressen am liebsten Pellet Futter (auch aus der Hand). Dabei knabbern sie gerne mal an Michaels Finger oder Zeh, aber Kois haben keine Zähne. Für Michael ist es immer sehr beruhigend, sich am oder im Teich mit den Fischen aufzuhalten. Demnächst macht der Spoho-Mitarbeiter Urlaub in Japan ... dem Herkunftsland der meisten Kois.



Caro Zander mit Schleich-Tieren

Caro Zander hat leider kein echtes Haustier. Sie kann lediglich mit Schleich-Tieren dienen, die sich täglich in ihre Tasche – Achtung Wortspiel – schleichen: Ihr kleiner Sohn Charlie versteckt dort heimlich jeden Tag ein anderes Tier.



Campusleben mitgestalten :-)

DEN SPOHO-CAMPUS AN ALLEN ECKEN ZU EINEM LEBENDIGEN ORT MACHEN, an dem sich alle wohlfühlen. So kann man das Ziel des Campusprojekts Campus Noster! beschreiben. Jede Idee und jeder Vorschlag ist willkommen, um durch Aktionen und Events das Spoho-Gelände zu einem bunten Ort zu gestalten.

Campus Noster!, das ist Latein und bedeutet ganz einfach „Unser Campus“. Das Projekt richtet sich an alle Menschen, die auf unserem Spoho-Campus studieren oder arbeiten und hier sozusagen teilzeitleben. Studierende, Mitarbeitende und Dozierende können auf Augenhöhe zusammenarbeiten und unseren Campus zu einem noch besseren, lebendigen Ort machen. Das Projekt ist wie eine Plattform, auf der Wünsche, Ideen oder Verbesserungsvorschläge für verschiedene Aspekte des Campuslebens gesammelt werden. Das kann sich um mehr Bewegungsangebote, mehr Entspannungsmöglichkeiten oder neue kulturelle Angebote drehen, aber natürlich auch um einen Campus, der Inklusivität fördert, der nachhaltig ist oder sich um Wertschätzung und Verbundenheit kümmert. Das Projekt richtet sich an jede*n Spoho, der*man etwas auffällt oder die*der etwas



„Das Campusprojekt ist eine offene Tür für Ideen und Vorschläge. Im Mittelpunkt steht aber nicht nur unser Campus, sondern die Selbstwirksamkeit der Spohos.“

Dr. Helge Knigge

TEXT Mona Laufs
FOTOS Campus Noster!

Neues auf dem Campus ausprobieren möchte. Vorschläge können per Mail einfach geteilt werden und wer möchte, kann auch weiter daran arbeiten und zusammen mit Campus Noster! versuchen, die Idee umzusetzen. Das Campusprojekt entstand, als Dr. Helge Knigge im Rahmen seiner Lehrveranstaltungen vermehrt Aktionen unternommen hat, die im sportlichen Kontext stehen und gleichzeitig positive Auswirkungen für den Campus und alle Spohos haben. So hat er zum Beispiel Aufräum- und Sammelaktionen organisiert, ein Spendschwimmen, einen Barfußlauf oder ein Spoho-Team bei Rund um Köln, das auf Organspenden aufmerksam macht.

Alle Campus Noster!-Aktionen sollen erlebnisorientiert sein, aber ohne Leistungsdruck: Also etwas Gutes tun und dabei Spaß haben. Mit vielen neuen Ideen und dem Wunsch, unseren Campus noch besser zu machen, entstand dann das Projekt Campus Noster!. Man soll an der Spoho leben, erleben und als Individuum selbst etwas tun können. Das Projekt umfasst fünf Aktivitätsfelder: „bewegt und entspannt“, „sozial und kulturell“, „divers und inklusiv“, „kritisch und nachhaltig“ und „wertschätzend und verbunden“. Jedes dieser Felder wird von einer*m Student*in, einer*m Mitarbeiter*in und einer*m Dozent*in betreut. In ihrem Aktionsfeld entwickeln sie Ideen und gestalten daraus kleine Projekte. Für Campus Noster! ist wichtig, dass die Statusgruppenzugehörigkeit keine Rolle spielt, sondern dass alle die gleiche Möglichkeit haben, an der Gestaltung der Spoho teilzuhaben.

CAMPUSBLECH:



- » Während der Fußball-Europameisterschaft der Männer im Sommer 2024 hat Campus Noster! 180 Kilogramm Kronkorken gesammelt. Das Projekt Blechwech aus Köln sammelt die Kronkorken, um die Ressourcen wiederzuverwenden und damit wichtige Schutzimpfungen möglich zu machen. Die blaue Campus-Tonne steht noch immer in der Mensa und wartet auf ganz viele Kronkorken.

SPOHO-PLOGGING:

- » Jogging + placke (aufsammeln). In Bewegung unseren Campus und Umgebung von Abfällen befreien. Einmal im Jahr wird auch bei unserem Bootshaus am Fühlinger See an Land und sogar tauchend unter Wasser aufgeräumt.



SWAP YOUR ...:

- » Kleidung, Sportgeräte oder Bücher an andere Spohos weitergeben: Das ist die Idee von swap your clothes/sports stuff/book.

CAMPUS-HONIG:



- » Nach langer Planung wird auf dem Spoho-Gelände ein Honigbienenhotel errichtet. Ende des Sommers soll es dann auch Honig geben. Zudem wird versucht ein Wildbienenareal zu schaffen, um der gefährdeten Art Lebensraum zu bieten.

CHRISTMAS SUNRISE SWIM:

- » Kurz vor Weihnachten öffnet das Schwimmbad um vier Uhr morgens, um in einem ganz neuen Licht Spenden zu sammeln. Das Ziel dieser Aktion: Leistung und Entspannung wahrnehmen. Auf der Langbahn werden Spenden für Aktionen von Campus Noster! gesammelt. Jede Bahn zählt und jeder kann spenden, ob man selbst, Freunde, Familie oder Firmen. Anschließend kann man in der Sauna entspannen oder sich im Lehrschwimmbecken treiben lassen.



SAMMELAKTIONEN:

- » Du hast noch alte Brillen oder Handys rumliegen? Campus Noster! startet im Sommersemester eine Sammelaktion, um diesen Dingen ein neues Leben zu schenken.

CAMPUS-GARTEN:



- » An der Dürener Straße hat Campus Noster! eine Gartenparzelle gemietet, in der Gemüse selbst angebaut werden kann.

WAS GIBT ES NOCH FÜR IDEEN?:

- » Campusserenadenkonzert: Du spielst ein Instrument und möchtest das einmal vorführen? Campus Noster! plant einen entspannten Abend mit klassischer Musik.
- » Campus Kino: Gemeinsam auf dem Campus einmal im Monat einen sportkulturellen Film schauen und im Anschluss darüber diskutieren.
- » Spiritueller Treff: eine Möglichkeit, Religionen kennenzulernen und sich mit verschiedenen Menschen auszutauschen.
- » Auf der Website sind alle Kontaktmöglichkeiten für eure weiteren Ideen zu finden:
- » Wer sein Können nicht vor Publikum zeigen möchte, aber trotzdem Musik-Fan ist, kann auch bei der Organisation mit-helfen.



BAREFOOT SOUL RUN:



- » Bei einem Lauf durch den Kölner Stadtwald geht es OHNE Schuhe über Stock und Stein. Das Wahrnehmungserlebnis steht im Vordergrund, nicht die Leistung. Wer möchte, darf aber auch schnell sein. In Zusammenarbeit mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit stellt der Barfußlauf die mentale Gesundheit in den Mittelpunkt.



CAMPUSBÄNKE:

- » Aktuell sammelt Campus Noster! Geld, um Holzbänke auf unserem Campus aufzustellen. Damit sollen neue Orte für Entspannung entstehen. Das Besondere: Eine Kölner Tischlerei verwendet für die Bänke Holz aus dem Grüngürtel.



AUTOUR DE COLOGNE:

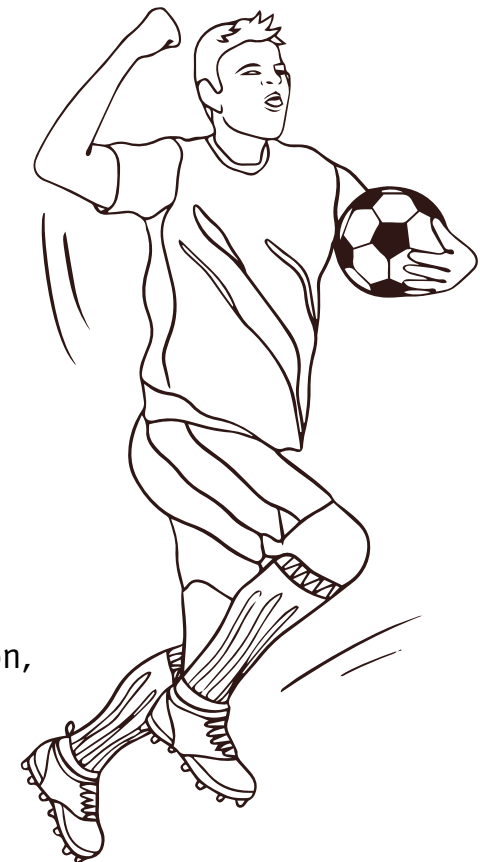
- » Jedes Jahr fährt bei Rund um Köln ein Radteam mit, um auf Organspenden aufmerksam zu machen. Startplätze vergibt Campus Noster! online. Zusammen mit dem Organspendeverein Junge Helden e.V. werden Organspendeausweise verteilt. Junge Helden e.V. tätowiert auch vor Ort ihr selbst erstelltes Organspendetattoo. Zu Beginn des Sommersemesters soll eine Tattoo-Aktion auf unserem Campus stattfinden.



TEXT Julia Neuburg

SPORK

Sportliche Perspektive für Obdach- und Wohnungslose im Raum Köln



GEMEINSAMES PROJEKT DER SPORHOCHSCHULE UND DER STIFTUNG DES 1. FC KÖLN: Studierende des M.A. Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement (RGM) entwickeln Konzepte für Sportangebote für obdach- und wohnungslose Menschen.

Mark* lebt seit neun Jahren auf der Straße. Erst verlor er seinen Job, dann seine Wohnung. Zu Beginn kam er häufig bei Freunden auf der Couch unter, doch mit der Zeit fühlte er sich damit nicht mehr wohl. Inzwischen hat der 43-Jährige einen Weg gefunden, auf der Straße zu leben. Ein täglicher Besuch in den Kontakt- und Beratungsstellen des Sozialdienstes Katholischer Männer (SKM) gehört zu seinem Alltag. Ähnlich wie Mark sind in Köln knapp 12.000 Menschen von Obdach- und Wohnungslosigkeit betroffen. Vor allem seit 2021 sind die Zahlen stark gestiegen (Quelle: Kölner Statistische Nachrichten 9/2023). Die Menschen haben nicht nur einen erschwerten Zugang zur Grundversorgung. Sie sind häufig von psychischen und physischen Krankheiten betroffen und leiden unter sozialer Ausgrenzung. Genau hier setzt das gemeinsame Projekt der Deutschen Sporthochschule Köln und der FC-Stiftung an: SPORK – Sportliche Perspektive für Obdach- und Wohnungslose im Raum Köln. Die FC-Stiftung nennt das Projekt „FC-Obdachlosensport“. Bereits vor knapp zwei Jahren zog die Stiftung die Sporthochschule als wissenschaftliche Kooperationspartnerin zu Rate. Im Rahmen einer Projektarbeit im Masterstudiengang Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement (RGM) unter Leitung von Prof.‘in Dr. Klara Brixius entwickelten Studierende ein erstes Konzept mit dem Ziel, ein langfristiges Sport- und

Bewegungsprogramm für wohnungslose Personen im Raum Köln zu etablieren, um Gesundheitsprobleme zu reduzieren.

Schwer erfassbare Zielgruppe

Der Verein „Helping Hands Cologne“ und der SKM unterstützen die Projektgruppe dabei. „Die Studierenden haben eine Literaturrecherche zum Thema Obdachlosensport durchgeführt, sich mit Akteuren der Obdachlosenhilfe ausgetauscht und sich auch selbst mit von Wohnungslosigkeit Betroffenen getroffen“, skizziert Projektleiterin Prof.‘in Dr. Klara Brixius vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, die Herangehensweise der Projektgruppe. So flossen sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse als auch praktische Erfahrungen und Beobachtungen in das Konzept ein.

„Bei unserer Recherche haben wir festgestellt, dass die Zahl wohnungs- und obdachloser Personen immer wieder von gesellschaftlichen Krisen beeinflusst wird. So konnten wir zum Beispiel anhand von bereits erhobenen Statistiken der Stadt Köln sehen, dass es in Folge des Kriegs in der Ukraine zu einem sprunghaften Anstieg der Zahlen kam und dadurch massiver Handlungsbedarf besteht“, erläutert Anika Maurer, eine der am Projekt beteiligten Studierenden.



„Obdach- und wohnungslose Personen sind eine Personengruppe, die sich nur schwer in eine systematische wissenschaftliche Untersuchung einbinden lässt. Dass wir dies zusammen mit der FC-Stiftung geschafft haben, zeigt, dass diese Kooperation etwas Besonderes ist“, ergänzt Klara Brixius. Durch die Kooperation konnte ein verbindlicher Rahmen geschaffen werden, der den Studierenden die Möglichkeit bot, die Situation wohnungs- und obdachloser Menschen in Köln zu erfassen und niederschwellige Gesundheitsangebote zu entwickeln und zu evaluieren.

„Körperliche Bewegung ist nicht nur ein Weg zur physischen Gesundheit, sondern hilft dabei, den Alltag zu regulieren und eine stabile Routine zu schaffen. Besonders für Menschen, die auf der Straße leben, ist dies ein entscheidender Faktor“, erklärt Prof. in Klara Brixius.

Bewegung stärke das Immunsystem, fördere die Kondition, und helfe dabei, das Selbstwertgefühl zu steigern. Auf dieser Grundlage entwickelten die Studierenden ein niederschwelliges Sport- und Bewegungsprogramm, an dem alle Teilnehmenden, unabhängig ihrer Fitness oder sportlichen Vorerfahrung, partizipieren können. Im Sommer 2024 wurden erstmals auf Basis des Konzepts Sporteinheiten in der Kontakt- und Beratungsstelle des SKM am Hauptbahnhof angeboten.

Tischtennis hoch im Kurs

Seit Herbst 2024 finden auch in weiteren Einrichtungen Sportangebote statt, zum Beispiel Gymnastik, Ballspiele sowie gezielte Koordinations- und Muskelübungen. Die Stu-

dierenden organisierten unter anderem auch einen Gesundheitstag in der Kontakt- und Beratungsstelle Rochus in Ehrenfeld. Im zunehmenden Verlauf der Sporteinheiten stellte sich heraus, dass vor allem das Tischtennis bei den Teilnehmenden besonders gut ankommt. „Die Teilnahme an Teamaktivitäten wie Tischtennis oder modifizierten Ballspielen fördert das Gruppen- und Zugehörigkeitsgefühl. Die Teilnehmer*innen finden – zumindest stundenweise – aus ihrer sozialen Isolation heraus und erleben ein Stück ‚Normalität‘. Sie kommen in den Austausch und haben Spaß“, beschreibt Anika Maurer ihre Erfahrungen mit den Teilnehmer*innen der Sporteinheiten.

Projekt soll weitergeführt werden

Sowohl die Sporthochschule als auch die FC-Stiftung möchten das Projekt weiterführen. Denn: Die ersten Erfolge zeigen, dass das Konzept aufgeht. Um die Bewegungsangebote für obdach- und wohnungslose Menschen in Köln weiter zu etablieren, sind zukünftige wissenschaftliche Untersuchungen durch die Spoho geplant. „Wir haben als Universität einen gesellschaftlichen Auftrag. Vieles können wir mit SPORK nicht lösen, aber wir können als Universität in der Rolle als gesellschaftlicher Multiplikator zusammen mit den Studierenden durch eine evidenzbasierte wissenschaftliche Unterstützung des Projektes dazu beitragen, ein Bewusstsein für das Thema Obdach- und Wohnungslosigkeit zu schaffen und die Rolle von Sport und Bewegung als Transferleistung betonen“, sagt Projektleiterin Klara Brixius.

*„Mark“ wird als „fiktive“ Person gekennzeichnet

Fotos: FC-Stiftung, Privat

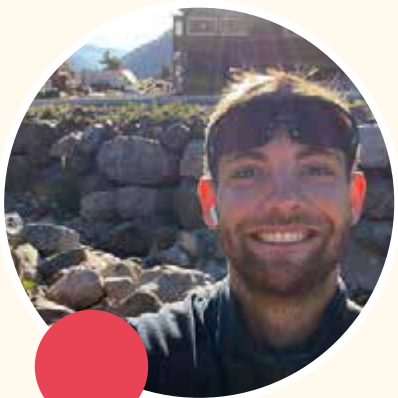
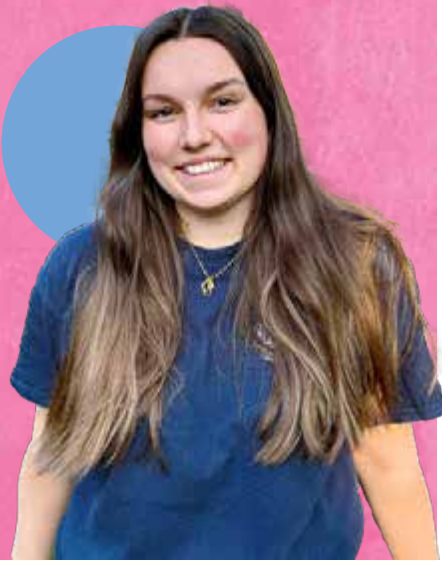


Stimmenfang

Tipps für unsere Erstis

LASST EURE JEANSHOSE AUF JEDEN FALL ZUHAUSE.

Wenn die Vorlesung oder das Seminar vorbei ist, gehen viele noch mit den Kommilitoninnen und Kommilitonen Sport machen, ob auf der Jahnwiese oder auf dem Campus. Da sind die Sportklamotten einfach praktischer.
Sina Nyhuis, B.A. SMK



ALLEN ERSTIS, DIE GERADE NOCH AUF WOHNUNGSSUCHE SIND, RATE ICH, IN EINE WG ZU ZIEHEN.

Gerade, wenn ihr neu in Köln seid und vielleicht auch frisch zuhause ausgezogen seid, ist es echt hilfreich, Mitbewohner zu haben, die man hier und da um Rat fragen kann. Wenn ihr die Möglichkeit habt, in eine WG zu ziehen, in der sogar schon Spohos wohnen, umso besser.

Til Ulbrich, B.A. SGP



DAS ALLERWICHTIGSTE IST ES, VIELE NEUE LEUTE KENNENZULERNEN

[...] um sich viele neue Kontakte aufzubauen. Events wie die AStA-Einführungswoche oder die Spoho-Partys sind daher sehr zu empfehlen.

Joël Malidain, B.A. SMK

AN DER SPOHO SEID IHR AUF JEDEN FALL SCHONMAL AM RICHTIGEN ORT.

Macht bei der coolsten Ersti-Woche Deutschlands (!) mit und behaltet die Energie, die ihr dort spürt, bei. Die AGs solltet ihr unbedingt ausprobieren. Ihr werdet sicher eine Sportart finden, bei der ihr nicht wusstet, wieviel Spaß sie euch eigentlich macht.

Filip Sobolak, B.A. SUL



VON MIR GIBT ES EINE KURSEMPFEHLUNG: BAS5 WIND- UND SEGELSURFEN!

Ihr verzichtet zwar freiwillig auf eure Pfingstferien und kommt danach auch nicht unbedingt ausgeruht wieder (eher das Gegenteil), aber dafür habt ihr eine unvergessliche Woche auf Föhr und kommt eventuell mit einem Segelschein zurück.

Paula Zollmann, B.A. SPJ





WENN ICH JETZT NOCH EINMAL ERSTI WÄRE, DANN WÜRD EICH ANFANGS DEUTLICH MEHR ZEIT IN DEN BESUCH VON ERSTI-VERANSTALTUNGEN INVESTIEREN. AUCH WENN DAFÜR DANN MAL EIN TRAINING AUSFALLEN MUSS.

Ansonsten würde ich insbesondere den Erstis, die noch zu Hause oder außerhalb von Köln wohnen, raten, so schnell wie möglich nach Köln zu ziehen. Es spart zum einen Zeit und lässt einen auch mehr am Studentenleben teilhaben. Wenn man am Abend immer noch eine Bahn nach Hause nehmen muss und nicht noch länger mit Kommilitonen und Kommilitoninnen draußen unterwegs sein kann, ist das auf Dauer echt blöd. Und wenn ihr Kurse nicht bekommt, direkt beim erstmaligen Termin zum Kurs hingehen und fragen, ob noch ein Platz frei ist. Meistens taucht der ein oder andere Student beim ersten Termin nicht auf.

Johann Hübschen,
B.A. Lehramt

ALLGEMEIN BRAUCHT IHR KEINE ANGST ZU HABEN. IHR KÖNNT EUCH AUF JEDEN FALL AUF DIE SPOHO-ZEIT FREUEN.

Wenn ihr gerade nicht draußen mit Leuten Sport treibt oder anderes unternimmt, ist die Bib auch ein guter Anhaltspunkt, um sich mit Leuten zu treffen und auszutauschen und natürlich auch, um zu lernen. Neben dem Lernen vergesst nicht zu feiern. Dabei das Kölsch am besten mit der schlechten Hand trinken. Wieso, werdet ihr noch früh genug erfahren :) Wenn ihr euch, gerade am Anfang, mal nicht zu Recht findet, ist der Campusplan eine gute Hilfe. Bei sonstigen Problemen oder Fragen ist der Infopoint auch immer eine gute Anlaufstelle. Und noch ein gut gemeinter Rat in der Mensa: Dreht euren Joghurtbecher um!

Lina Demand, B.A. SGP



ICH RATE EUCH, MIT DEM FAHRRAD ZU KOMMEN.

Nicht nur, weil ihr Sport studiert, sondern vor allem, weil es noch weniger pünktliche KVB's im Jahr als freie Parkplätze an der Spoho gibt. Und die freien Parkplätze lassen sich an einer Hand abzählen. Ansonsten braucht ihr euch überhaupt keinen Kopf über irgendetwas zu machen – ihr werdet immer Leute finden, die euch weiterhelfen.

Lukas Kowollik, B.A. SGP

ICH MÖCHTE GERNE JEDEN ERMUTIGEN, DIE ERSTI-WOCH E UND DEN START DES STUDIUMS EINFACH ZU GENIEßEN

[...] und dabei Spaß zu haben! Klingt vielleicht zunächst nach einer Floskel, aber nehmt alles mit, was ihr könnt. Ich habe nicht allzu häufig erlebt, dass irgendwo alle so offen und locker sind. Sport, Spoho und Stadt sind hier der Mix für einen spannenden Cocktail, natürlich geschüttelt, nicht gerührt.

Max Benjamin Flatten, Student B.A. SPJ



Im Einsatz für die Welthochschulspiele



WAS MACHT EIGENTLICH ... IN DIESER RUBRIK STELLEN WIR EHEMALIGE STUDIERENDE UND MITARBEITENDE VOR und berichten, wohin es sie nach der Spoho verschlagen hat. Für diese Ausgabe haben wir mit Dr. Johannes Karsch gesprochen. Der 36-Jährige plant derzeit eines der größten Multisport-Events der Welt.



Hallo,
ich bin Wanda –
das Maskottchen
der diesjährigen
World University
Games.

FISU World University Games

Die FISU World University Games, ehemals Universiade, werden seit 1959 alle zwei Jahre ausgetragen – im Wechsel im Sommer und im Winter. Sie sind der wichtigste Wettbewerb im internationalen Hochschulsport und die größte Multisportveranstaltung nach den olympischen und paralympischen Spielen. An den FISU Games können Studierende teilnehmen, die nicht älter als 25 Jahre alt sind und die von ihren nationalen Hochschulsportverbänden nominiert wurden. Organisiert werden sie von der International University Sports Federation (FISU).

Rhine-Ruhr 2025 FISU- World University Games

16. - 27. Juli
8.500 Athlet*innen
aus 150 Nationen

18 Sportarten

3x3 Basketball (darunter 3x3 Rollstuhlbasketball), Bogensport, Gerätturnen, Leichtathletik, Badminton, Basketball, Beach-Volleyball, Wasserspringen, Fechten, Judo, Rhythmische Sportgymnastik, Rudern, Schwimmen, Tischtennis, Taekwondo, Tennis, Volleyball, Wasserball

Austragungsorte

Bochum, Duisburg, Essen, Mülheim an der Ruhr, Hagen, Berlin
> nach Berlin musste man für die Schwimmwettbewerbe ausweichen, da sonst keine geeignete Sportstätte zur Verfügung stand

Tickets

Tagesticket: 13 Euro
Eröffnungszereemonie: 29 Euro (Arena Duisburg, u.a. mit Ayliva, Montez)
Abschlusskonzert: 39 Euro (Landschaftspark Duisburg-Nord, u.a. mit Deichkind)

www.rhineruhr2025.com

ALUMNI

Dr. Johannes Karsch

- » ist 1988 in Schwerin geboren
- » gehörte viele Jahre zur deutschen Judo-Spitze; gewann Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften im Einzel und mit der Mannschaft
- » war auch als Trainer erfolgreich, u.a. bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften 2022-2024
- » hat an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert und gearbeitet
- » promovierte zur nichtlinearen Pädagogik im Sport- und Mathematikunterricht
- » ist Senior Manager Science & Education bei den World University Games 2025
- » liebt Sushi und Doppelkopf-Abende



TEXT Lena Overbeck

Die FISU World University Games, die olympischen Spiele der Studierenden, finden in diesem Jahr in NRW statt. Vom 16. bis zum 27. Juli treten in 18 verschiedenen Sportarten 8.500 Athlet*innen aus 150 Nationen gegeneinander an. Hauptaustragungsort ist Essen. Das wichtigste und größte Sportevent für Studierende kehrt somit nach 36 Jahren erstmals nach Deutschland zurück. Die Austragung dieses Megaevents ist eine herausfordernde logistische und organisatorische Aufgabe. Um diese bewerkstelligen zu können, hat der Ausrichter, der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (ADH), die gemeinnützige GmbH Rhine-Ruhr 2025 gegründet und die besten Leute zusammengesucht. Einer von ihnen ist

Dr. Johannes Karsch. Der ehemalige Mitarbeiter der Sporthochschule verantwortet als Senior Manager den Bereich Science and Education. In dieser Funktion arbeitet er mit zahlreichen Hochschulen zusammen, initiiert Kooperationen und organisiert Projekte. Der Hintergrund: Neben dem Sport sind Kultur und Wissenschaft die Kernthemen der World University Games. „Wir möchten den internationalen studentischen Austausch fördern, wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Hochschulen zugänglich machen und über ein breites kulturelles Angebot die gesamte Gesellschaft an dem Event teilhaben lassen. Die Hochschulen leisten hier einen wichtigen Beitrag“, erklärt Johannes Karsch und nennt ein konkretes Beispiel der Zusammenarbeit

mit der Spoho: „Gemeinsam mit Studierenden des Seminars Veranstaltungsmanagement von Dr. Verena Römisch haben wir eine Station des Fackellaufs entwickelt.“ Die Fackel wurde im Januar entzündet, im Rahmen der FISU Games Winter in Torino, und macht auf ihrer Reise nach Deutschland in den kommenden Wochen unter anderem Halt in den sechs Austragungsorten. „Von der Zusammenarbeit profitieren beide Seiten gleichermaßen“, sagt Johannes Karsch. „Wir, als Organisationskomitee der Spiele, greifen auf das Wissen der Studierenden und Mitarbeitenden der Hochschulen zu. Die Studierenden lernen, theoretische Inhalte im Rahmen eines realen Events praktisch anzuwenden. Sie erhalten tiefgreifende Einblicke in die Durchführung eines der größten Multisportevents der Welt. Viele der Studierenden haben sich im Anschluss an die Zusammenarbeit als Volunteers beworben – weil sie auch weiterhin Teil des Events sein wollen. Das ist großartig.“

Ein Flyer auf dem Schwimmbadboden stellt die Zukunftsweichen

Johannes Karsch hat selbst einen wissenschaftlichen Background. Nach seinem Lehramtsstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln arbeitete er als wissenschaftlicher Mitarbeiter im damaligen Institut für Pädagogik und Philosophie und evaluierte im Rahmen der Projektstelle die NRW-Sportschulen. Mit Ende der Projektlaufzeit ging er in das Referendariat. Lehrer ist er dennoch nicht geworden. „Es ist nicht so, dass ich nicht Lehrer werden wollte. Irgendwie kam immer ein tolles Angebot dazwischen.“ Und so wechselte der gebürtige Schweriner zurück an die Deutsche Sporthochschule Köln, promovierte, arbeitete als Lehrbeauftragter für Kampfsport und als Lehrkraft für besondere Aufgaben im Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten. Der Kampfsport führte ihn schließlich auch zu den World University Games. „Ich habe mit acht Jahren mit Judo angefangen – ziemlich zufällig. Ich habe im Schwimmbad einen Werbe flyer auf dem Boden gefunden und mich für das Probetraining angemeldet.“ Eine gute Entscheidung!

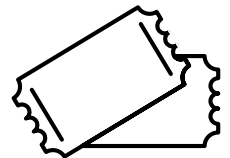
Fotos: Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games, Privat

ALUMNI



Bei den letzten Weltspielen der Studierenden 2023 in China entsandte Deutschland mit 160 Aktiven und 76 Offiziellen die historisch größte Delegation zu FISU World University Games. Wer dieses Mal für Deutschland antritt, entscheidet sich noch.

Karsch nahm zwölf Jahre lang an der Judo-Bundesliga teil und gewann Medaillen bei Deutschen Meisterschaften, sowohl im Einzel als auch im Team. Seine sportliche Karriere war auch der Grund, warum er von seiner Heimatstadt Schwerin nach Köln zog. „Ich hatte in Mecklenburg-Vorpommern irgendwann keine Entwicklungschancen mehr und bin nach Köln gegangen, um am Bundesstützpunkt für Judo zu trainieren.“ Parallel arbeitete er als Trainer, unter anderem bei den Europameisterschaften der Studierenden 2019 in Zagreb. Mit Ende der aktiven Karriere wechselte er dann in den organisatorischen Bereich des Deutschen Judosports. Noch heute engagiert er sich ehrenamtlich als NRW-Hochschulsportreferent sowie im Bundesligaausschuss. Als ausgewiesener Judo-Experte war der 36-Jährige bei den World University Games zunächst für die Ausgestaltung der Wettkämpfe in dieser Sportart zuständig. Erst später wechselte er in den Zuständigkeitsbereich der Schulen, Hochschulen und Universitäten. „Ich freue mich wahnsinnig auf dieses Event und hoffe, möglichst viel live vor Ort mitnehmen zu können. Bei den Judo-Wettkämpfen will ich auf jeden Fall dabei sein.“ Tages-Tickets für die größte Multisportveranstaltung nach den olympischen und paralympischen Spielen gibt es schon für 13 Euro. Die Dauerkarte für alle zwölf Tage kostet 79 Euro.



Gewinnspiel

Sie wollen bei den World University Games in der Rhein-Ruhr-Region dabei sein? Dann beantworten Sie folgende Frage und gewinnen mit etwas Glück zwei Dauerkarten (Ground Pass) für dieses einzigartige Event!

In welchem Jahr haben zuletzt die World University Games in Deutschland stattgefunden?

Schicken Sie Ihre Antwort bis zum 1. Juni 2025 an:
gewinnspiel@dshs-koeln.de

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach und Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker zu Besuch an der Deutschen Sporthochschule Köln. In zwei unabhängigen Terminen besuchten die Politiker*innen die Universität für einen Austausch mit Rektor Ansgar Thiel und Kanzlerin Marion Steffen. Im Mittelpunkt des Gesprächs mit Professor Lauterbach stand die Bedeutung des Sports für die Gesellschaft und das Potenzial der Sportwissenschaft bei Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Im Rahmen des Campus-Rundgangs erhielt der Minister unter anderem Einblick in die praxisorientierte Ausbildung der Studierenden im Profilergänzungskurs



Tischtennis und griff als passionierter Tischtennisspieler selbst zum Schläger. In dem Austausch mit Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker verständigten sich beide Parteien darauf, die gemeinsame gute Zusammenarbeit weiter auszubauen und zu intensivieren, insbesondere im Bereich der sozialen Integration im und durch Sport. „Wir hatten sehr konstruktive und offene Gespräche, die dazu beitragen werden, gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen der Zukunft zu finden“, so das Fazit des Rektors.



Fußballheld auf der einen, Bösewicht auf der anderen Seite: Toni Schumacher, ehemaliger Nationaltorhüter und langjähriger Stamm-Torwart des 1. FC Köln, hat über einen langen Zeitraum sehr vielfältige Erfahrungen mit den Medien gemacht. Darüber sprach der 70-Jährige im Rahmen der Vorlesung „Grundlagen der Medienforschung“, zu der ihn das Institut für Kommunikations- und Medienforschung, unter

der Leitung von Dr. Christoph Bertling, eingeladen hatte. Gemeinsam mit dem Journalisten und Buchautor Stephan Klemm erörterte Schumacher unter anderem, wie sich der Einfluss der Medien im Laufe der Zeit verändert hat und ob Sportler*innen heute überhaupt noch ein Privatleben fernab der Medien führen können. In diesem Zusammenhang sprach er auch über sein entstandenes mediales Image und wie stark sein

eigenes Privatleben durch dieses beeinflusst wurde. Sein Enthüllungsbuch „Anpiff“ aus dem Jahr 1987 und dessen Auswirkungen auf sein Leben und seine sportliche Karriere kamen hierbei ebenfalls zum Gespräch. Bei der Podiumsdiskussion im Hörsaal 1 klärte die Torwart-Legende zudem auf, warum ihn alle nur „Toni“ oder „Tünn“ nennen, obwohl er eigentlich mit Vornamen Harald heißt. „Schumacher hat sehr persönliche Einblicke in sein sportliches und privates Leben gegeben, das war super interessant“, sagte ein Student am Ende der Vorlesung.

Schumacher machte in seiner Karriere 76 Länderspiele, wurde 1980 Europameister und 1982 sowie 1986 Vizeweltmeister. Für den 1. FC Köln absolvierte er 422 Spiele, gewann 1978 das Double und 1977 als auch 1983 den DFB-Pokal.



Ausgezeichnet: Die Spoho wurde vom SZ Institut in ihrem aktuellen Ranking „Beste Hochschulen für Weiterbildung 2025“ in den Kategorien „Fitness und Sport“ (1. Platz) sowie „Gesundheit und Medizin“ (3. Platz) ausgezeichnet.

X und weg

Mehr als 60 deutschsprachige Hochschulen und Forschungsinstitutionen haben ein Zeichen gesetzt und gemeinschaftlich verkündet, ihre Aktivitäten auf der Plattform X einzustellen. Der Rückzug ist Folge der fehlenden Vereinbarkeit der aktuellen Ausrichtung der Plattform mit den Grundwerten der beteiligten Institutionen: Weltoffenheit, wissenschaftliche Integrität, Transparenz und demokratischer Diskurs. Die Veränderungen der Plattform X – von der algorithmischen Verstärkung rechtspopulistischer Inhalte bis zur Einschränkung organischer Reichweite – machen eine weitere Nutzung für die beteiligten Organisationen unvertretbar. Die Werte, die Vielfalt, Freiheit und Wissenschaft fördern, sind auf der Plattform nicht mehr gegeben. Auch die Deutsche Sporthochschule Köln bezieht X nicht mehr.

52%

Eignungstest: Bei der letzten Sporteignungsprüfung im Februar gingen 1.033 Teilnehmer*innen an den Start. 539 von ihnen konnten sich nach dem abschließenden Ausdauerlauf über das Bestehen freuen (52,18%). Der nächste Eignungstest findet am 11. und 12. Juni statt. Weitere Infos: www.dshs-koeln.de/et

BIG on Stage

Kreativen Talenten eine Bühne bieten:

Beim Finale des Preises für Bewegungskunst, Inszenierung und Gestaltung (BIG) präsentierten Studierende ein abwechslungsreiches und inspirierendes Programm. Mit Beiträgen aus den Kategorien SpoHoetry-Slam, Film, Tanz, Bewegungstheater und Akrobatik wurde die Bühne des Hörsaals 1 zum Schauplatz beeindruckender Kreativität. Die dargebotenen Talente der Studierenden spiegelten sowohl das Potential aus verschiedenen Lehrveranstaltungen als auch ihr außercurriculares Engagement wider. Nach einer spannenden Abstimmung durch das Publikum standen schließlich die Gewinner*innen des Abends fest:

- » *Seven Daily Sins* (ein Bewegungstheater-Ensemble bestehend aus Mustafa Acar, Moritz Finkenzeller, Salome Junge und Steffen Schusser)
- » *Ich hatte Glück im Leben – Ein Serviervorschlag* (ein SpoHoetry-Slam von Luise Wolff)
- » *Chaos im Kopf* (eine Tanz-Darbietung von Leon Mavropoulos und Emily Steidel)



Fortlaufender Zertifizierungsprozess



Die Deutsche Sporthochschule Köln setzt ihren Zertifizierungsprozess im Rahmen der „HR Excellence in Research“ (HRS4R)-Initiative der Europäischen Kommission weiter erfolgreich fort. 2023 wurde sie mit dem HRS4R Award ausgezeichnet. Nach Ablauf von zwei Jahren steht nun im Mai 2025 das sog. Interim Assessment der EU-Kommission an, in dem der Umsetzungsstand der Maßnahmen aus dem sog. Action Plan überprüft wird. Um die Bedürfnisse der Wissenschaftler*innen genauer zu erfahren, wurde im Rahmen dieses Prozesses auch ein mehrstufiger Dialogprozess initiiert, dessen Ergebnisse in die Fortschreibung des Action Plans einfließen sollen. Ein weiterer zentraler Schritt ist ein Workshop mit Wissenschaftler*innen und Promovierenden im Herbst 2025, der die nachhaltige Implementierung der HRS4R-Grundsätze weiter vorantreiben soll. Die Initiative zielt insgesamt darauf ab, die Arbeitsbedingungen und Einstellungsverfahren insbesondere für ihre Wissenschaftler*innen kontinuierlich und greifbar zu verbessern. Sie dient gleichzeitig als Motor für eine Organisationsentwicklung, als Impulsgeber für Innovationen und als Bündelungsoption für bereits bestehende Maßnahmen, Angebote und Best Practices an unserer Uni.

Save the Date



Der 8. Spoho-Karrieretag (SKT) findet in diesem Jahr am 19. November statt. Er richtet sich an alle Studierenden und Absolvent*innen (bis 12 Monate nach Abschluss) der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Besucher*innen erwartet ein spannender Tag mit vielfältigen Veranstaltungen rund um die Themen Arbeitsmarkt Sport, Karriere und Berufsorientierung.

www.dshs-koeln.de/skt



GEMEINSAM AUFBLÜHEN

Gemeinsam wachsen und gedeihen. An der Spoho ist der Frühling ausgebrochen. Auf dem Unicampus sprießen nicht nur Gänseblümchen, sondern auch Ideen, Talente und Freundschaften. Genau wie diese kleinen Blumen finden auch unsere Studienanfänger*innen ihren Platz, wachsen über sich hinaus und blühen auf. Egal, ob in Vorlesungen, bei Gruppenprojekten oder entspannten Momenten auf der Wiese – die Uni ist der perfekte Ort, um sich zu entfalten. Also nutzt eure Zeit, streckt euch dem Wissen entgegen und genießt die gemeinsame Reise des Lernens!



LÖSUNG SEITE 30-31



DER SCHREIBTISCH STEHT IM BÜRO VON NATASCHA LIGHTFOOT; SIE ARBEITET IM INSTITUT FÜR BEWEGUNGS- UND SPORTGERONTOLOGIE IM INSTITUTSGEBÄUDE V. BEI EINEM TERMIN IN IHREM BÜRO FIELEN UNS DIE LUSTIGEN GEGENSTÄNDE AUF IHREM TISCH AUF, ZU DENEN SIE VIELE GESCHICHTEN ZU ERZÄHLEN HAT. VIELEN DANK, NATASCHA, DASS DU DIESEN SPASS MITGE-



Impressum

ZeitLupe
Das Magazin der
Deutschen Sporthochschule Köln
Nr. 1.2025, 4. Jahrgang
ZeitLupe erscheint zweimal jährlich

HERAUSGEBER:
Univ.-Prof. Dr. Ansgar Thiel
Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln

REDAKTION:
Abteilung Presse und Kommunikation
Stabsstelle Hochschulkommunikation
und Universitäre Weiterbildung
E-Mail: presse@dshs-koeln.de
Telefon: 0221 4982-3850

REDAKTIONSLEITUNG:
Lena Overbeck

AUTOR*INNEN:
Simone Krautmacher, Mona Laufs, Julia Neuburg,
Lena Overbeck, Theresa Templin, Niclas von Hobe

Grafik:
Sandra Bräutigam

PRODUKTION:
Brandt GmbH - Bonn

ISSN-NR.:
2751-5117

AKTUELLE AUSGABE:
Sommersemester 2025

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.



Fotos: Presse und Kommunikation, Privat

NACHHALTIGKEIT MIT STIL

Erkennen Sie ihn wieder? Den schwarz-weißen Kugelstoßbalken vom Einstiegsfoto? Diese Konstruktion zeigt nun, wie ein Abstoßbalken aus einem Kugelstoßring umfunktio- niert und für eine neue Nutzung wiederverwendet werden kann: als Unterkonstruktion für einen Sessel.



ZeitLupe online



Deutsche Sporthochschule Köln
Stabsstelle Hochschulkommunikation
und Universitäre Weiterbildung
Abteilung Presse und Kommunikation
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln