Nr. 2.24

Magazin der Deutschen Sporthochschule Köln

Zeit Lupe

Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Der Schulsport im Fokus – unsere Titelstory

Bock auf Sport

90 km
auf Langlaufskiern durch die Mitte Schwedens. Uff!

Wuff
Von Bäumen und Dackeln, die nicht beißen

Rektor-Interview
»Der Sport muss einen höheren Stellenwert bekommen«

DURCHATMEN!
Wie Atemtechniken unsere Leistung verbessern

WUFF

Sind Sie Hundebesitzer*in? Falls ja, dann gehören Sie zu den 12,47 Millionen Menschen in Deutschland, die in einem Haushalt mit einem Hund leben. Den Beliebtheitsrekord hält laut Zuchtbucheintragungen der Schäferhund, gefolgt vom Dackel und Deutsch Drahthaar. Apropos Dackel … Auf Seite 36 lernen Sie Dackeldame Holly kennen. Die dreieinhalbjährige Hündin gehört zu Spoho-Mitarbeiter Dr. Stefan Türk, den wir in dieser Ausgabe porträtieren. Die freundlichen Fellnasen auf dieser Seite leben ebenfalls mit Mitarbeiter*innen unserer Hochschule unter einem Dach. Ganz links im Bild: Labrador Grace, gefolgt von Deutsch Kurzhaar Lotta, Mischling Schlotti, Bolonka Moguai und Australian Shepherd Alma. Warum wir Ihnen das erzählen? Weil wir neben spannenden Beiträgen aus Forschung, Lehre und Campusleben auch immer einen persönlichen Einblick gewähren wollen. Auf Seite 18 lernen Sie unseren „neuen“ Rektor Ansgar Thiel kennen, Nachwuchswissenschaftlerin Constance Badalì nimmt Sie mit ins Weltall (Seite 42) und auf Seite 52 erzählt Wissenschaftler Wolfgang Potthast von seinem Einsatz als Gutachter im Drach-Prozess. Haben wir etwas vergessen? Ach ja … wenn Sie wissen möchten, wer die Besitzer*innen unserer vierbeinigen Models sind, blättern Sie auf die letzte Seite!

(Kein) Bock auf (Schul)Sport

Sportunterricht soll dazu beitragen, junge Menschen ganzheitlich zu fördern und sie auf ein gesundes, aktives und sozial verantwortungsbewusstes Leben vorzubereiten – ganz schön viel für ein Schulfach. Unser Titelthema ab **Seite 6**

Für die Raumfahrt der Zukunft

*Zukünftige Raumfahrzeuge und Weltraumhabitate, wie etwa auf dem Mond oder Mars, sollen mit niedrigerem Sauerstoffgehalt betrieben werden. Doch wie wirkt sich das auf die Astronaut*innen aus? Mit dieser Frage beschäftigt sich das zukunftsweisende Forschungsprojekt „NeurO2flight“.* **Seite 42**

Vollgas gegen den Krebs

*In Köln ist ein neues Zentrum gegründet worden, speziell für Leistungssportler*innen mit Krebs – wie Felix Wittmann. Der Spoho-Student ist Deutscher Meister (U23) über die 800-Meter-Distanz und an Hodenkrebs erkrankt.* **Seite 58**

Fotos: Westend61; Uniklinik Köln/Marilena Werth; DLR; DSHS

INHALT

***Hallo,** ich bin Holly. Ich bin nicht nur tierisch süß, ich begleite mein Herrchen auch zur Jagd.*
Seite 36

22 Roadtrip nach Schweden

Der Wasalauf: der längste Skimarathon der Welt. Mittendrin: drei Studierende und ihre beiden Dozenten.

26 Grüne Vielfalt

Nicht immer schön, aber immer individuell: unsere Büropflanzen. Ein Streifzug durch das Hauptgebäude.

30 Herrliche Aussichten

An unserer Hochschule wird gebaut. Wir geben einen Vorgeschmack.

34 Durchatmen!

Atmung kann unsere Leistung steigern. Wie, das erklärt uns Wissenschaftler Sylvain Laborde.

40 Volltreffer

Spoho-Absolvent Malte Krüger ist Deutscher Fußballmeister. Ein Einblick in seinen Job bei Bayer 04.

42 Im Interview

Er liebt Musik, lebt auf dem Campus und ist fasziniert von der Sportwissenschaft: unser Rektor Professor Ansgar Thiel.

46 Energiekick

Die Studenten Pablo und Ben wollen im Oktober ihr Produkt W1NNAS auf den Markt bringen. Neugierig geworden?

52 CSI in Müngersdorf

Spannende Einblicke in die Welt der Biomechanik und in die von Professor Wolfgang Potthast.

56 How to Podcast

„Eine Runde mit …“: hinter den Kulissen unseres Wissenschaftspodcasts.

Editorial

Gigantisch

Was war das für ein Sportsommer! Die Fußball-EM im eigenen Land, bei der wir uns dem späteren Europameister Spanien geschlagen geben mussten. Dann die Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris, vor einer einzigartigen Kulisse und mit der bislang gigantischsten Eröffnungsfeier, die man bei Olympia zu sehen bekommen hat. Nun also 2040. Sportministerin Nancy Faeser hat im Deutschen Haus in Paris im Namen der Bundesregierung die Gemeinsame Erklärung zu einer deutschen Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele unterzeichnet. „Wir wollen wieder ein Heimspiel für unsere deutschen Athletinnen und Athleten. Die Bundesregierung steht geschlossen hinter einer neuen deutschen Bewerbung für die Olympischen und Paralympischen Spiele. Wir wollen die großen Chancen nutzen, die Olympische Spiele für unseren Zusammenhalt, für unsere Wirtschaft und den Sport bieten“, wird Faeser in der offiziellen Mitteilung des Ministeriums zitiert. Knapp sieben Millionen Euro stellt der Bund für die Bewerbung bis zum Jahr 2027 zur Verfügung. Wie stehen Sie zur deutschen Bewerbung um Olympische und Paralympische Spiele? Wir haben bei unseren Studierenden, Mitarbeitenden und Wissenschaftler*innen nachgefragt. Die Antworten lesen Sie auf Seite 48. Viel Spaß mit der aktuellen ZeitLupe!

Ihr Redaktionsteam der Spoho-Pressestelle

(Kein) Bock auf (Schul) Sport

DIE EINEN LIEBEN IHN, DIE ANDEREN HASSEN IHN: DEN SPORTUNTERRICHT.

Klar ist nur: Alle haben ihre eigenen Erfahrungen gemacht. Die einen betonen die Potenziale des Schulsports, zum Beispiel Kinder für Bewegung zu begeistern. Die anderen sehen eher seine desolate Situation aufgrund von Lehrkräftemangel, Unterrichtsausfall oder maroden Sportstätten. Chancen und Herausforderungen liegen nah beieinander – inwiefern, darum geht es in unserer Titelstory.

Text Julia Neuburg,
Theresa Templin
Fotos Westend61, Leander Baerenz

Rechenbeispiel

Bis zum Schuljahr 2031/2032 werden an öffentlichen und privaten Schulen in NRW rund **79.000** Lehrkräfte neu einzustellen sein*

5.397 Schulen in NRW**

davon **2.796** Grundschulen
knapp **2,5 Mio.** Schüler*innen
216.955 Lehrkräfte
33.426 Lehrkräfte mit Fach Sport

6.500 frischgebackene Lehrer*innen traten 2023 ihren Schuldienst an

286.755 erteilte Unterrichtsstunden Sport/Bewegungserziehung

** Quelle: Schulministerium NRW*
*** Zahlen beziehen sich auf das Schuljahr 2023/2024*

Bock auf Sport zu machen, das ist eines von vielen Zielen im Schulsport. Dabei umfasst der Schulsport weit mehr als den reinen Sportunterricht. Es zählen außerunterrichtliche Angebote wie Sportförderunterricht, Sportfahrten oder Sport-AGs dazu, die den Sportunterricht pädagogisch ergänzen oder vertiefen. Pausensport, Schulsportgemeinschaften, Schulfeste oder -wettkämpfe sind ebenso Bestandteile des Schulsports. Dabei ist es wichtig, zu betonen, welchen Grundgedanken der Schulsport verfolgt. „Die Leitidee ist: Erziehung zum und durch Sport. Wir sprechen hierbei von einem Doppelauftrag; innerhalb dieses Auftrags ist es auch eine Aufgabe, Kinder an Bewegung heranzuführen“, erklärt Univ.-Prof.'in Dr. Sabine Reuker, Leiterin des Instituts für Sportdidaktik und Schulsport der Sporthochschule. Ihr Institut arbeitet unter anderem eng mit dem Zentrum für Sportlehrer*innenbildung (ZfSb) zusammen, welches die zentrale Anlaufstelle für alle Sportlehramtsstudierenden an der Universität darstellt. Darüber hinaus beschäftigen sich an der Spoho Dozierende und Wissenschaftler*innen aus verschiedenen Einrichtungen in Lehre und Forschung mit Bewegung, Spiel und Sport in der Schule. Mit unserer Titelstory möchten wir einen Überblick über die Potenziale und Probleme des Schulsports geben und aufzeigen, wie die Sporthochschule mit ihren Forschungs- und Transferaktivitäten dazu beiträgt, den Schulsport weiterzuentwickeln.

Potenziale des Schulsports

Sich im Unterricht zu bewegen oder sportlich zu betätigen, ist deswegen besonders, weil das Ganze in einem speziellen Setting passiert: im Rahmen von Schule. Sport in der Schule findet unter speziellen Bedingungen statt und unterscheidet sich deshalb vom außerschulischen Sport: Er folgt dem Bildungs- und Erziehungsauftrag und besitzt einen verpflichtenden Charakter. Das bedeutet: Schulsport erreicht grundsätzlich alle. Demgegenüber sind der Sport im Verein und das Sporttreiben mit Freunden in der Freizeit freiwillig. Allein diese Aspekte machen den Schulsport einzigartig und genau darin liegt seine große Chance, betont Dr. Petra Guardiera, Geschäftsführerin des ZfSb der Sporthochschule: „Im Schulsport geht es nicht vorrangig um Leistung, Training und Selbstoptimierung. Unterricht initiiert Lernprozesse in der ganzheitlichen Auseinandersetzung mit Bewegung, Spiel und Sport.“ Motorische Fähigkeiten und sportliche Techniken sind nicht das Einzige, das der Schulsport vermitteln soll. Bewegung, Spiel und Sport in der Schule zielen unter anderem auch darauf, zur sozialen Erziehung beizutragen, das heißt Teamarbeit, Fairness, Respekt und Konfliktlösungsfähigkeit zu fördern. Er soll die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und Wissen zu Gesundheit, Lebensstil und Bewegung weitergeben. Er soll kulturelle Vielfalt abbilden und zugänglich machen, Kreativität und die kognitive Entwicklung fördern. Zudem sollen die individuellen Voraussetzungen der Schüler*innen im Fokus stehen und Methoden und Konzepte diese Vielfalt berücksichtigen, um junge Menschen ganzheitlich zu fördern.

Professionalisierung von Sportlehrkräften

Diese Potenziale kann der Schulsport nur dann entfalten, wenn Lehrkräfte entsprechend ausgebildet werden. Das passiert unter anderem an der Deutschen Sporthochschule Köln, die in NRW die größte Bildungsstätte für angehende Sportlehrer*innen ist: Knapp ein Drittel aller Spoho-Studierenden ist in einem Lehramtsstudiengang eingeschrieben. „Die Sportlehrer*innenbildung an der Hochschule trägt dazu bei, angehende Sportlehrkräfte auf die unterrichtsbezogenen Aufgaben vorzubereiten;

dabei nimmt sie die aktuellen Herausforderungen, die es im Schulsport gibt, in den Blick“, sagt Petra Guardiera. So haben es Sportlehrkräfte an allgemeinbildenden Schulen beispielsweise mit heterogenen Lerngruppen zu tun. Die Schüler*innen bringen nicht nur unterschiedliche sportliche Hintergründe mit. Auch Lernstile und Leistungsniveaus, Sprachkenntnisse und kulturelle Erfahrungen sind divers. „Mit Blick auf die Diversität der Lernenden bereiten wir unsere Studierenden unter anderem darauf vor, mithilfe von Differenzierung und Individualisierung den Sportunterricht so zu gestalten, dass er die individuellen Interessen und Fähigkeiten der Schüler*innen berücksichtigt“, sagt Sabine Reuker, die vor ihrer wissenschaftlichen Karriere im Schuldienst tätig war. An ihrem Institut erforschen Wissenschaftler*innen daher auch die Anforderungen an und die erforderlichen Kompetenzen für die schulische Lehrtätigkeit. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Professionellen Blick *(siehe auch S. 14)*, einem Konzept, das spezifische Fähigkeiten wie Entscheidungsfindung und selektive Aufmerksamkeit umschreibt. So müssen Lehrkräfte angesichts eines oftmals recht dichten Geschehens im Sportunterricht beispielsweise in der Lage sein, flexibel und situativ angemessen zu handeln und Entscheidungen unter Zeitdruck zu treffen.

Daneben berücksichtigt die Professionalisierung von Sportlehrkräften ebenso die Vermittlung und Erforschung digitaler Kompetenzen. Das ist wichtig, weil zum Beispiel die Kultusministerkonferenz (KMK) in ihrer Strategie „Bildung in der digitalen Welt“ festgeschrieben hat, digitale Kompetenzen in den Lehrplänen aller Schulformen und Fächer zu verankern. Angehende Lehrkräfte müssen also so qualifiziert werden, dass sie digitale Medien kompetent in ihrem Unterricht einsetzen und die digitalen Kompetenzen der Schüler*innen fördern können. Um herauszufinden, wie das im Sportunterricht gelingen kann, beteiligt sich die Deutsche Sporthochschule Köln an verschiedenen Forschungsprojekten. „Sportunterricht findet in besonderen Unterrichtsorten wie Sporthallen, Sportplätzen und Schwimmbädern statt und erfordert eine besondere Fachdidaktik. Daraus ergibt sich zwangsläufig der Bedarf an sehr

1.743 Lehramtsstudierende
(28%) im WiSe 2023/24
1.100 Bachelor (63%); 643 Master (37%)

Nach Schulformen
Lehramt an Grundschulen: 87 (B.A.), 47 (M.A.)
Lehramt an Haupt-, Real-, Sekundar- und Gesamtschulen: 128 (B.A.), 55 (M.A.)
Lehramt an Gymnasien und Gesamtschulen: 704 (B.A.), 432 (M.A.)
Lehramt an Berufskollegs: 22 (B.A.), 21 (M.A.)
Lehramt für sonderpädagogische Förderung: 159 (B.A.), 88 (M.A.)

Quelle: Hausstatistik Deutsche Sporthochschule Köln

spezifischen digitalen Kompetenzen von angehenden Sportlehrer*innen“, erklärt Dr. Julia Mierau (Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft) die Idee der Projekte Com^e^Sport, Com^e^In und Schulsport2030 *(siehe auch S. 16)*. In den Projekten geht es unter anderem darum, wie digitale Medien und Technologien eingesetzt werden können, um Sportunterricht zu planen und durchzuführen. Für die Spoho-Wissenschaftler*innen ist dabei „wichtig, dass die digitalen Tools und Maßnahmen bei Lehrkräften und Schüler*innen auch Anklang finden und motiviert genutzt werden“, ergänzt Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert (Psychologisches Institut) als einer der Projektleiter.

Vielfältige Herausforderungen

Die größte Herausforderung im Schulsport ist aktuell der Personalmangel in den Schulen. Laut Schulministerium fehlen in NRW an öffentlichen Schulen 6.000 Stellen – davon in Grundschulen fast 2.500 Stellen. „Das führt dazu, dass der Sportunterricht von fachfremden Lehrkräften übernommen werden muss oder dass Lehramtsstudierende, die ihre wissenschaftliche Ausbildung noch nicht abgeschlossen haben, bereits in der Schule arbeiten“, ordnet Guardiera die Situation ein. Der Deutsche Sportlehrerverband (DSLV) spricht daher von einer „schleichenden Deprofessionalisierung im Fach Sport“. Guardiera sagt: „Aktuell gibt es leider zwingende Gründe für fachfremd erteilten Sportunterricht. Wünschenswert wäre aber, dass nur vollumfänglich ausgebildete Sportlehrkräfte Sport unterrichten.“ Daher hat das Schulministerium NRW Ende 2022 ein „Konzept zur Verbesserung der Unterrichtsversorgung“ auf den Weg gebracht. Im Zuge dessen wurde zum Beispiel die Bezahlung von Grundschullehrer*innen in vielen Bundesländern angehoben (in die Besoldungsgruppe A 13). Außerdem soll die Qualifizierung von Ein-Fach-Lehrkräften geprüft und die Aufnahme von Seiten- und Quereinsteiger*innen überarbeitet werden. Schulsport wird mitunter auch dadurch erschwert, dass die Infrastruktur und Ausstattung vieler Schulen in die Jahre gekommen sind. Turnhallen, Schwimmbäder und Sportplätze sind häufig in einem schlechten Zustand, veraltet oder gar nicht vorhanden. Allein in Köln weisen – laut Stadtverwaltung 2023 – 82 Prozent der rund 280 Sporthallen deutliche oder schwerwiegende Mängel auf. Eine weitere Herausforderung im aktuellen Schulsport in Deutschland: Laut dem 4. Deutschen Kinder- und Jugendsportbericht (bereits 2020 erschienen) fällt die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland geringer aus als in früheren Jahren. Und gerade die Corona-Pandemie habe die Situation verschärft und dazu geführt, dass sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen verschlechtert habe, hält Prof.‘in Dr. Christine Joisten fest, die die Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung der Sporthochschule leitet. Die Pandemie habe sich besonders auf die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen negativ ausgewirkt, das belegt die COPSY-Studie (2022): niedrigere Lebensqualität, mehr psychische Probleme und höhere Angstwerte als vor der Pandemie. „Neben Stress und Leistungsdruck sind also auch weitere psychische Belastungen der Kinder eine große Herausforderung, mit der Sportlehrer*innen umgehen müssen“, sagt Joisten. Auch beim Schutz vor sexualisierter Gewalt steht das Fach Sport besonders im Fokus. Hier gilt es, fundierte Zahlen zu erheben, Lehrkräfte und Schüler*innen zu sensibilisieren und Schutzkonzepte zu entwickeln. Gleichzeitig stellen sich (angehende) Sportlehrkräfte die Frage, wie sie sich selbst vor falschem Verdacht schützen können. Dr. Jeannine Ohlert, Sportpsychologin und Mitarbeiterin im ZfSb, schult dazu (Sport-)Lehramtsstudierende, Referendar*innen und Lehrkräfte im Schuldienst. Sie fordert: „Wie Sportvereine und -verbände müssen auch Schulen ihrer Verpflichtung nachkommen, ein Schutzkonzept auszuarbeiten, das dabei hilft, sexualisierte Gewalt gegenüber Schüler*innen vorzubeugen. Dabei darf der Schulsport als spezieller Kontext auf gar keinen Fall vergessen werden.“ Das Thema war in diesem Jahr auch im Rahmen des Kölner Tags des Schulsports im September präsent: Die Sporthochschule bot praxisgeleitete Workshops und wissenschaftlichen Input zu aktuellen Themen des Schulsports an. Ziel dieser Transfertagung ist es, Akteur*innen aus der Schulpraxis, der Lehrer*innenbildung und der Schulsportforschung miteinander ins Gespräch zu bringen und sie voneinander lernen zu lassen.

Schulsport weiterentwickeln

Die hier skizzierten Herausforderungen zeigen, dass sich der Sportunterricht fortlaufend weiterentwickelt und immer weiterentwickeln muss. Seine zahlreichen Potenziale können nur dann ausgeschöpft werden, wenn auch entsprechende Ressourcen wie Infrastruktur, Personal oder eine hochwertige Lehrkräftebildung zur Verfügung stehen. Für die Sportlehrkräftebildung hat Dr. Petra Guardiera eine klare Vision: „Wir müssen die Schüler*innen mit ihren individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen in den Vordergrund rücken und unsere Studierenden so ausbilden, dass es ihnen gelingt, einen Sportunterricht zu gestalten, der echte Partizipationsmöglichkeiten für alle Lernenden bereithält.“ Wichtig sei, dass gemeinsames, aber auch individuelles Lernen stattfinden könne. Das gelinge nicht mit einem Sportunterricht, der alle im Gleichschritt bewegt. Dabei seien gut ausgebildete und motivierte Sportlehrkräfte der Schlüssel zum Erfolg, betont Guardiera. Fort- und Weiterbildungsangebote für Sportlehrkräfte im Beruf sollten kontinuierlich erweitert werden. Und auch Kooperationen und Netzwerke können den Sportunterricht voranbringen. Hier setzt beispielsweise das Spoho-Projekt Schulsportlandschaft an, das den Transfer sportwissenschaftlicher Erkenntnisse in die Praxis und die Vernetzung der Lehrkräfte untereinander professionalisieren möchte *(siehe auch S. 14)*. „Die Herausforderungen sind vielfältig und gehen auch mit steigenden Erwartungen und Anforderungen an Lehrkräfte einher“, konstatiert Sabine Reuker und konkretisiert: „Lehrkräfte werden zukünftig stärker miteinander kooperieren müssen, um gemeinsam die vielfältigen Potenziale des Schulsports noch besser nutzen zu können und sich langfristig darüber auch zu entlasten.“ Ja, die Anforderungen an Lehrkräfte wachsen, aber das Sportlehramtsstudium nimmt sich dieser an, um angehende Sportlehrkräfte durch Förderung einer vielseitigen Handlungsfähigkeit bestmöglich darauf vorzubereiten.

Wie sieht dein Sportunterricht der Zukunft aus?

„Auf den Sportunterricht habe ich mich früher immer gefreut. Ich hatte auch Spaß an den Inhalten, die mir nicht so lagen; allerdings gehörte ich zu den eher sportlicheren Personen. Wir haben viele Sportarten ausprobiert und hatten fast immer eine hohe Bewegungszeit. Schlecht war hingegen die Hallensituation: Es gab zu wenig Platz für 30 Kinder oder wir hatten teilweise gar keine Halle. Mein Sportunterricht der Zukunft sieht so aus: viel Bewegung, Spaß und die Auseinandersetzung mit den Themen, die den Kindern und mir am Herzen liegen. Ich möchte den Kindern einerseits Angst beim oder vor dem Sport nehmen und ihnen andererseits die Leidenschaft vermitteln, die ich habe, wenn ich Sport mache und unterrichte."

Jenny Thyssen, M.Ed. Lehramt an Gymnasien/Gesamtschulen, Sport und Deutsch (5. Semester)

„Als Schulnote würde ich meinem früheren Sportunterricht eine 2- geben; er hat mir zwar immer Spaß gemacht, didaktisch war er aber teilweise katastrophal. Ein Beispiel: Wir mussten uns in einem großen Kreis aufstellen. Eine Person kam in die Kreismitte und musste den Volleyball bei lautem Mitzählen 15-mal sauber hochpritschen. Von den nicht so sportbegeisterten Schülerinnen und Schülern hagelte es daher oft Ausreden, warum sie nicht am Sportunterricht teilnehmen können. Fazit: Der Spaß am Sportunterricht hängt stark von den Lehrkräften ab. Ich möchte später meinen Sportunterricht so gestalten, dass er auch weniger Sportbegabten Spaß am Sport vermittelt. Dabei ist mir auch wichtig, dass Kinder mit erschwerten Bedingungen teilhaben können."

Julia Marie Went, Lehramt für sonderpädagogische Förderung mit den Förderschwerpunkten emotionale und soziale Entwicklung, körperliche und motorische Entwicklung, Sport und Deutsch (2. Semester)

„Der Sportunterricht hat mir früher in der Regel Spaß gemacht. Vor allem, wenn wir kleine Spiele gemacht und neue Fertigkeiten erlernt haben. Teilweise waren die Wartephasen, zum Beispiel bei Leichtathletik, langweilig. In meinem eigenen Unterricht möchte ich den Spaß an der Bewegung an die erste Stelle setzen und zum Sport motivieren. Ich möchte gerne eine hohe Bewegungszeit umsetzen, die Vielfalt von Sport aufzeigen, realistische Körperbilder vermitteln und die Schülerinnen und Schüler für Gesundheitsförderung sensibilisieren. Ich würde gerne alle individuell einbeziehen, damit für jeden und jede etwas dabei ist."

Christian Hubbertz, M.Ed. Lehramt an Gymnasien/Gesamtschulen, Sport und Mathe (1. Semester)

„Generell hat mir früher gefallen, dass wir uns im Unterricht viel bewegt haben. Schade fand ich, dass wir häufig das Gleiche gemacht und wenig sportliche Vielfalt kennengelernt haben. Genau das möchte ich gerne als Lehrerin anders machen, sprich: sportliche Vielfalt mitgeben, Kinder zum lebenslangen Sport bewegen, über den Tellerrand schauen und auch Randsportarten betrachten. Mein Sportunterricht der Zukunft ist offen für alle, bewegungsfreudig, mit viel Spaß und an den Wünschen und Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler orientiert."

Nike Hellkuhl, M.Ed. Lehramt an Gymnasien/Gesamtschulen, Sport und Mathe (3. Semester)

„Fordernd und superinteressant"

Antonia Dreiling ist Referendarin am Gymnasium Köln-Pesch. Die 25-Jährige hat Sport und Mathe auf Lehramt studiert. Im Interview gibt sie uns einen Einblick in ihren Schulalltag und spricht über Herausforderungen, Medienkompetenz und ideale Voraussetzungen für das Fach Sport.

Wie gefällt dir dein Referendariat? Ist es so, wie du es dir vorgestellt hast oder ganz anders als erwartet?
Das Referendariat ist eine spannende Zeit. Es gibt ganz viele Horrorgeschichten vom Referendariat – dass man einen absoluten Overworkload hat. Es ist auf jeden Fall eine anstrengende Zeit, es ist eine fordernde Zeit, aber es ist auch eine superinteressante Zeit. Ich lerne unglaublich viel und entwickle mich extrem weiter.

Mit welchen Herausforderungen hat der Schulsport in der Praxis zu kämpfen?
Die größte Herausforderung im Schulsport ist die, mit der alle Fächer in der Praxis konfrontiert sind: Man steht alleine vor der Klasse. Ich habe im Sportunterricht 32 Fünftklässler, die durch die Halle toben und einfach nur rennen und sich bewegen wollen. Und da sehe ich eine Herausforderung, die insbesondere den Schulsport betrifft: Wenn wir theoretisch auf den Schulsport blicken, wollen wir nicht nur Leistung oder Bewegung fokussieren, sondern viel mehr mit Sport vermitteln. Das ist ein schmaler Grat – die Bewegungszeit hochzuhalten, den Spaß hochzuhalten und gleichzeitig die Inhalte zu vermitteln. Was dann noch hinzukommt, das ist aber von Schule zu Schule unterschiedlich, sind räumliche Herausforderungen. Während meines Referendariats war beispielsweise die Sporthalle vier Monate lang gesperrt, sodass ich in der Aula unterrichtet habe.

Inwiefern bindest du digitale Medien in deinen Sportunterricht ein?
An meiner Schule sind wir sehr gut ausgestattet, was die digitale Infrastruktur angeht. Grundsätzlich wäge ich ab, wann und wie ich digitale Medien einsetze. Ich habe zum Beispiel mit meiner Q2 eine digitale Lerntheke für die Akrobatik genutzt. Dort gab es Videos zu akrobatischen Figuren, damit konnten die Schüler*innen sich bei ihren Übungen beobachten. Weil wir aber auch iPad-Klassen haben, die nur noch digital arbeiten, schließe ich den Einsatz von digitalen Medien im Sportunterricht auch mal bewusst aus. Meiner Meinung nach braucht es diese Inseln, denn Auszeiten schulen auch Medienkompetenz; Medienerziehung bedeutet ja nicht nur, dass ich lerne, wie ich ein iPad nutze, sondern mich auch frage, wann die Nutzung sinnvoll ist und wann ich besser darauf verzichte.

Der Sportunterricht verfolgt seit einigen Jahren einen inklusiven Ansatz. Wie versuchst du, das umzusetzen bzw. dem gerecht zu werden?
Unterschiede gibt es in allen Schulfächern, im Sport sind sie durch die Bewegung nur sichtbarer. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass Schülerinnen und Schüler positiv auf Zielsetzungen reagieren. Trotzdem versuche ich, auch auf individuelle Bedürfnisse einzugehen, um alle im Sportunterricht abzuholen. Ich habe zum Beispiel eine Einheit zum Turnen gemacht, deren Ziel es war, eine Kür aus drei Elementen zu kreieren. Um die verschiedenen Leistungsniveaus zu berücksichtigen, konnten die Kinder mit mehr Vorerfahrung schwierigere Elemente zeigen als die Kinder ohne Vorerfahrung. Im Vordergrund stand die Entwicklung des eigenen Könnens. Für mich ist wichtig, dass die Balance stimmt – dazu gehören sportliche Ziele, auf die man hinarbeiten kann; gleichzeitig möchte ich auch erreichbare Ziele für jeden setzen.

Stichwort Personalmangel. Wie erlebst du das, auch in Bezug auf das Unterrichtsfach Sport?
An meiner Schule haben wir eine sehr große Sportfachschaft. Damit sind wir in der luxuriösen Situation, dass es für das Fach Sport keinen Personalmangel gibt. Optimierungsmöglichkeiten gäbe es allerdings, wenn man sich die Situation aus didaktischer und pädagogischer Perspektive anschaut. Eine optimale Lerngruppengröße liegt bei 15 Kindern. Der Personalschlüssel wird aber aktuell auf 30 Kinder gerechnet. Das würde ich mir anders wünschen, sei es wirklich in Form kleinerer Gruppen oder durch eine Doppelbesetzung.

Fotos: Privat; DSHS/Conti Katzera

Projekte

Hier stellen wir Ihnen verschiedene Projekte und Transfervorhaben der Sporthochschule rund um Schule und Schulsport vor (ohne Anspruch auf Vollständigkeit). Sie alle verfolgen das Ziel, das Fach weiterzuentwickeln und Sportlehrkräfte bestmöglich auf ihren Beruf vorzubereiten.

Schulsportlandschaft

*Der Schulsport ist dynamischen Veränderungen der Gesellschaft ausgesetzt und muss sich beständig weiterentwickeln. Um diese Weiterentwicklung aktiv gestalten zu können, ist eine Zusammenarbeit aller am Schulsport beteiligten Akteur*innen wichtig. Dabei gilt es, wissenschaftliche Erkenntnisse und die daraus abgeleiteten Handlungsempfehlungen in die Praxis zu übertragen und für die praktische Umsetzung nutzbar zu machen. Hier setzt das Projekt Schulsportlandschaft der Sporthochschule an, durchgeführt vom Zentrum für Sportlehrer*innenbildung (ZfSb) und von der Abteilung Hochschulmarketing und gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft NRW. Im Zentrum der Projektarbeit stehen zwei Transferformate: ein Podcast und eine Videoreihe. Der Podcast „Sportsachen" blickt aus einer Forschungsperspektive auf den Schulsport und richtet sich an alle am Schulsport interessierten Akteur*innen, insbesondere an Sportlehrkräfte. Bewegungsfelder aus dem Sportunterricht und Querschnittsthemen (z.B. sexualisierte Gewalt) werden besprochen. In der Videoreihe „5 Fragen an" geben Dozierende aus dem Lehramt einen Einblick in ihre Arbeit. Um diese beiden Formate herum bietet die Landingpage „Schulsportlandschaft" Infos zu Materialien, Veranstaltungen und Fortbildungen, Buchempfehlungen und weitere Tipps für den Schulalltag. Die Plattform dient als Anlaufstelle für Sportlehrkräfte im Beruf und im Vorbereitungsdienst, für Fachleitungen, Akteur*innen in der Fort- und Weiterbildung, aber auch für Verbände und Vereine. Die Schulsport-Community hat über einen kostenfreien Login-Bereich die Möglichkeit, auf weiterführende Unterlagen zuzugreifen, untereinander in Kontakt zu treten, Zusammenarbeiten anzustoßen und Wissen, Können oder Ideen zu teilen.*

• www.schulsportlandschaft.de

Der professionelle Blick

*Sportunterricht unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von anderen Unterrichtsfächern. Abgesehen von einer veränderten räumlichen Umgebung, geht es im Sportunterricht um die Förderung vielfältiger Kompetenzen, wie etwa körperlich-motorische, soziale und kognitive. Um den besonderen Anforderungen im Sportunterricht gerecht zu werden, werden in der Wissenschaft bestimmte Fähigkeiten von Sportlehrkräften diskutiert – selektive Aufmerksamkeit, pädagogisch fundierte Deutung und reflektierte Entscheidungsfindung. Diese werden unter dem Konzept des „Professionellen Blicks" zusammengefasst. Katrin Strub, Doktorandin am Institut für Sportdidaktik und Schulsport, untersucht in ihrer Forschung, inwieweit Überzeugungen von (angehenden) Sportlehrkräften einen Einflussfaktor auf den Professionellen Blick darstellen. Überzeugungen beziehen sich in diesem Zusammenhang auf das subjektive Sportverständnis und darauf, welche Vorstellung zur Vermittlung von Sport vorherrscht. Dafür präsentiert sie den Studienteilnehmer*innen Kurzvideos, die alltägliche Unterrichtssituationen abbilden, und führt im Anschluss Interviews durch, die qualitativ ausgewertet werden. Um zusätzlich quantitative Daten zu generieren, kommt darüber hinaus Eye-Tracking zum Einsatz. Strub möchte damit herausfinden, welchen Anteil Überzeugungen auf den Professionellen Blick haben und welche Erkenntnisse daraus für die Ausbildung von Sportlehrkräften gewonnen werden können.*

Zwischen Medienkompetenz und Bewegungszeit

*Die Welt ist vernetzt und die Lebensrealität von Kindern und Jugendlichen digital geprägt. Mit der bildungspolitischen Strategie der Kultusministerkonferenz „Bildung in der digitalen Welt" ist ein pädagogischer Lehrauftrag verbunden, der Schüler*innen genau hierauf gezielt vorbereiten soll – auch im Sportunterricht. Sportlehrkräfte sollen digitale Lehr- und Lernformate in den Schulsportunterricht integrieren und die Medienkompetenz der Heranwachsenden schulen. Wie genau das in der Unterrichtswirklichkeit aussieht, welche Perspektiven Lehrkräfte und Schüler*innen hinsichtlich der Vermittlung einnehmen, darüber ist in der Forschung wenig bekannt. Konstantin Rehlinghaus ist Doktorand am Institut für Sportdidaktik und Schulsport und möchte im Zuge seiner Promotion hinsichtlich der Perspektive von Lehrkräften mehr Klarheit schaffen. Interviewergebnisse mit Gymnasial- und Gesamtschullehrkräften zeigen, dass Medien im Sportunterricht vor allem zur Verbesserung sportmotorischer Leistungen eingesetzt werden, die kritische Reflexion mit und über Medien aus Sicht der Lehrkräfte aber kaum stattfindet. Eine Begründung scheint darin zu liegen, dass aus Sicht der Lehrkräfte die Bewegungszeit höchste Priorität hat. Doch gerade der kritische Umgang etwa mit Fitnessinfluencer*innen oder Wearables sei notwendig, um Schüler*innen verantwortungsvolle Kompetenzen im Sinne des Lehrauftrags zu vermitteln, sagt Konstantin Rehlinghaus. Aus den Interviews mit den Lehrkräften wird aber auch deutlich, dass die kreative Nutzung und Thematisierung digitaler Medien im Sportunterricht auch aufgrund von schlechten Rahmenbedingungen in den Sporthallen, wie fehlenden Endgeräten und kaum vorhandenen Fortbildungen für Lehrkräfte leide.*

• Lehren und Lernen mit und über Medien im Sportunterricht: https://bit.ly/4erPgE5

Forschung Lehrkräftebildung

Das Institut für Sportdidaktik und Schulsport beschäftigt sich aktuell mit Erziehungs- und Bildungsprozessen im Sportunterricht. Darunter fallen Fragen der Bewegungs- und Gesundheitsförderung sowie Fragen zum Selbstkonzept, mit einem besonderen Schwerpunkt auf Ursachen von (Schul-)Sportverweigerung bzw. -abstinenz. Ein weiteres Projekt setzt sich mit den Einflussfaktoren der Entwicklung des Körperkonzepts bei Kindern im Grundschulalter auseinander. Ziel ist es, Faktoren benennen zu können sowie Maßnahmen zu entwickeln, die eine positive Entwicklung von Kindern unterstützen.

• www.dshs-koeln.de/schulsport

Weiterbildungen für Pädagog*innen

*In Gesprächen mit (angehenden) Sportlehrkräften klingt immer wieder der Wunsch an, den Sportunterricht an den Interessen und Bedürfnissen der Schüler*innen auszurichten. Warum also nicht Skateboarden in den Schulunterricht integrieren? Seit kurzem gibt es an der Sporthochschule eine neue Fortbildung, die (angehende) Lehrkräfte hierfür qualifiziert. In der zweitägigen Veranstaltung wird in Theorie und Praxis vermittelt, wie man auch ohne Vorkenntnisse Skateboarding optimal in den Sportunterricht und sonstige Angebote für Kinder und Jugendliche integrieren kann. Angesprochen sind (Sport-)Lehrer*innen aller Schulformen, Sportstudierende sowie pädagogisches Personal. Die nächste Weiterbildung findet am 8. März 2025 statt. Darüber hinaus bietet die Universitäre Weiterbildung der Spoho viele weitere Fortbildungen und Kurse für Pädagog*innen an, unter anderem zum Thema sexualisierte Gewalt im Schulsport oder zu wertschätzender Kommunikation in der Schule.*

• Alle Infos und aktuelle Termine für Studierende und Lehrkräfte: www.dshs-koeln.de/lehrerfortbildung

SCHULSPORT2030

*Insgesamt sind fünf Einrichtungen an der Deutschen Sporthochschule Köln an dem Projekt Schulsport2030 beteiligt; sie setzen mehrere Teilprojekte mit unterschiedlichen Schwerpunkten um. Dies sind: das Institut für Soziologie und Genderforschung, das Institut für Sportdidaktik und Schulsport, das Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, das Psychologische Institut und das Zentrum für Sportlehrer*innenbildung (ZfSb). Das Projekt ging unter anderem der Frage zur Sportlehrer*innenbildung für den inklusiven Unterricht nach. Der Fokus lag dabei auf den damit verbundenen Herausforderungen in der Grundschule. Hier fehlt bislang fundiertes und fachspezifisches Wissen. Wie sind die Chancen auf Teilhabe verschiedener Schüler*innen im Schulsport ausgestaltet und über welche Kompetenzen und Ressourcen sollten Sportlehrkräfte verfügen, um Inklusion zu fördern? Das ZfSb beschäftigt sich in diesem Zuge mit Anforderungen eines sprachsensiblen Sportunterrichts aus Sicht von Grundschullehrkräften. Dabei werden vielfältige Heterogenitätsdimensionen wie soziale Lage, Geschlecht, Kultur/Ethnie, Sprache, Alter, Entwicklungsstand etc. einbezogen sowie überschneidende Diskriminierungskategorien berücksichtigt. Zudem werden Belastungsfaktoren von Sportlehrkräften analysiert, die mit stark heterogenen Unterrichtssituationen einhergehen können. Für das Lehramtsstudium werden ausgewählte Inhalte des Sportstudiums hinsichtlich ihrer Zusammenhänge mit Einstellungen und Kompetenzen zum Umgang mit Vielfalt untersucht. Weitere Forschungserkenntnisse im Rahmen von Schulsport2030 gibt es zu den Aspekten Motivation und Bewegungsförderung sowie Umgang mit Sportlehrer*innenstress. Zu den Ergebnissen des Projekts Schulsport2030 erschien kürzlich ein neuer Band der Buchreihe „Brennpunkte der Sportwissenschaft“: „Schulsport 2030 – Analysen von Lehr-/Lernwerkzeugen und Praxismaßnahmen in der Sportlehrkräftebildung“. Das Ziel des Bandes ist es, Dozierende, Sportlehrkräfte sowie andere Multiplikator*innen zu informieren und Impulse für die Weiterentwicklung der Sportlehrkräftebildung zu geben.*

• www.dshs-koeln.de/schulsport2030

COM*IN

*An das Fach Sport werden spezielle Anforderungen hinsichtlich der digitalen Kompetenzen gestellt, weil für die Vermittlung eine besondere Fachdidaktik nötig ist. Im Rahmen des praxisorientierten Projekts Com^e^In wurden digitale Produkte für die Lehrer*innenbildung entwickelt. Dabei ging es auch um die Frage, inwiefern Digitalisierung dazu beitragen kann, die Lehrer*innenausbildung zu verbessern. Um diese Frage zu beantworten, haben sich zwölf NRW-Hochschulen zusammengeschlossen. Die Spoho hat das Fach Sport unter der Leitung von Dr. Julia Mierau, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, und Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert, Psychologisches Institut, übernommen und geleitet. Zu den entwickelten Produkten zählt unter anderem eine interaktive Lerneinheit für angehende Sportlehrer*innen. Diese verfolgt das Ziel, Begrifflichkeiten und Zusammenhänge in der Medienpädagogik im Fach Sport zu klären. Das Lernmodul umfasst fünf Lerneinheiten, von denen drei im Selbstlernformat und zwei optional in der Präsenzlehre absolviert werden können. Je nach Zielgruppe kann das Lernmodul über Moodle oder über die Plattform TaskCards genutzt werden; im Sinne des Ansatzes der Open Educational Resources (OER) ist das Tool frei verfügbar und öffentlich zugänglich.*

• www.comein.nrw

COM^E^SPORT

Auf Schulsport2030 und Com^e^In folgt Com^e^Sport – ein Kompetenznetzwerk, in dem elf Universitäten aus vier Bundesländern kooperieren. Die fachliche Verbundleitung übernimmt auch hier die Deutsche Sporthochschule Köln unter Leitung von Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert und Dr. Julia Mierau. Ziel ist es, systematisierte und qualitative Fortbildungskonzepte für Sportlehrkräfte zu erproben. Dabei spielt der Einsatz von digitalen Technologien für die Planung und Durchführung des Sportunterrichts eine Rolle. Außerdem werden gesellschaftskritische Aspekte wie etwa Diversität und Körperbilder aufgegriffen, um diese in mediendidaktische und medienpädagogische Fort- und Weiterbildungskonzepte zu überführen. Das Projekt, das bis 2026 läuft, soll perspektivisch „das Wissen und das Know-how über digitale Lehr-Lern-Prozesse im Sport in den verschiedenen Strukturen der Sportlehrkräftebildung etablieren“, sagt Kleinert.

• https://lernen.digital/verbuende/comesport

UND SONST ...

Noch mehr **Projekte und Promotionsarbeiten** rund um das Thema Schulsport finden Sie hier:
www.dshs-koeln.de/schulsport/projekte

In Lehre und Forschung beschäftigt sich das **Institut für Sportdidaktik und Schulsport** mit vielfältigen Themen im Kontext von Bewegung, Spiel und Sport in der Schule.
www.dshs-koeln.de/schulsport
Tel.: +49 221 4982-4550
isus-infomail@dshs-koeln.de

An der Deutschen Sporthochschule Köln ist das **Zentrum für Sportlehrer*innenbildung** (ZfSb) die erste Anlaufstelle für das Sportlehramt:
www.dshs-koeln.de/zfsb
Tel.: +49 221 4982-4470
zfsb@dshs-koeln.de

Außerdem haben wir in unserem Wissenschaftspodcast **„Eine Runde mit ...“ Dr. Petra Guardiera** über das Thema Schulsport gesprochen. Wer also tief eintauchen will, ist hier richtig.

ZUR FOLGE #06

BALU UND DU

„FÜREINANDER DA ZU SEIN, IST EIN SCHÖNES GEFÜHL“

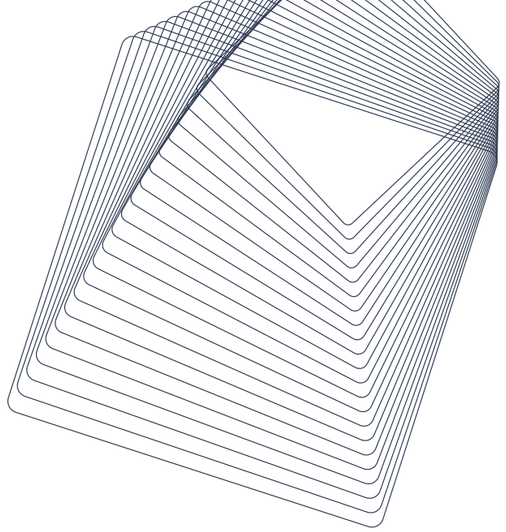
*1 Kind und 1 Mentor*in, 1 Jahr, 1-mal pro Woche, 1 bis 3 Stunden = neue Lebensperspektiven – das ist der Claim des Mentoringprogramms Balu und Du. Viele Kinder in Deutschland sind hinsichtlich ihrer Chancen auf gesellschaftliche Teilhabe und Zugänge, etwa zu Bildungseinrichtungen oder Sportvereinen, benachteiligt. Balu und Du möchte mit dem Programm die Situation von Heranwachsenden verbessern. Die Spoho ist seit diesem Jahr mit fünf Balus, so heißen die jungen Erwachsenen, dabei. Eine davon ist Nike. Sie ist 25 und studiert an der Spoho auf Lehramt. Seit April begleitet sie ihren Mogli (so werden die Grundschulkinder genannt). Einmal pro Woche treffen sich Balu und Mogli und verbringen gemeinsam Zeit. Dabei tragen die Balus als Rollenvorbilder bei gemeinsamen Aktivitäten zur Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung der Moglis bei. Wie die Zeit gestaltet wird, ist offen. Nike geht mit ihrem Betreuungskind an den Rhein, steigt die Domstufen hinauf, spielt Fußball oder lernt mit ihm Fahrradfahren. Aber auch Eis essen und Kino sind möglich. Pro Monat gibt es 20 Euro Taschengeld. „Es geht natürlich auch darum, zu zeigen, was geht, wenn nicht viel Geld da ist“, sagt Nike, „denn das ist die Lebensrealität der meisten Moglis.“ Daher thematisiert sie auch finanzielle Situationen mit dem Kind, bespricht größere Wünsche, etwa eine besondere Aktivität, und wie sie diese gemeinsam mit dem vorhandenen Budget umsetzen können. Informelles Lernen ist hier das Stichwort, also Lernen im außerschulischen Kontext, ohne Anleitung, Druck und Beurteilung. Dazu zählen dann der Umgang mit Geld oder das Bahnfahren. Für Nike ist das Ehrenamt Balu und Du nicht nur eine Möglichkeit, Erfahrung zu sammeln. „Ich hatte das Privileg, behütet aufzuwachsen, und möchte auch anderen Kindern positive Erfahrungen schenken. Füreinander da zu sein, ist ein schönes Gefühl.“ Alle zwei Wochen unterstützt das Zentrum für Sportlehrer*innenbildung (ZfSb) der Sporthochschule die Balus mit Präventionsschulungen und Reflexionseinheiten. Dort ist auch Raum, um über Fragen, Umgangsformen oder persönliche Herausforderungen zu sprechen. Auch Tandem-Treffen können hier organisiert werden. Als Balu können sich alle Studierenden der Deutschen Sporthochschule Köln zwischen 17 und 30 Jahren bewerben. Grundvoraussetzungen sind darüber hinaus ein eintragsfreies polizeiliches Führungszeugnis und die Bereitschaft, ein Kind über ein Jahr hinweg wertschätzend und verlässlich zu begleiten.*

• www.balu-und-du.de

»Der Sport muss einen höheren Stellenwert bekommen«

PROFESSOR ANSGAR THIEL (60) leitet seit dem 20. Mai die Geschicke der Deutschen Sporthochschule Köln. Was er sich für seine sechsjährige Amtszeit als Rektor vorgenommen hat, warum er gerne im Studierendenwohnheim auf dem Campus lebt und wie die Sportwissenschaft bei der Lösung gesamtgesellschaftlicher Probleme helfen kann, erzählt er uns im Interview.

»Deutschland sticht bei der Förderung von Hochschulen im internationalen Vergleich nicht hervor«



INTERVIEW Lena Overbeck

Herr Thiel, Sie sind, Stand heute bei unserem Gespräch, seit 81 Tagen im Amt. Wie ist Ihr Fazit bislang?
Das ist tatsächlich noch eine relativ kurze Zeit. Im Moment treffen wir uns extrem viel mit dem Rektorat, ich lerne immer noch die Institute und die Verwaltung kennen und führe sehr viele Gespräche. Von daher ist jeder Tag absolut gefüllt. Mein Fazit ist: Das ist eine tolle Universität, an der ich jetzt arbeiten darf. Hier arbeiten sehr motivierte Menschen, die auch gerne bereit sind, den Entwicklungsprozess mit zu unterstützen, sodass wir die Herausforderungen, denen sich eine Universität heutzutage stellen muss, möglichst optimal bewältigen können. Die Menschen hier an der Spoho fühlen sich mit ihrer Universität stark verbunden. Das Commitment ist wahnsinnig groß. Von daher bin ich richtig froh, hier zu sein und den Job als Rektor machen zu dürfen.

Hätten Sie als Heranwachsender gedacht, dass Sie einmal Rektor einer Uni werden würden?
Nein. Als Teenager habe ich mir relativ wenig Gedanken darüber gemacht, was ich später einmal werden will. Vielleicht Musiker.

Was raten Sie jungen Menschen, um ihren Weg zu finden?
Ich glaube, es ist wichtig, zu wissen, für was man brennen kann. Die Gesellschaft verändert sich in einer rasanten Geschwindigkeit. Man darf sich nicht darauf verlassen, dass man eine Ausbildung absolviert, die dann für das gesamte Leben gilt. Man muss sich immer wieder neu erfinden und bereit sein, das gesamte Leben lang zu lernen. Und deswegen ist die Lust am Lernen so wichtig. Neue Dinge auszuprobieren, eigene Grenzen zu überwinden, zu scheitern – das ist kein Vergnügen. Aber wenn man Freude am Weiterkommen entwickelt, dann ist eine gute Grundvoraussetzung geschaffen.

Sie sagen von sich selbst, dass Sie durch und durch Sportwissenschaftler sind. Warum fasziniert Sie das Fach?
Weil die Sportwissenschaft Generalisten ausbildet. Wenn man Sportwissenschaft studiert, dann lernt man naturwissenschaftliche Inhalte, medizinische, psychologische, soziologische, biomechanische … ich könnte die Liste noch weiter fortführen. Gleichzeitig ist der Bezug zur Praxis so groß wie in kaum einem anderen Fach. Wir können wissenschaftliche Grundlagen direkt in die Praxis übersetzen. Diesen Anwendungsbezug und diese Vielfältigkeit finde ich absolut faszinierend.

Gerade das bereitet aber auch vielen Sportstudierenden Sorgen. Im Gegensatz zu anderen Studiengängen, wie zum Beispiel Jura oder Zahnmedizin, führt die Sportwissenschaft nicht auf ein klar umgrenztes Berufsfeld hin.
Dadurch eröffnet sie aber auch sehr viele Möglichkeiten. Angesichts der rasanten Entwicklung, die sich im Moment im Bereich der KI andeutet, wird sich die Berufswelt massiv verändern. In einer zunehmend automatisierten, digitalisierten und individualisierten Gesellschaft wird die Bedeutung von Sport und Bewegung umso größer. Einerseits als Medium der Gesunderhaltung, andererseits als Setting, in dem soziale Interaktion stattfinden kann. Wir brauchen Expertinnen und Experten, die Lebenswelten gestalten, die dazu beitragen, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Wir brauchen Fachleute, die Sport und Bewegung als Medium der Prävention und der Rehabilitation vermitteln. Man braucht uns mehr denn je. Daher sehe ich die Zukunft der Sportwissenschaft nicht schwarz, sondern eher rosig.

Sie haben in Ihrer Antrittsrede bereits ein breites Konzept von Maßnahmenfeldern Ihrer zukünftigen Rektoratspolitik vorgestellt. Welches ist Ihnen das wichtigste?
Mir ist das Allerwichtigste, dass wir die Bedeutung von Sport und Bewegung für eine funktionierende Gesellschaft noch sichtbarer machen. Sport kann eine Antwort auf gesamtgesellschaftliche Probleme sein. Wir werden das Problem der demografischen Alterung nicht in den Griff bekommen, wenn wir nicht versuchen, Menschen biopsychosozial gesund zu halten. Wir werden nichts gegen Einsamkeit ausrichten können, wenn wir keine Räume schaffen, die Menschen miteinander in Kontakt bringen. Und zwar vor allem unter körperlicher Anwesenheit, wo sie sich berühren können, wo sie sich sehen können, wo sie miteinander reden können, wo sie miteinander spielen können. Eine ganz entscheidende Rolle spielt hier auch die Integration in funktionierende Netzwerke, beispielsweise für Menschen mit einem Fluchthintergrund. Bei der Bewältigung dieser und anderer Probleme muss der Sport einen höheren Stellenwert bekommen. Er muss noch mehr in den Blick von Politik, Öffentlichkeit und anderen gesellschaftlichen Institutionen rücken.

Fotos: DSHS/Presse und Kommunikation

Welchen Beitrag kann unsere Hochschule dazu leisten?
Unsere Hochschule hat zunächst zwei Hauptaufgaben: Forschung und Lehre. Wobei ich die Lehre nicht nachgestellt sehe, sondern auf gleicher Ebene. Wir bilden Menschen aus, die gebraucht werden – in der Politik, in der Öffentlichkeit, in den Schulen, in den Vereinen, in der Therapie, in der Wissenschaft. Das ist das eine: Eine gute Ausbildung, die auf aktuelle gesellschaftliche Veränderungen reagiert. Das andere ist die Forschung: Wir liefern Erkenntnisse, und zwar in unterschiedlichen Bereichen, von der molekularen Medizin, der Biochemie bis hin zur Didaktik, unter welchen Bedingungen sportliche und körperliche Aktivität zu positiven Effekten für das Individuum und für die Gesellschaft führen kann. Der dritte Pfeiler, der sich zwingend anschließt, ist der Transfer. Also die Frage, wie wir die Erkenntnisse in die Gesellschaft überführen können. Das ist leider kein Selbstläufer. Es gibt immer mehr Bereiche, in denen Wissen vermittelt wird, das nicht empirisch abgesichert ist. Da gibt es keine einfache Lösung.

Sie sind zu einer schwierigen Zeit an die Sporthochschule gekommen, die sehr von Sparmaßnahmen geprägt ist. Was bedeuten diese für die Hochschule?
Unter den Sparmaßnahmen, die getroffen werden mussten, leiden alle Bereiche gleichermaßen: die Mitarbeitenden in der Forschung ebenso wie die aus Lehre und Verwaltung. Wir sind jetzt an einem Punkt angekommen, an dem wir meines Erachtens nach kaum mehr etwas einsparen können. Wir müssen eher darüber nachdenken, woher wir zusätzliche Mittel beziehen können. Das heißt, wir müssen in Zeiten des Sparens Kapazitäten darauf verwenden, wie wir an Geld kommen. Das ist natürlich ein Paradox, aber unsere einzige Möglichkeit. Um weiter auf höchstem Niveau operieren zu können, erarbeiten wir derzeit einen Maßnahmenkatalog. Dazu gehören die Beteiligung an Ausschreibungen, das Akquirieren von Stiftungsprofessuren, das aktive Anbieten von Dienstleistungen und einiges mehr. Das haben wir in der Vergangenheit natürlich auch schon gemacht, aber jetzt rückt es unnachgiebig in den Fokus.

Mit der neuen Position haben Sie auch Ihren Lebensmittelpunkt von Tübingen nach Köln verlegt. Was reizt Sie an der Stadt und der Region?
Noch ist er erst in Teilen verlegt. Meine Frau und mein Sohn sind noch in Tübingen und kommen nach, sobald mein Sohn nächstes Jahr sein Abitur gemacht hat. Aktuell fahre ich montags mit dem Zug von Tübingen nach Köln und donnerstagabends zurück. Freitags bin ich im Homeoffice. Köln ist für mich eine der attraktivsten Städte in Deutschland, daher fiel die Entscheidung nicht schwer. Ausschlaggebend war natürlich die Spoho. Die einzige Sportuniversität in Deutschland als Rektor leiten zu dürfen, ist eine schöne Herausforderung.

Sie wohnen in einem unserer Wohnheime auf dem Campus, auf 20 Quadratmetern, und finden das richtig gut. Warum?
Ich konzentriere mich aktuell voll und ganz auf meine Aufgabe als Rektor und da genieße ich es sehr, dass ich nur einen Katzensprung entfernt von meinem Büro wohne. So verliere ich keine Zeit. Außerdem trägt es zur Verbundenheit bei. Ich komme nicht aus Köln, habe nicht hier studiert und fühle mich doch schon sehr heimisch. Ich genieße es sehr, morgens ins Grüne zu treten und durch die Bäume zu spazieren. Wir haben einen ausgesprochen schönen Campus.

Neben Bett, Schrank und Schreibtisch beherbergt Ihr Apartment einen Hometrainer und eine Trompete …
Ja, das brauche ich zum Ausgleich. Morgens bringe ich auf dem Fahrradtrainer meinen Kreislauf in Schwung. Abends spiele ich Trompete, um den Kopf frei zu bekommen. Das ist für mich wie Meditation. Da kann ich mich richtig verlieren.

Wenn Sie sich selbst mit drei Adjektiven beschreiben müssten, welche wären das?
Puh … Ich würde sagen, dass ich wissbegierig bin, ein bisschen unruhig und zugewandt. Zumindest nehme ich mir vor, das zu sein. Beurteilen müssen das andere.

ZUR PERSON

» *Univ.-Prof. Dr. phil. Ansgar Thiel studierte Sportwissenschaft, Psychologie und Psychogerontologie an den Universitäten Tübingen und Erlangen-Nürnberg. Er promovierte (1996) und habilitierte (2000) an der Universität Bielefeld. Nach einer Professur für Sportsoziologie an der Technischen Universität Chemnitz übernahm er 2004 eine Professur für Sozial- und Gesundheitswissenschaften am Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen. Dort war er zwölf Jahre Direktor des Instituts für Sportwissenschaft und seit 2022 hauptamtlicher Dekan der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät. Seit Mai 2024 ist er Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln.*

» *Ansgar Thiel ist verheiratet und hat drei Kinder. Maryse (24) studiert Zahnmedizin in Aachen, Franca (22) studiert Medizin in Tübingen und Xaver (17) geht in die Oberstufe und will dann auch Zahnmedizin studieren. Woher die Begeisterung seiner Kinder für Zähne kommt, kann er sich auch nicht erklären. Seine Frau Syra ist PR-Journalistin.*

» *Der gebürtige Baden-Württemberger liebt Musik – vor allem Jazz und Funk. Er hat viele Jahre in einer Band gespielt.*

» *Thiel hat einen Zukunftsthriller geschrieben, der 2021 im Gmeiner-Verlag erschienen ist; er heißt „Network“ und umfasst 505 Seiten.*

TEXT Lena Overbeck

Studentin Luisa Kisch: Die Spurenwandlerin. *Luisas Papa ist den Wasalauf exakt im gleichen Alter wie die 26-Jährige gelaufen.*

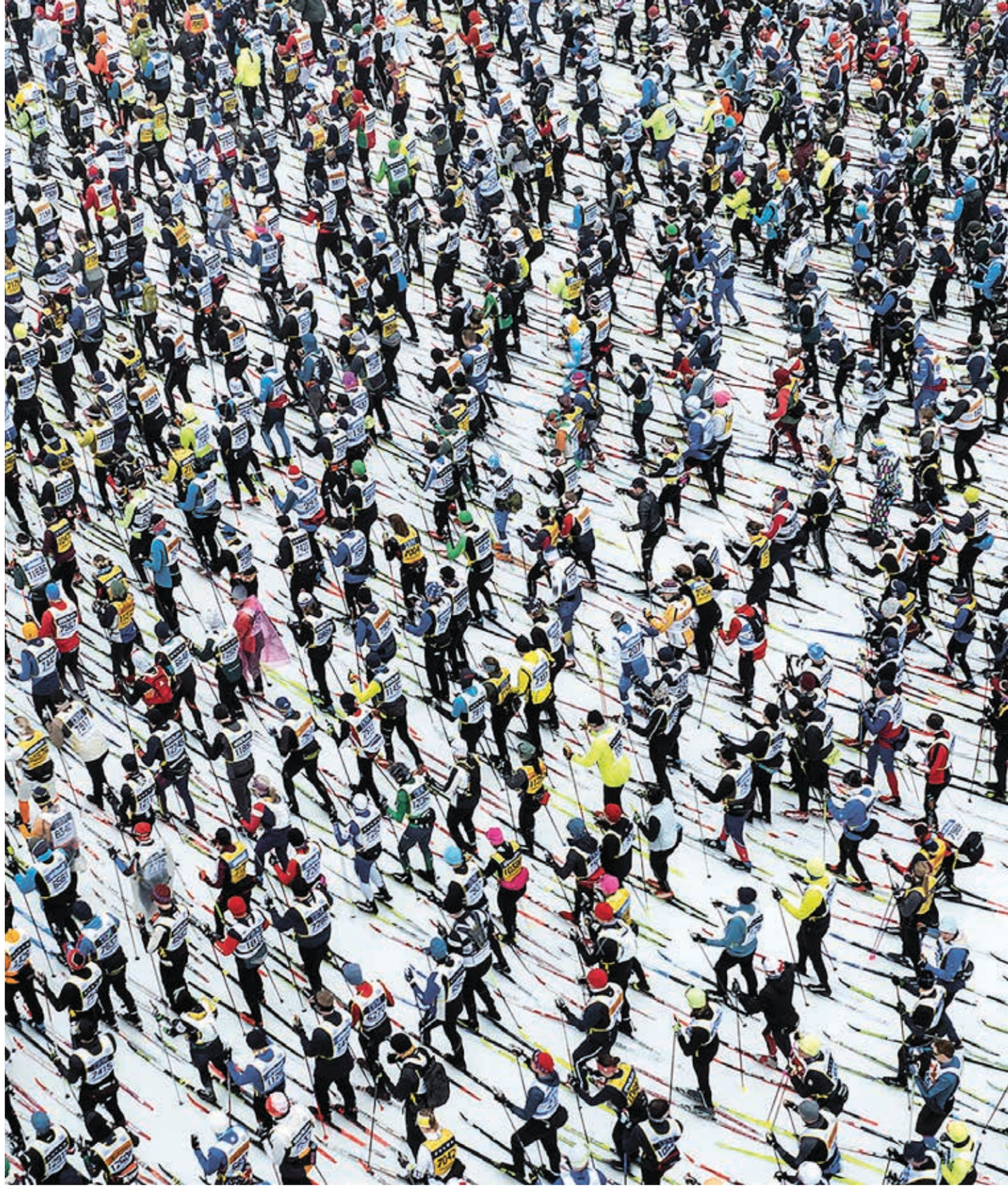
Spoho-Dozent Dr. Achim Schmidt: Der Erfahrene. *Achim ist den Wasalauf bereits 2017, 2018, 2020 und 2023 gelaufen.*

Student Jonas Fischer: Der Neuling. *Jonas stand am Abend vor dem Lauf zum ersten Mal auf Langlaufskiern. Verrückt. Auch er ist Ausdauersportler.*

Studentin Helena Bauer: Die Ausdauernde. *Mit dem Langlauf ist Helena erst im Kurs an der Spoho in Berührung gekommen. Die nötige Ausdauer bringt sie als Läuferin mit.*

Spoho-Dozent Dr. Stefan Mühl: Der Neugierige. *Stefan hat im Ruderboot viele tausende Kilometer gesammelt, ein Skilanglauf-Event in der Größenordnung war Neuland für ihn.*

Fotos: Ulf Palm AB ; PR; Privat



90 KM

durch die Mitte Schwedens

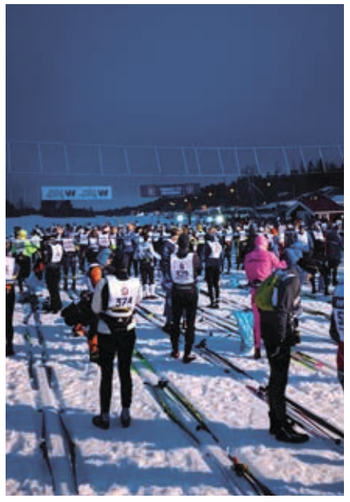
DER WASALAUF IN SCHWEDEN IST DER LÄNGSTE UND GRÖSSTE SKIMARATHON DER WELT. 'Da müssen wir mitmachen', dachte sich Wintersport-Dozent Dr. Achim Schmidt und fragte kurzerhand bei seinen Studierenden nach, wer mit dabei ist. Luisa, Helena und Jonas wollten sich diese Chance nicht entgehen lassen und so machte sich am Ende eine fünfköpfige Spoho-Truppe auf den Weg in das rund 1.500 Kilometer entfernte Sälen – der Startpunkt des prestigeträchtigen Rennens mit 16.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aller Altersklassen. Neben den drei Studierenden und Achim Schmidt war Kollege Dr. Stefan Mühl mit von der Partie. Mittlerweile sind die Fünf längst zurück. Im Gepäck: Muskelkater, Euphorie und eine Menge Fotos. Ein Skimarathon-Roadmovie in Bildern und persönlichen Eindrücken ...

Jedes Jahr am ersten Sonntag im März findet der traditionsreiche Wasalauf (Vasaloppet) statt und das bereits seit 1922. Die 90 Kilometer lange Strecke führt durch die mittelschwedische Region Dalarna von Sälen nach Mora. Knapp 1.000 Höhenmeter gilt es dabei zu bewältigen. Der Streckenrekord liegt bei 3:28:18 Stunden.

TAG 1 AM ABEND:
ANKUNFT AM STARTORT SÄLEN

Nach der Anreise wird das Schlaflager in einer lokalen Turnhalle bezogen. Achim Schmidt: „Wir haben uns früh die besten Plätze gesichert: schön am Rand in der Ecke. Leider haben wir das Notausgangsschild nicht beachtet. Uns hat die ganze Nacht lang grünes Licht ins Gesicht geschienen.“

TAG 2 UM 4 UHR:
AUFBRUCH ZUM STARTBEREICH



Nach einer sehr kurzen Nacht geht es im Morgengrauen erst zur Anmeldung und zur Ausgabe der Startnummern und dann zum Startpunkt des Rennens, das in diesem Jahr sein 100. Bestehen feiert.

6 UHR:
DIE VORFREUDE STEIGT

Luisa Kisch: „Wir waren aufgrund der Aufregung sofort hellwach. Es waren unfassbar viele Menschen im Startbereich und gleichzeitig war es irgendwie ruhig. Umringt von tausenden Menschen hatten wir vor uns eine endlose Weite in weiß.“

12 UHR:
ES TUT WEH

Kilometer für Kilometer die gleiche Bewegung. Jonas Fischer: „Meine Hände und Arme taten so unfassbar weh von dem Schwungeinsatz. Rund um Kilometer 50 war es am schlimmsten. Irgendwann habe ich nur noch gedacht: Augen zu und durch.“

13:30 UHR:
NACH 90 KILOMETERN ENDLICH IM ZIEL

Nach sechseinhalb Stunden ist es geschafft: Achim Schmidt und Stefan Mühl fahren gemeinsam durchs Ziel. Louisa, Helena und Jonas kommen nach elf Stunden überglücklich am Zielort Mora an. Helena Bauer: „Es war hart, aber unfassbar toll. Eine absolut überwältigende Erfahrung – körperlich und emotional.“

21:30UHR:
RÜCKREISE NACH KÖLN

Nach einer kurzen warmen Dusche geht's direkt im Anschluss an das Rennen zurück nach Köln. Stefan Mühl: „Ich wäre sofort wieder mit dabei. Das besondere Gefühl nach der ersten Teilnahme mit dieser coolen Gruppe lässt sich so aber sicher nicht reproduzieren.“

Fotos: Ulf Palm AB ; PR; Privat

CAMPUS

MAL SIND SIE KRUMM, MAL ÜPPIG, MAL FAST VERTROCKNET, mal stehen sie im schönen Übertopf auf der Fensterbank, mal halb vergessen in einer dunklen Ecke ... unsere Büropflanzen. Von klein bis groß, von karg bis bauschig, von schlank bis ausladend ist alles dabei – eine diverse grüne (manchmal auch ins gelb und braun gehende) Pflanzenwelt. Die meisten haben eine Geschichte: Sie kamen als Geschenk ins Büro, wurden vom Vorgänger zurück gelassen oder zuhause aussortiert. Ihr Anblick ist nicht immer hübsch und doch werden sie niemals weggeschmissen. Wir waren im Hauptgebäude unserer Uni unterwegs und haben einige der Exemplare abgelichtet – und nach ihrer Geschichte gefragt. Viel Spaß mit den grünen Individualisten!

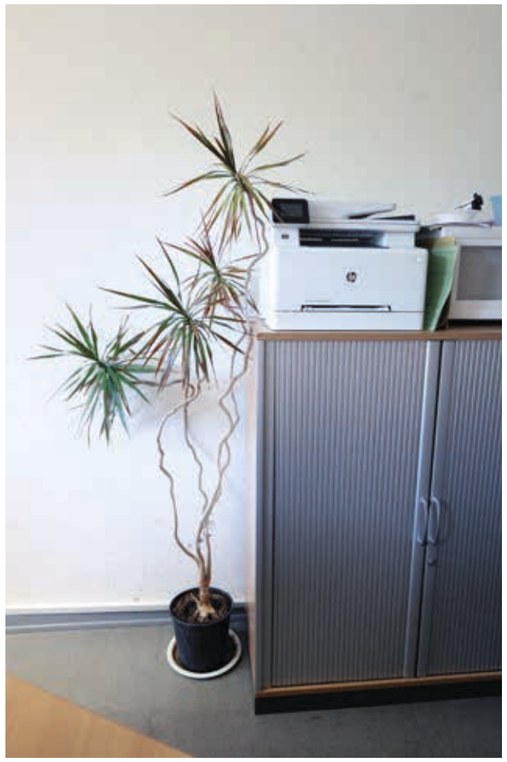
TEXT & FOTOS Sandra Bräutigam & Lena Overbeck

Verbieger

Hoya kerrii, Herzblatt-Pflanze: Wurde der Besitzerin als kleines Einblatt-Pflänzchen von einer Kollegin zur Hochzeit geschenkt. Alter: 11 Jahre. Produziert seit ca. vier Jahren in Dolden angeordnete, radförmig fünfzählige Blüten mit einem süßlichen Duft. Trinkt gerne Kaffeereste.

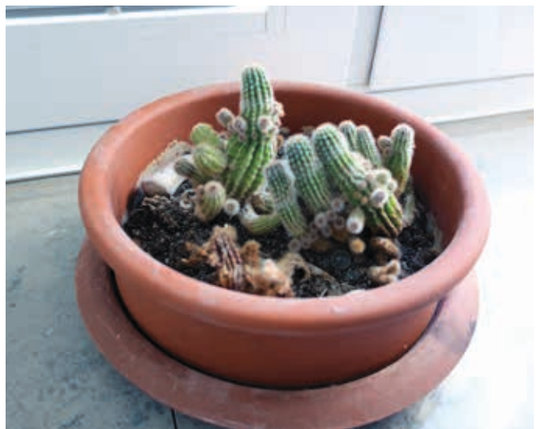
Ficus lyrata, Geigenfeige: Dieses Gewächs stammt aus den tropischen Regionen Westafrikas. Es besitzt eine luftreinigende Wirkung. Zunächst einsam zurückgelassen, wird die Pflanze nun seit vielen Jahren liebevoll von einem Mitarbeiter aus dem Baudezernat umsorgt – dazu gehört neben regelmäßigem Gießen mit klarem Leitungswasser auch das Abstauben der Blätter. Seitdem wächst und gedeiht die Geigenfeige prächtig. Sie kann bis zu vier Meter groß werden.

Eckensteher



Dracaena, Drachenbaum: Hier in der allseits beliebten Kombi: schwarzer Plastiktopf mit weißem Porzellanteller als Wasserauffang (vermutlich aus der Mensa). Der Besitzer bezeichnet das Überbleibsel eines Praktikanten als wahre Überlebenskünstlerin: Schon vertrocknet geglaubt produziert sie auf einmal wieder neue grüne Blätter.

Pikser



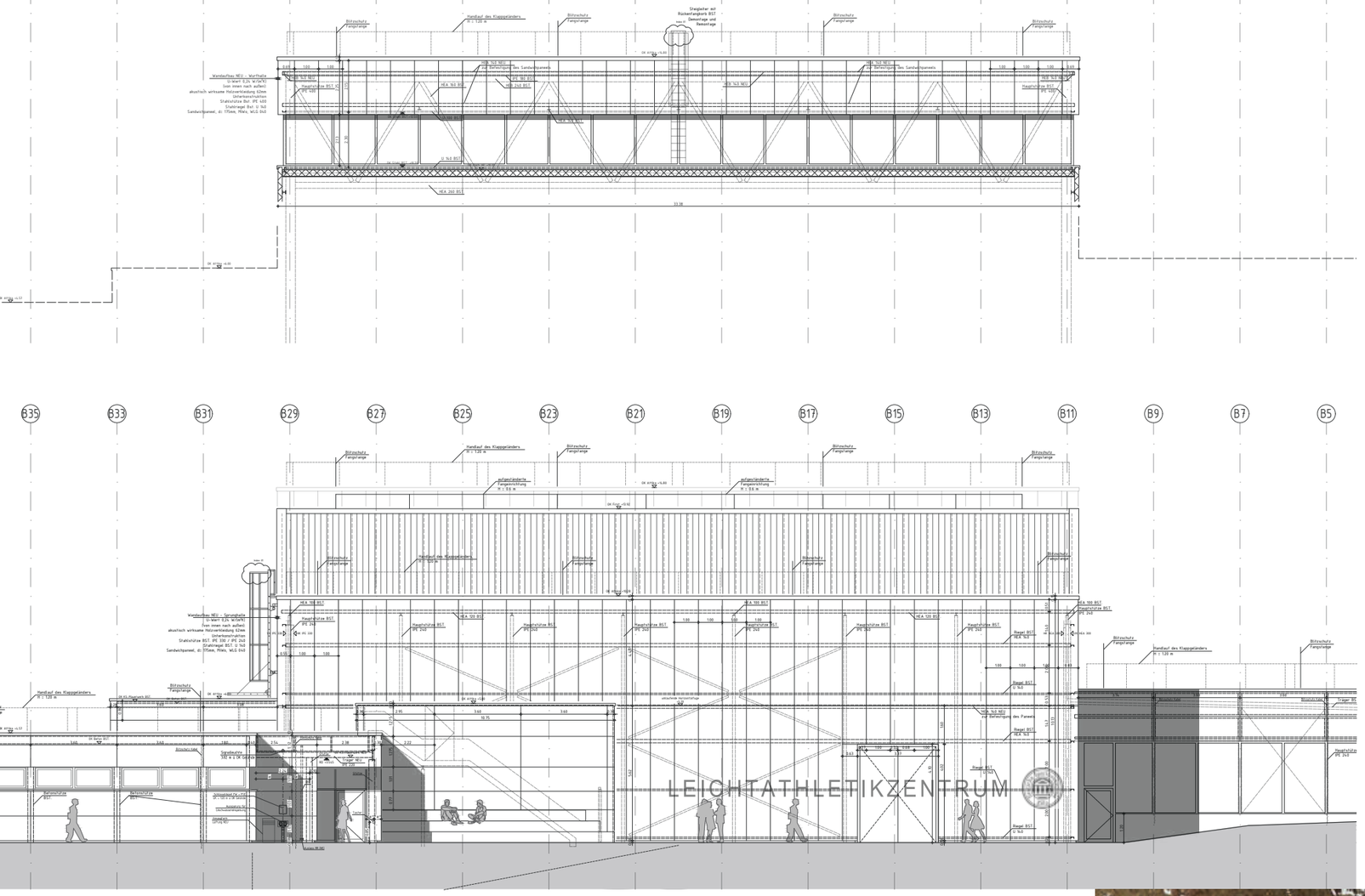
Cactaceae, Kakteen: Dass dieses Gewächs überhaupt noch wächst, grenzt an ein Wunder. In dem Topf sind keine zwei Zentimeter Erde! Besitzer*in: unbekannt. Fundort: 5. Etage, Flur-Fensterbank. Anspruch: pflegeleicht. Aber Vorsicht, pikst!

Crassula ovata, Geldbaum: Wenn sich Geld so schnell vermehren würde, wie diese Pflanze ... Bricht ein Stück ab, wird es von der Besitzerin in einen neuen Topf gesteckt und wächst dort fröhlich weiter. Laut Feng Shui bringt der Geldbaum Glück und Geldsegen und ist daher ein sehr beliebtes Geschenk. Am Arbeitsplatz soll er gar positive Karriereaussichten fördern. Da kann in diesem Büro auf der 4. Etage ja nichts mehr schief gehen!

Rudelgruppen

Musa, Bananenpflanze: Das tropische Gewächs erhielt vor rund 20 Jahren Einzug - zusammen mit Cornelia Frank. Ups ... verraten :) Die Mutterpflanze hat mittlerweile zahlreiche Nachkömmlinge hervorgebracht. Nach ca. 3-4 Jahren tragen die Pflanzen Früchte und sterben dann ab. Die kleinen gelben Bananen sind deutlich süßer als die Supermarkt-Bananen. Gerne mal abzupfen und probieren!

Exoten



Wir bauen an der Zukunft

LERNEN MIT BLICK ÜBER KÖLN – HERRLICHE AUSSICHTEN. Auf dem Spoho-Campus tut sich was und zwar einiges. Wohin man schaut: Baustelle. Für die Hochschulangehörigen nicht immer schön, aber notwendig. Die Deutsche Sporthochschule Köln attraktiv und zukunftsorientiert weiterzuentwickeln, das ist das Ziel, für dessen Umsetzung in erster Linie die Mitarbeiter*innen des Baudezernats zuständig sind. Ein Blick hinter die Kulissen.

TEXT Julia Neuburg

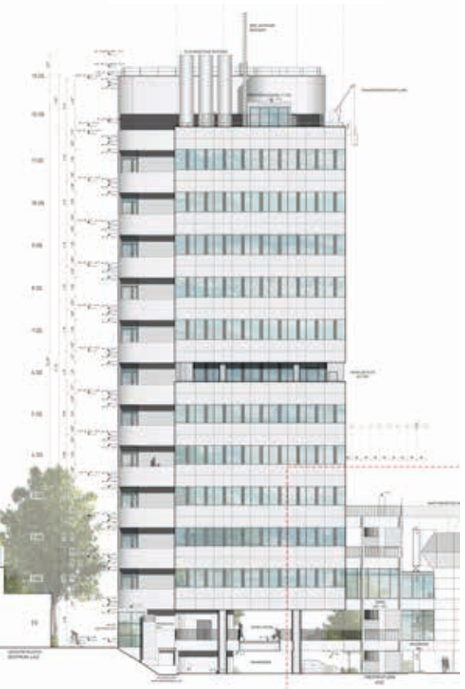
Wer aktuell auf dem Campus der Spoho unterwegs ist, der merkt spätestens auf dem Weg zur Mensa, dass hier gebaut wird. Zum ohnehin trubeligen Campusleben von Studierenden und Mitarbeiter*innen gesellen sich Handwerker, Baufirmen und Lieferfahrzeuge. Mit der Großbaustelle zwischen Hauptgebäude, Mensa und Bibliothek sind die über Jahre geplanten Bauprojekte im Hochschulalltag angekommen. Manchmal geht es staubig und laut zu, teilweise müssen Wege gesperrt und Zugänge geändert werden, viele Baustellenfahrzeuge sind unterwegs und liefern schweres Gerät an, Parkplätze fallen zwischenzeitlich weg – alles aus gutem Grund.

Die Sporthochschule baulich für die Zukunft fit zu machen, ist keine Frage von Monaten oder Jahren, sondern von Jahrzehnten. Schon jetzt beschäftigen sich die Kolleg*innen im Dezernat für Bauangelegenheiten und Gebäudemanagement mit der Hochschulentwicklungsplanung (HSEP), die bis in die 2030er-Jahre reicht. Die Zukunftsfragen lauten: Welchen Flächenbedarf werden wir haben? Wie müssen wir darauf bezogen die Bauprojekte bis ins Jahr 2040 priorisieren? Wie können wir die Spoho attraktiv und zukunftsorientiert weiterentwickeln? „Allein die vorbereitenden Arbeiten für Großprojekte belaufen sich auf fünf bis zehn Jahre, bevor hier überhaupt ein Bauarbeiter den ersten Handschlag tut“, erklärt Baudezernent Bernd Jörissen. Ein langer Atem ist also vonnöten, ebenso die Motivation, Höhen und Tiefen in der Planung auszuhalten – stets zum Wohle der Sporthochschule und mit einem

Achtung Spoiler: Im neuen LAZ kommt u.a. eine neue Wegführung für Menschen mit Seheinschränkungen zum Einsatz. Das Institutsgebäude I erhält eine Seminaretage im elften Stock mit Blick über Köln.

Fotos: Pannhausen + Lindener Architekten GmbH

Im IG I wird es einen innovativen Lernplatz für Studierende geben. Hier werden Gegenstände aus dem ‚alten LAZ' wiederverbaut und nachhaltig weitergenutzt.



Blick über den Tellerrand hinaus. „Es geht darum, die Bedürfnisse an der Hochschule zu ermitteln, in Projekte einzuspielen und dann in baulichen Lösungen umzusetzen", erklärt Bauprojektleiter Sven Wintermeier. Er ist eine Art Sammelbecken, wenn es um die Kommunikation mit allen Interessenvertreter*innen geht: dem Bau- und Liegenschaftsbetrieb (BLB) als Eigentümer der Gebäude, der Sporthochschule als Mieterin der Liegenschaften und letztlich den Beschäftigten und Studierenden der Hochschule. In den Bauprojekten kommen dann Ministerien, Architekt*innen, Fachplaner*innen, Bau- und Beratungsfirmen und weitere hinzu.

Grundvoraussetzung für alle Sanierungsarbeiten ist zudem ein ausgefeiltes übergreifendes Baulogistikkonzept. Hier ist in einzelnen Phasen genau festgelegt, wann bei welchem Objekt welche Arbeiten durchgeführt werden. Es stellt sicher, dass der Betrieb der Hochschule weitestgehend störungsfrei funktionieren kann und dass die Bauprojekte wie geplant vorankommen. „Aktuell ist die Sanierung des Leichtathletikzentrums fortgeschritten. Das Glasdach ist fertig, jetzt komt die Fassade. Das Institutsgebäude I ist komplett entkernt und mit den Planungen für die Sanierung des Hörsaalgebäudes haben wir angefangen", zählt Gunter Widmann, Leiter der Abteilung Baumanagement, auf. Die Sanierung der Wohnheime ist bereits abgeschlossen. Weitere Planungen werden bereits jetzt angedacht und priorisiert, die die Sporthochschule auch nach 2030 beschäftigen werden: Hier rücken die Nordhallen, das Hauptgebäude und später weitere Gebäude auf den Plan. Denn eine Zustandsbewertung hat ergeben, dass fast die Hälfte (48%) aller Gebäude der Liegenschaft, die die Sporthochschule vom BLB mietet, stark sanierungsbedürftig ist. Ein Gebäude könne ohne Probleme länger als 30 Jahre genutzt werden, abhängig davon, wie viel in die Instandhaltung investiert wird. Wird nichts investiert, sind die Gebäude irgendwann dringend sanierungsbedürftig. „Wir werden weiter bei den zuständigen Ministerien darum kämpfen, dass wir sukzessive weitere Gebäude und Sportstätten modernisieren können", sagt Hochschul-Kanzlerin Marion Steffen. „Um weiter ein attraktiver Standort für Forschung und Lehre zu sein, der sich im Wettbewerb behaupten kann, ist das alternativlos – auch in dem Bewusstsein, dass die Bauphase mitunter unangenehme Einschränkungen mitbringt."

Dass dies manchmal ein zähes Ringen ist, liegt auch daran, dass die Spoho lediglich Mieterin aller Anlagen ist; der Eigentümer ist der BLB NRW, der sich um die regelmäßige Instandhaltung kümmert. Hinzu kommt, dass viele der Gebäude unter Denkmalschutz stehen, was oftmals Veränderungen im Wege steht, etwa dann, wenn Gebäude aus Gründen des Denkmalschutzes nicht energetisch, baulich, technisch oder nutzungsgerecht ertüchtigt werden können.

Gute Teamarbeit

„Unsere Herausforderung besteht darin, die Bedarfe der Nutzer*innen und die Bedürfnisse der Hochschule aufzunehmen, mit eigenen Ideen zu kombinieren und dann mit dem BLB und den Architekturbüros baulich umzusetzen, damit die für die Hochschule bestmögliche Lösung herauskommt", sagt der Leiter des Baudezernats und ergänzt: „Das gelingt nur in guter Teamarbeit."

Wenn es auf dem Campus also mal wieder laut, staubig und umständlich wird, erinnern wir uns daran und üben uns in Geduld – als Team, das gemeinsam an der Zukunft der Sporthochschule baut.

Aktuelle Infos zu den Bauprojekten gibt es hier: www.dshs-koeln.de/baustellen

Fotos: SSP AG | Architekten und Ingenieure

AH JA ...

Im Hauptgebäude im Kellergeschoss, unterhalb der Hörsäle, liegen versteckt und für den öffentlichen Betrieb nicht zugänglich eine Handvoll Räume. Hier werden zum Beispiel die Geschenketüten für die Erstsemester gepackt, Personalakten gelagert oder aussortierte Sportgeräte beherbergt. Auch das Deutsche Golf Archiv und das Carl und Liselott Diem-Archiv sammeln hier in mehreren Regalmetern unterschiedlichstes Archivgut. Bei einem Gang durch die Räume fällt ein Objekt immer wieder ins Auge: der beige Wandföhn mit blauem Unterbau. Zwischen Metallschubfächern und Aktenordnern taucht er plötzlich auf. Aber warum? „Das waren früher alles Umkleiden hier unten", erklärt Dirk Heidemann, Mitarbeiter im Dezernat für Bauangelegenheiten und Gebäudemanagement. Mit der Sanierung bestehender und dem Bau neuer Sportstätten wurden die Umkleide-Räume im Kellergeschoss überflüssig und umfunktioniert. Nur die Haartrockner durften bleiben. So einfach ist das!

Foto: DSHS/Presse und Kommunikation

TEXT Theresa Templin

Mit Luft zu **Leistung**

EINATMEN. AUSATMEN. EINATMEN. AUSATMEN. KLINGT BANAL? Ist es auch. Aber nur auf den ersten Blick. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Atmung lenken, wird aus dem natürlichen biologischen Prozess plötzlich eine Werkzeugkiste. Denn: Atmung kann uns nicht nur Wohlbefinden oder Entspannung schenken, sondern auch unsere Aktivität bzw. Leistung steigern. PD Dr. Dr. Sylvain Laborde und sein Team vom Psychologischen Institut, Abteilung Leistungspsychologie, haben die Macht von Atmung und Atemtechniken wissenschaftlich untersucht und systematisiert.

Vorab ein kurzer Einschub in eigener Sache: In diesem Text wird ‚atmen' inflationär genutzt – dafür entschuldige ich mich an dieser Stelle.

Besonders im Sportkontext können Atemtechniken dabei helfen, spezifischen Anforderungen gerecht zu werden. In der Anwendung entscheidend sind Frequenz und Ausführung der Atemzüge. Es wird zwischen vier Atemtypen unterschieden: dem langsamen Atmen, dem schnellen Atmen, der Hyperventilation und dem Atemanhalten. Welche Atemtechnik sich wann eignet, hängt davon ab, welches Ziel die Person verfolgt.

Langsames Atmen

Die langsame Atmung ist eine Art Entspannungsinstrument. Im „Normalbetrieb" atmet der Körper circa 12 bis 20 Mal pro Minute, wobei ein Zyklus eine Einatmung und eine Ausatmung ist. Mit der langsamen Technik wird versucht, diesen Zyklus auf sechs (pro Minute) zu halbieren. Hierbei wird durch die Nase eingeatmet und mit gespitzten Lippen durch den Mund ausgeatmet. Wichtig ist, dass die Ausatmung länger anhält als die Einatmung, also zum Beispiel vier Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen. Die Atmung findet dabei abdominal statt. Es hebt und senkt sich also nicht der Brustkorb, sondern der Bauch. Mit Hilfe dieser Technik wird der Vagusnerv aktiviert, also der Nerv, der unser Gehirn mit den wichtigsten Organen verbindet. So können wir das parasympathische Nervensystem aktiv beeinflussen (*siehe Infobox*). Dabei wird in der Wissenschaft zwischen kurzfristigen und langfristigen Einheiten unterschieden. Kurzfristig kann sich langsames Atmen positiv auf psychologische Variablen auswirken, die für die körperliche Leistung relevant sind. Langfristig, also wenn die Einheiten als regelmäßige Praxis in den Alltag einziehen, kann sich, in Verbindung mit Biofeedback (*siehe Infobox*), die emotionale und körperliche Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit verbessern. Diese Technik ist in der Wissenschaft bisher am besten untersucht und eignet sich als Methode vor Training oder Wettkampf, um Entspannungseffekte zu erzielen.

Schnelles Atmen

Das schnelle Atmen aktiviert den Mechanismus und kann zum Beispiel vor einem Wettkampf angewendet werden. Die Atemfrequenz erhöht sich über das normale Tempo hinaus. Ziel sind 25 bis 60 Atemzyklen pro Minute. Auch bei dieser Technik wird mit dem Bauch geatmet, die Atemzüge sind flach und durch die Nase. Das verhindert eine Hyperventilation und sorgt dafür, dass nur eine geringe Luftmenge aufgenommen wird. Aktiviert wird hier der Sympathikus. „Man muss sich das vorstellen wie ein Gaspedal: Brauche ich Energie und möchte mich in den Kampfmodus versetzen, drücke ich aufs Gas, aktiviere sozusagen den Sympathikus; möchte ich mich entspannen, drücke ich die Bremse, also den Parasympathikus, der bei der langsamen Atmung stärker im Fokus steht", erklärt Sylvain Laborde. Anders als das langsame Atmen ist diese Technik noch nicht so stark erforscht. Untersuchungen deuten aber darauf hin, dass Leistungssportlerinnen und Leistungssportler diese Übung zur Leistungssteigerung für kurze und intensive Einheiten nutzen können.

Exkurs in die Forschung

Erstmals konnte in der Wissenschaft eine systematische Übersicht der Atemtechniken erfasst werden, die die sportliche Leistung miteinschließt. Dabei haben Sylvain Laborde und sein Team versucht, alle empirischen Belege zusammenzutragen und explizite, systematische Methoden anzuwenden, die mit dem Ziel ausgewählt werden, Verzerrungen zu minimieren und somit zuverlässigere Ergebnisse zu liefern. Mit dieser Datenlage soll es möglich sein, alle Forschungsarbeiten zu Atemtechniken im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung zusammenzufassen. Ziel ist es, Metaanalysen zur Berechnung der durchschnittlichen Effektstärken in den einzelnen Studien durchzuführen, um die Wirksamkeit kurz- und langfristiger Interventionen zu quantifizieren. Die Quantifizierung soll perspektivisch mit weiterer Forschung und größeren Stichproben validiert werden.

Tatsächlich konzentrierten sich frühe Untersuchungen entweder nur auf eine Atemtechnik, Studien, die ausschließlich mit Biofeedback durchgeführt wurden oder berücksichtigten experimentelle Studien, die Atemtechniken in Kombination mit anderen Techniken verbinden – Faktoren, die die Wirksamkeit von Atemtechniken einschränken. Auch eine Unterscheidung zwischen kurzfristiger und langfristiger Anwendung fand nicht statt.

Sylvain Laborde beschäftigt sich mit Atemtechniken und zeigt, wie ein natürlicher Prozess zu besserer sportlicher Leistung führen kann.

Fotos: Freepik; Deutsche Sporthochschule Köln

Willentliche Hyperventilation

Auf den ersten Blick scheint diese Atemtechnik deckungsgleich mit der des schnellen Atmens. Der Unterschied liegt aber in der Tiefe der Atemzüge. Wir atmen nicht nur schnell ein und aus, sondern nehmen durch tiefere Züge auch eine größere Luftmenge auf, also mehr Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid als wir eigentlich benötigen. Diese Technik erzeugt mehr Energie und kann die Leistung in kurzen, intensiven Belastungen verbessern, indem es zu einer metabolischen Alkalose führt (pH-Wert im Blut erhöht sich), was die Muskelermüdung verringern kann. Bei einer kurzfristigen Anwendung, zum Beispiel zwischen zwei intensiven Anstrengungen, konnte eine signifikante Leistungssteigerung festgestellt werden. Und Übung lohnt sich meint Laborde: „Die Technik kann eine Strategie sein, um Ermüdungseffekte zu verzögern, zum Beispiel beim Krafttraining." Also quasi ein Leistungsspeicher.

Anhalten des Atems

Die Technik des Atemanhaltens wird in zwei Phasen unterteilt – die Anfangsphase und die Kampfphase – gekennzeichnet durch einen zunehmenden Drang zu atmen und unwillkürliche Atembewegungen. Das Aussetzen erfolgt entweder nach einer vollständigen Einatmung (einfacher) oder Ausatmung (schwieriger, aber mit mehr Trainingseffekten). Der pH-Wert des Blutes sinkt und erweitert so die Blutgefäße. Kurzfristig zeigt diese Technik keine Wirkung auf die sportliche Leistung, langfristig können körperliche Anpassungen wie bessere Ausdauer oder erhöhte aerobe Kapazität erreicht werden, da teilweise ähnliche Effekte wie beim Höhentraining erzielt werden können. Vor allem für Langstreckenläuferinnen und Langstreckenläufer oder Schwimmerinnen und Schwimmer könnte diese Technik interessant sein.
Grundsätzlich gilt: Wer Atemtechniken in seine sportliche Routine etablieren will, sollte sie regelmäßig üben. Denn nur durch den richtigen Einsatz kann eine Sportlerin/ein Sportler sich einen Wettbewerbsvorteil verschaffen – physiologisch und psychologisch. Dabei ist es wichtig zu wissen, wann die richtige Atemtechnik individuell eingesetzt werden sollte. Falsch ausgeführt können Atemtechniken unerwünschte Nebenwirkungen oder sogar Atembeschwerden hervorrufen. Sylvain Laborde empfiehlt hierfür die Apps ‚Breathe' oder ‚Awesome Breathing', die dabei helfen, die Atemtechniken korrekt auszuführen. Also: Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Klingt banal? Nicht unbedingt.

Good to Know

Der Vagusnerv, der Hauptnerv des peripheren Nervensystems, verbindet einige wichtige Organe mit dem Gehirn und unterstützt somit die Weiterleitung von körpereigenen Signalen. Der Sympathikus gehört zum unwillkürlichen/autonomen Nervensystem und erhöht die Leistungsbereitschaft des Körpers. Der Parasympathikus gehört zum unwillkürlichen/autonomen Nervensystem und wird auch als „Ruhenerv" bezeichnet – er nimmt Einfluss auf Entspannung und Regeneration. Biofeedback ist eine wissenschaftliche Methode, mit der biologische Vorgänge durch Technologie sichtbar gemacht werden können. Dies bietet nicht nur empirisch valide Daten, sondern unterstützt auch den Träger dabei, körpereigene Signale zu erkennen und zu kontrollieren.

TEXT & FOTOS Julia Neuburg

»Ich erlebe den Wald mit allen Sinnen«

Dr. Stefan Türk ist 59 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Zülpich. Er ist stellvertretender Leiter des Instituts für Outdoor Sport und Umweltforschung und – gemeinsam mit Dr. Axel Kupfer – Studiengangsleiter im B.A. Sport- und Bewegungsvermittlung in Freizeit- und Breitensport (SBV). Er organisiert die Segelsportausbildung der Spoho, unterrichtet Schießsport sowie in der Profilergänzung Erlebnispädagogik auf Traditionssegelschiffen. Im Wintersemester liegt der Schwerpunkt seiner Lehre auf dem M.Sc. Sporttourismus und Destinationsmanagement. Stefan Türk besitzt seit seinem 16. Geburtstag den Jagdschein und führt aktuell zwei Rauhaardackel. Seine Lieblingsbäume sind Birken (wegen der Optik) und Douglasien (wegen der Größe).

DIE BLÄTTER RAUSCHEN, DIE VÖGEL ZWITSCHERN, ein aufgeschreckter Rehbock flüchtet durch das Unterholz, in der Ferne plätschert ein kleiner Wasserlauf. Bei diesen Geräuschen geht Dr. Stefan Türk das Herz auf. Als Forstwissenschaftler liebt er den Wald von Berufswegen – und an der Spoho hat er die perfekte Kombination aus Wald und Bewegung gefunden.

„Ich liebe es, mit meinen Hunden durch den Wald zu gehen und die vermeintliche Ruhe zu genießen. Auf einem stillen Weg, da schaue ich, rieche, höre, schmecke! Da sind all meine Sinne aufnahmebereit. So erlebe ich den Wald.“ Was Stefan Türk so bildhaft beschreibt, blitzt direkt vor dem inneren Auge auf, obwohl er gerade in seinem Büro im Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung sitzt. „Viele Menschen empfinden den Wald als ruhig und nennen dies auch als einen Grund dafür, dass sie so gut in der Natur entspannen können“, sagt Türk. Das Hintergrundrauschen im Wald kann aber bis zu 50 bis 60 Dezibel erreichen, was in etwa der Lautstärke eines normalen Gesprächs entspricht. „Im Wald empfinden wir diese natürlichen Geräusche aber anders“, erklärt der 59-Jährige. Er muss es wissen, denn er ist studierter Forstwissenschaftler. Aufgewachsen ist Türk in einem Dorf im Rheinland in der Nähe von Jülich, in unmittelbarer Nachbarschaft zum damals noch existierenden Hambacher Forst. Von klein auf ist er viel im Wald unterwegs; Großvater und Vater sind Jäger. Somit ist das Studium der Forstwissenschaft nur folgerichtig, das er in Freiburg absolviert. Doch damals gibt es nur wenige Stellen im Forstdienst, sodass sich Türk für einen Job an der Uni Freiburg entscheidet und dort promoviert. Hierbei untersucht er, wie Calcium in zweijährigen Fichtensämlingen bewegt und gebunden wird, wobei ein radioaktives Isotop von Calcium verwendet wird, um diese Prozesse zu verfolgen. „Das Thema Bewegung lag mir offensichtlich damals schon“, witzelt er; 1999 kommt er an die Spoho.

Der Wald als Erholungsort

Apropos Bewegung: Ein Aufenthalt im Wald hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Studien zeigen, dass Waldaufenthalte Symptome von Depressionen lindern können. Naturumgebungen können Entspannung fördern, Stress reduzieren, die Stimmung verbessern, Blutdruck und Herzfrequenz senken, das Immunsystem stärken. „Das Interessante ist, dass viele Menschen in Deutschland den Wald aufsuchen, weil er sehr viele Erholungsoptionen bietet. Es herrscht ein anderes Klima, eine andere Beschattung, andere Luftfeuchte; das spüren die Menschen direkt und deswegen sind sie auch so gerne im Wald“, skizziert Türk. Er selbst genießt den Wald am liebsten im Nationalpark Eifel. Dieser feiert in diesem Jahr 20-jähriges Jubiläum und seit mehr als zehn Jahren arbeitet das Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung in diversen Forschungsprojekten mit dem Nationalpark Eifel zusammen. Ein Nationalpark ist ein speziell ausgewiesenes Naturschutzgebiet, es handelt sich um die höchste Schutzstufe, die es in Deutschland gibt. Primäres Ziel von Nationalparks ist der Naturschutz, aber auch Bildung und Erholung zählen zu den ausgewiesenen Zielen. „Deshalb dürfen wir auch in Nationalparks wandern, aber wir müssen uns dort an Vorschriften halten, zum Beispiel auf den Wegen bleiben. Dass wir selbst in den wichtigsten Großschutzgebieten bewegungsaktiv unterwegs sein dürfen, hat einen wichtigen Grund“, erläutert der Experte, der auch Sprecher der Bundesplattform Wald, Sport, Erholung und Gesundheit beim Bundeslandwirtschaftsministerium ist: „Nur, was man kennt und liebt, ist man auch gewillt zu schützen.“ Außerhalb solcher Schutzareale gibt es in deutschen Wäldern eine durchaus privilegierte Regelung, die viele gar nicht kennen: das freie Betretensrecht der Landschaft.

Forschung im Nationalpark

Seit zehn Jahren betrachten Stefan Türk, seine Kolleg*innen und die Projektpartner*innen von der Universität für Bodenkultur Wien (Boku) in Form eines sozioökonomischen Monitorings, wie sich die Besucher*innen des Nationalparks Eifel verhalten, wer sie sind, wie und wo sie sich bewegen. Kürzlich erschien der Abschlussbericht, der die Ergebnisse von Besucherzählungen, Beobachtungen und Befragungen zusammenfasst und die regionalwirtschaftlichen Effekte darstellt. Die Anzahl der Besucher*innen ist deutlich gestiegen, von 850.000 auf fast 1,4 Millionen pro Jahr. Stefan Türk meint: „Toll ist, dass viele der Besucher*innen bewusst die Region aufsuchen, weil sie ein Nationalpark ist. Das geben 75 Prozent an, was zeigt, dass der Nationalpark einen richtig guten Job gemacht hat und es schafft, für die Leute interessant zu sein.“ Umgerechnet bringe der Nationalpark damit ca. 76 Millionen Euro Umsatz pro Jahr in die Region.

Als wir Stefan Türk für das Fotoshooting besuchen, zeigt er uns live ein weiteres seiner Hobbys, das er im Garten betreibt: seine Bienenvölker. Rund 40 Kilogramm Honig schleudert er pro Jahr.

»Nur, was man kennt und liebt, ist man auch gewillt zu schützen«

Dackeldame Holly ist dreieinhalb Jahre alt und geht mit Stefan Türk auch auf die Jagd. Bald bekommt sie Verstärkung von der kleinen Nola, die zum Zeitpunkt des Fotoshootings noch nicht im Hause Türk eingezogen war.

Fichtensterben und Klimawandel

Die größte Gefahr für die Zukunft des Waldes in Deutschland ist der Klimawandel. In forstlich genutzten Wäldern müssen sich Waldbesitzer*innen und Förster*innen Gedanken darüber machen, wie ihr Wald der Zukunft aussehen kann. Im Nationalpark Eifel entscheidet die Natur darüber, was in Zukunft auf den Flächen wachsen wird. Diese sind seit einigen Jahren besonders stark vom Fichtensterben betroffen. „Die Fichte ist eigentlich eine Hochgebirgsbaumart. Sie wurde einst ins Flachland gesetzt, weil sie ein hervorragendes Bauholz liefert. Mit den veränderten klimatischen Bedingungen kommt sie nicht zurecht. Wenn die Baumart wegstirbt, wie aktuell auch in der Eifel oder im Bergischen Land zu beobachten, dann fehlt sie als Bauholzlieferant. Das merken alle, die aktuell zum Beispiel einen Dachstuhl bauen wollen“, erläutert Türk. Die Folgen sind weitreichend und betreffen nicht nur die wirtschaftliche Nutzung, sondern auch die ökologischen Funktionen der Wälder und die Vielfalt von Tier- und Pflanzenwelt (Biodiversität).
Spirituell gesehen passiert aktuell viel in deutschen Wäldern. Wahrscheinlich haben die meisten schon einmal vom „Waldbaden“ gehört. Unter dem Begriff Shinrin Yoku wurde diese Praxis in Japan entwickelt. Sie setzt auf die heilende und beruhigende Wirkung des Waldes. Ein anderer Trend: Es entstehen immer mehr Friedwälder. Die Vorstellung, in einem Wald beigesetzt zu werden, wo man Teil der Natur bleibt, spricht viele Menschen an. „Waldfriedhöfe sind vielleicht auch deswegen beliebter geworden, weil sich nicht mehr so viele Menschen den Kirchen verbunden fühlen, aber sie sich dennoch einen würdigen Abschiedsort wünschen“, nennt Stefan Türk einen möglichen Grund.
Jungen Menschen die Schönheit der Natur nahezubringen und für deren Schutz zu sensibilisieren, das ist eine von Stefan Türks Aufgaben an der Spoho. Sein Leitsatz dabei lautet: Hinterlasse keine Spuren! „Wenn wir draußen unterwegs sind, ob zu Fuß, mit dem Mountainbike oder auf Skiern an Land, mit dem Surfbrett oder Katamaran auf dem Wasser oder dem Gleitschirm in der Luft, dann ist es oft sehr schwierig, das umzusetzen, denn irgendwie hinterlässt man ja immer Spuren. Wichtig ist dabei aber, sich der Verantwortung für den genutzten Raum bewusst zu sein und sich als Gast zu benehmen.“

» *Rund 32 Prozent der Bundesfläche sind bewaldet, größtenteils mit einer Mischung von Laub- und Nadelbäumen. In deutschen Wäldern wachsen über 90 Baumarten. Am häufigsten kommen aktuell noch Fichten (25%), Kiefern (22%), Buchen (15%) und Eichen (10%) vor.*

» *Es gibt 16 Nationalparke in Deutschland mit einer Fläche von 0,6 Prozent der Landesfläche. Der Nationalpark Eifel wurde 2004 gegründet, ist 110 Quadratkilometer groß und der einzige Nationalpark, der in NRW liegt.*

» *Deutschland ist einer der größten Holzproduzenten in Europa und erntet jährlich etwa 70 Millionen Kubikmeter Holz. Diese Menge würde ungefähr 30.400 olympische Schwimmbecken füllen.*

»Der Fokus unserer Arbeit ist das Belastungsmanagement«

TEXT & FOTOS Julia Neuburg

DR. MALTE KRÜGER IST DEUTSCHER FUSSBALLMEISTER. Zum ersten Mal. Mit Bayer 04 Leverkusen. Der Spoho-Absolvent arbeitet als Leiter Sportwissenschaft und Athletik eng mit den Fußballprofis und dem Trainerteam zusammen. Eine seiner Aufgaben: die Leistungsdiagnostik.

Dr. Malte Krüger (42) hat an der Spoho studiert und am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik promoviert. Seit 2009 war er für ein Kooperationsprojekt zwischen Bayer 04 und der Spoho tätig und hat hier das Handwerk der Leistungsdiagnostik gelernt; 2019 wechselte er dann in den Club. Sein Team „Sportwissenschaft und Athletik" besteht aktuell aus sechs Personen und ist Teil der medizinischen Direktion. Malte Krüger ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Wuppertal.

Foto: Bayer 04

Es ist jetzt 15 Jahre her, dass Malte Krüger – damals noch als Student an der Spoho – das erste Mal mit den Bayer-Profis in Kontakt kam. Er arbeitete zu der Zeit in einem Kooperationsprojekt zwischen Bayer 04 und dem Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport Köln (momentum), in dem es darum ging, wissenschaftliche Erkenntnisse der Spoho in den Profifußball einfließen zu lassen und Ideen mit der Praxis auszutauschen. Einige Ergebnisse der Zusammenarbeit sind in der „Werkstatt" der BayArena zu sehen. In dem Trainingszentrum gibt es wirklich alles, was das Herz eines Sportwissenschaftlers höherschlagen lässt: eine Kältekammer, die bis zu -110°C runterkühlt, eine Höhenkammer, in der bei verminderter Sauerstoffkonzentration trainiert werden kann oder ein Laufband, bei dem sich die Schwerkraft und damit die Belastung auf Muskeln und Gelenke reduzieren lässt. Hinzu kommen mehrere Trainingsflächen mit den neuesten Trainingsgeräten und ein Speed-Court, der die Reaktions- und Handlungsschnelligkeit testet.

Hohe Spielerverfügbarkeit sicherstellen

Mittlerweile ist Malte Krüger direkt im Club für das Team Sportwissenschaft und Athletik verantwortlich, dessen Hauptaufgaben die Leistungsdiagnostik, das Präventions- und Athletiktraining sowie die Belastungssteuerung der Mannschaft sind. Aus zahlreichen Leistungs- und Belastungsdaten, die in jedem Training erhoben werden, entsteht ein Stärken-Schwächen-Profil, aus dem individuelle Trainingsempfehlungen abgeleitet werden können. Krüger nutzt Begriffe wie Spielerverfügbarkeit, Load oder Resilienz. „Der Fokus unserer Arbeit ist das Belastungsmanagement. Wir wollen das Training so gestalten, dass die Spielerverfügbarkeit möglichst hoch ist", erklärt Krüger das Konzept. Denn: Je weniger Spieler der Trainer zur Verfügung hat, desto mehr Last (Load) liegt auf denen, die spielen. Daraus kann eine Abwärtsspirale entstehen, die Belastungsverträglichkeit (Resilienz) sinkt und es können Verletzungen auftreten. Krüger: „In der vergangenen Saison konnten wir eine Spielerverfügbarkeit zwischen 90 und 100 Prozent realisieren" – eine Zutat, die zum Gewinn der Meisterschaft beigetragen hat.

„Praktikabel, nutzbar und umsetzbar"

Um die Spieler möglichst perfekt zu belasten, analysiert das Team um Malte Krüger fast täglich unzählige Daten und Statistiken. Ein GPS-Sender, den jeder Spieler während des Trainings am Rücken trägt, liefert individuelle Leistungswerte: Beschleunigung, Sprünge, Kilometer, Stoppbewegungen und Richtungswechsel, ergänzt um physiologische Daten wie Herzfrequenz, tägliche Fragebögen, Biomarker und Wärmebilder. „All das halten wir – teilweise in Echtzeit – fest und können dem Trainerteam signalisieren, welcher Spieler zu wenig belastet und welcher vielleicht überlastet wird, was zu Verletzungen führen kann", erklärt Krüger. Denn auch die Verletzungsprävention ist eine wichtige Funktion der Leistungsdiagnostik: „Stellen wir fest, dass einzelne Muskelgruppen zu schwach sind oder dass es an Beweglichkeit fehlt, dann erhalten die Spieler eigene Präventionspläne, an denen sie jeden Tag vor dem Mannschaftstraining arbeiten". Kommt es dann doch mal zu einer Verletzung, unterstützt die Leistungsdiagnostik den Rehabilitationsprozess und zeigt an, wann ein Spieler wieder fit genug ist für das Mannschaftstraining. Die Trainingsdaten werden ergänzt um weitere Daten und Tests: Gewicht, Körperfettanteil, Wassergehalt, maximale Sauerstoffaufnahme, Fußfehlstellungen, körperliche Dysbalancen, Sehtests, 3D-Bodyscans, zahnärztliche Untersuchungen. „Die Herausforderung besteht darin, die Daten sinnvoll zusammenzuführen und dann daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen und Empfehlungen für das Trainerteam abzuleiten. Das muss praktikabel, nutzbar und umsetzbar sein", betont der Sportwissenschaftler. Er ist zuversichtlich, dass das auch für die neue Saison gut klappen wird; er rechnet mit einem sehr konkurrenzfähigen Kader. „Wir werden in der Lage sein, sehr weit oben mitzuspielen", ist Krüger überzeugt.

FORSCHUNG

Zukunftsforschung in Schwerelosigkeit

NEUE WELTRAUMHABITATE: Wie wirken sich Schwerelosigkeit und Sauerstoffmangel auf das Gehirn aus? Ein Forschungsprojekt mit großer Relevanz für die Zukunft.

Text Lena Overbeck

„Der Weltraum, unendliche Weiten. Wir schreiben das Jahr 2200. Dies sind die Abenteuer des Raumschiffs Enterprise, das mit seiner 400 Mann starken Besatzung fünf Jahre lang unterwegs ist, um neue Welten zu erforschen, neues Leben und neue Zivilisationen. Viele Lichtjahre von der Erde entfernt, dringt die Enterprise in Galaxien vor, die nie ein Mensch zuvor gesehen hat." Der Vorspann der Science-Fiction-Serie aus den 1960er-Jahren hat Kultstatus. Constance Badalì kennt ihn auswendig. Die 30-jährige Wissenschaftlerin hat das große Glück, wie sie selber sagt, ganz real an der Erforschung des Weltraums mitzuwirken. Im Fokus ihrer Forschungsaktivitäten steht der menschliche Körper. Sie möchte mit ihren Experimenten dazu beitragen, das Gesamtbild von Mensch, Bewegung und Kognition unter Extrembedingungen zu verstehen. „Das ist wichtig, um die Sicherheit der Astronautinnen und Astronauten während ihrer Missionen gewährleisten zu können. Das schaffen wir nur, wenn wir ein tiefgehendes Verständnis über die Auswirkungen von Schwerelosigkeit und verschiedenen Schwerkraftniveaus auf die menschliche Leistungsfähigkeit erlangen", erläutert Badalì.

ESA Academy

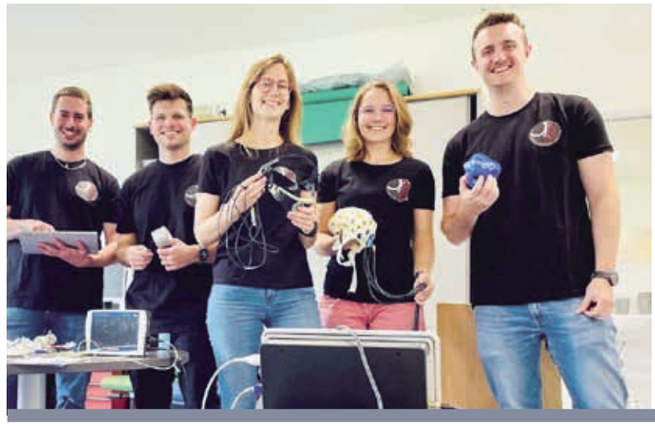
Das Projekt „NeurO2flight" hat sich unter zahlreichen Bewerbungen durchgesetzt und wird nun im Parabelflug auf Durchführbarkeit getestet. Nur zwei Parabelflugexperimente erhielten den Zuschlag im Rahmen des diesjährigen ESA Academy Experiments Programme – eine Ausschreibung der Europäischen Weltraumorganisation speziell für Studierende.

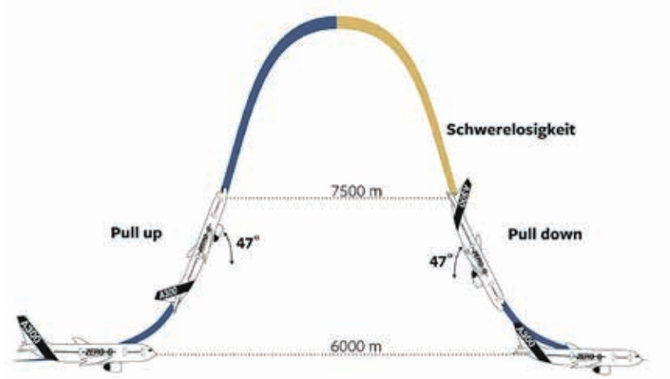
Foto: DLR/Xiomara Bender

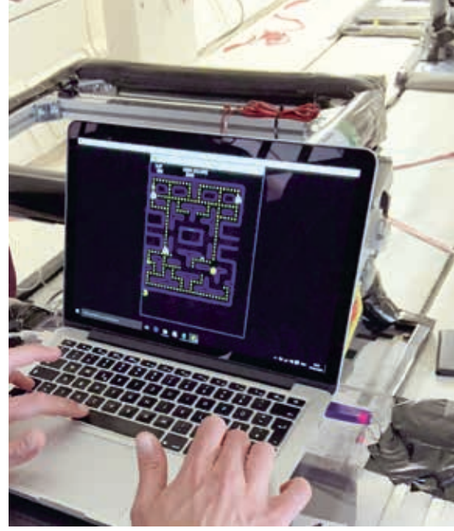
Constance Badalì

ist 30 Jahre alt und in Würzburg geboren. Sie ist gelernte Physiotherapeutin und hat in Aachen den Bachelorstudiengang Physiotherapie studiert. Im Anschluss absolvierte sie an der Spoho den Master Human Technology in Sport and Medicine. Seit zwei Jahren ist sie Doktorandin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft. 2021 wurde sie mit dem Young Investigators Award der International Society for Gravitational Physiology ausgezeichnet. Sie hat keine Strichliste geführt, aber schätzungsweise 15 Parabelflüge absolviert. „Das Gefühl von Schwerelosigkeit macht süchtig. Ich freue mich jedes Mal riesig, wenn es wieder losgeht." In ihrer Freizeit ist Constance Badalì gerne aktiv an der frischen Luft, spielt Tennis und klettert.

Kontakt:
c.badali@dshs-koeln.de
+49 (0)221 4982-4262







Der Promotionsstudentin und Mitarbeiterin des Instituts für Bewegungs- und Neurowissenschaft wurde nun eine Studie bewilligt, die es so noch nie gegeben hat und die von großer Bedeutung für aktuelle Pläne nationaler und internationaler Raumfahrtbehörden ist. Diese sehen vor, zukünftige Raumfahrzeuge und Weltraumhabitate mit niedrigerem Sauerstoffgehalt zu betreiben. Badalì erklärt: „Das Verlassen der Internationalen Raumstation ISS für einen Außenbordeinsatz verlangt derzeit mehrere Stunden Dekompression. Eine Reduktion des Sauerstoffanteils in der Umgebungsluft könnte diese Zeitspanne erheblich verkürzen. Dies ist insbesondere mit Blick auf eine neue Mondstation von Bedeutung, bei der häufigere Außenbordeinsätze nötig sein werden." Der Betrieb von Raumschiffen und Habitaten mit reduziertem Sauerstoffgehalt hat also den Vorteil, dass die Astronaut*innen schneller zwischen Innen- und Außenbereichen wechseln können, da das Risiko von Dekompressionssymptomen verringert wird. Zum anderen besteht ein logistischer und wirtschaftlicher Vorteil, da weniger Sauerstoff bereitgestellt werden muss. „Aber wie wirkt sich Hypoxie bei gleichzeitiger Schwerelosigkeit auf die Astronautinnen und Astronauten aus? Das müssen wir vorher wissen", sagt Constance Badalì. Und genau diese Wissenslücke will die Forscherin mit ihrem innovativen Forschungsprojekt „Neur02flight" schließen (gefördert durch das DLR; 50WB2214).

Maschinenbauer und Ersatzastronautin

Unterstützung bekommt sie dabei von einem interdisziplinären, internationalen Projektteam *(Gruppenbild oben)*, das sie zur Umsetzung ihres Forschungsvorhabens zusammengestellt hat. Dazu gehören, neben ihr selbst, Carmen Possnig (Universität Innsbruck, Österreich), Jason Fisher (Jožef Stefan Institute, Slowenien), Tim Dieterle und Sebastian Schmidt (beide Duale Hochschule Baden-Württemberg Lörrach, Deutschland). Alle fünf sind Promotionsstudierende und bringen unterschiedliche Expertisen mit. Der Forschungsschwerpunkt von Carmen Possnig, die zum Reserveteam der ESA-Astronaut*innen gehört, liegt auf Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Durchblutung des Gehirns durch Mikrogravitation. Jason Fisher bringt seine Erfahrung aus Bettruhestudien unter Hypoxie ein. Tim Dieterle und Sebastian Schmidt sind Maschinenbauingenieure.

„Das wäre ein Riesending"

Die Notwendigkeit des Forschungsvorhabens hat auch die Europäische Weltraumorganisation erkannt und den Zuschlag für ein Parabelflugexperiment im Rahmen des ESA Academy Experiments Programme erteilt. Das Programm richtet sich gezielt an Nachwuchswissenschaftler*innen, die sich in einem kompetitiven Auswahlverfahren für die Durchführung ihres Experiments bewerben können. Aus zahlreichen Bewerbungen wurden am Ende zwei Projekte ausgewählt, die im November dieses Jahres ihre Forschungsidee im Parabelflug realisieren können. Durch die langjährigen Forschungsaktivitäten der Deutschen Sporthochschule Köln im Bereich der Weltraumforschung hat Constance Badalì schon an mehreren Parabelflugkampagnen mitgewirkt. Mit ihrem Projekt „Neur02flight" startet in wenigen Wochen nun ihre erste eigene Kampagne. „Ich bin ein bisschen aufgeregt, aber freue mich auch sehr. Wir haben das Setting in Innsbruck bereits aufgebaut und durchgespielt und fühlen uns gut vorbereitet. Wir hoffen nun einfach, dass es im Flieger genauso rund läuft. Können wir durch unser Experiment zeigen, dass sich Hypoxie in Schwerelosigkeit umsetzen lässt, wäre das ein Riesending. Und eine großartige Möglichkeit für andere Experimente."
Der „Flieger" ist ein speziell ausgerüsteter Airbus, in dem bis zu 13 Experimente Platz finden. Geflogen wird eine nach unten geöffnete Parabel. So erreicht man beim An- und Abstieg nahezu doppelte Erdanziehungskraft und in der Spitze 22 Sekunden Schwerelosigkeit *(siehe auch Kasten rechts)*. Diese Gegebenheiten will das Projektteam nutzen, um festzustellen, inwiefern Crewmitglieder bei Weltraumflügen unter den genannten Bedingungen (Hypoxie und Schwerelosigkeit) ihre optimale kognitive Leistungsfähigkeit beibehalten können – die für das Gelingen einer Mission unabdingbar ist. Untersucht werden dafür nicht nur die Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit, wie zum Beispiel Reaktionszeit oder Fehlerquote, sondern auch auf den Blutfluss im Gehirn, der Grundlage für die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Nervenzellen des Gehirns ist. Für beide Studienteile atmen die Proband*innen über eine Sauerstoffmaske hypoxische Luft. „Wir generieren eine Luft, als wäre man auf 4.000 Meter Höhe", erklärt Constance Badalì. Während der ersten 15 Parabeln wird der zerebrale Blutfluss mittels Ultraschall gemessen. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf der elektrokortikalen Aktivität (Hirnaktivität) und der neurokognitiven Leistung. Die Hirnaktivität wird mittels Elektroenzephalographie (EEG) gemessen. Die kognitive Leistung wird anhand einer komplexen Doppelaufgabe bewertet, die am Laptop ausgeführt wird. Die Proband*innen müssen eine kognitiv anspruchsvolle Aufgabe möglichst schnell und präzise lösen und gleichzeitig auf tiefe und hohe Töne reagieren. Die tiefen Töne sollen sie ignorieren und bei hohen Tönen so schnell wie möglich die Leertaste auf ihrer Tastatur drücken.

Fotos: Privat

Schwerelos forschen

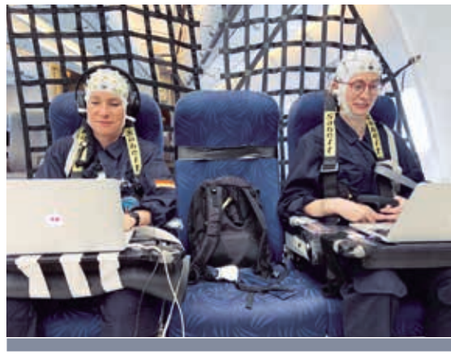
Bei wissenschaftlichen Parabelflügen können Forschende Experimente in Schwerelosigkeit durchführen, ohne dafür in den Weltraum fliegen zu müssen. Die Deutsche und die Europäische Raumfahrtagentur (DLR und ESA) führen ihre Parabelflugkampagnen mit der französischen Firma Novespace durch. Das speziell ausgerüstete Flugzeug, der Airbus A310 ZERO-G, startet in Bordeaux, die besonderen Flugmanöver finden dann über dem Atlantik statt. Parabelflüge werden so genannt, da das Flugzeug bei seinen Manövern eine parabelförmige Flugbahn beschreibt. Es steigt aus dem horizontalen Flug steil nach oben, drosselt dann die Schubkraft der Turbinen und „fällt" durch den Restschub erst nach oben und nach dem Erreichen des Gipfelpunktes der Parabel wieder nach unten. So entsteht bei jeder Parabel für rund 22 Sekunden Schwerelosigkeit. Eine Parabelflugkampagne besteht in der Regel aus drei Flugtagen, an denen jeweils 31 Parabeln geflogen werden. Insgesamt stehen so etwa 35 Minuten Schwerelosigkeit – im Wechsel mit normaler (1G) und nahezu doppelter (2G) Erdbeschleunigung – für Experimente zur Verfügung.

Der Parabelflug im Detail:
https://shorturl.at/OOSHW

Ein Blick aus dem Fenster (Video):

Pacman

„Man kann sich das so vorstellen: Die Proband*innen sitzen angeschnallt auf einem Flugzeugsitz und haben einen Laptop auf dem Schoß, der ebenfalls fixiert ist. Auf dem Kopf tragen sie eine EEG-Kappe, zum Messen der Hirnaktivität, und auf dem Mund eine Atemmaske, für die hypoxische Luft. Ihre Aufgabe besteht darin, Pacman zu spielen", erläutert Badalì. Bei dem Computerspiel geht es darum, Punkte in einem Labyrinth zu fressen, während man von Gespenstern verfolgt wird. Über Kopfhörer erhalten die Proband*innen die akustischen Signale, auf die sie während des Spielens reagieren müssen. Gespielt wird jeweils in der 1G-Phase (normale Erdbeschleunigung) und in der Schwerelosigkeit. Währenddessen wird der Blutfluss an der Halsschlagader mithilfe eines mobilen Ultraschallgerätes gemessen. Insgesamt drei Flugtage stehen dem Team zur Verfügung.
„Aus vorangegangenen Studien wissen wir, dass Menschen in Hypoxie schlechter arbeiten, aber Schwerelosigkeit genau den gegenteiligen Effekt hat. Was passiert, wenn beide Komponenten gleichzeitig gegeben sind? Wir wissen es nicht. Das wird total spannend sein, das zu beobachten", freut sich Badalì auf das bevorstehende Experiment. Der Flieger hebt am 5. November ab.



DER ENERGIEKICK für die Oberlippe

TABAK, NIKOTIN UND LEISTUNGSSPORT, wie passt das zusammen? Das haben sich auch Ben Decker und Pablo Klüppelberg gefragt. Als Co-Founder stehen die beiden hinter W1NNAS, einem Produkt, das nach zwei Jahren Entwicklungszeit im November auf den Markt kommen soll.

TEXT Mona Laufs

Ein Energieschub über die Mundschleimhaut. Das klingt zunächst seltsam, ist aber genau das Ziel von W1NNAS. Koffein und Nahrungsergänzungsmittel können über die Mundschleimhaut fast unmittelbar in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Das bietet einen Vorteil gegenüber Getränken und Nahrungsmitteln, die über den Magen-Darm-Trakt länger brauchen, um ins Blut zu gelangen. Entstanden ist die Idee während eines Praktikums, bei dem Pablo in einer Spielerberatungsagentur viel Kontakt zu Fußballprofis und Nachwuchstalenten hatte. Er war überrascht, wie viele von ihnen Snus benutzen. Snus sind kleine Beutelchen (Pouches), die mit Nikotin gefüllt sind. Ursprünglich dienen diese als Rauchersatz. Aber auch im Profisport sind sie schon länger ein Thema. „Wie weit verbreitet das ist, habe ich erst gemerkt, als ich täglich mit den Leuten Kontakt hatte. Man geht zusammen essen - Snus drin. Man geht zum Training - Snus drin“, erzählt Pablo. „Ich dachte mir, das kann ja nicht sein. Leistungssport und Nervengift, das ging mir nicht in den Kopf.“ So kam ihm die Idee, gesunde Pouches zu entwickeln. Mit seinem Kommilitonen Ben Decker fand er genau den Richtigen, um die ersten Schritte zu W1NNAS zu starten. Das Ziel: ein Pouch, das dem Körper nicht schadet, aber trotzdem den sogenannten „Flush“-Effekt liefert, also einen Energieschub, der die Leistungsfähigkeit steigern kann.

Über W1NNAS: Die Gründer und Geschäftsführer von W1NNAS, Pablo Klüppelberg (r.) und Ben Decker (l.), sind beide 23 Jahre alt und studieren den B.A. Sportmanagement und Sportkommunikation (SMK). Pablo kommt gebürtig aus Köln und mag am liebsten Fußball und Boxen. Bens Heimat ist Solingen, dort spielte er Handball und machte Judo. Sie konnten sich beim StarS-Kader Pitch 2023 als Sieger durchsetzen. Die Siegerteams des StarS-Kaders 2024 könnt ihr im Kasten rechts kennenlernen.

Fotos: W1NNAS; Deutsche Sporthochschule Köln

„Wir hatten erst nicht so viel Ahnung, wie wir die Idee dann richtig umsetzen sollten“, erzählt Ben. Daher wandten sich die beiden in einem ersten Schritt an den Gründungsservice der Sporthochschule. Die Berater*innen dort helfen dabei, Fragen zu beantworten und passende Unterstützungsangebote und Förderprogramme zu finden. So knüpften Ben und Pablo erste Kontakte und erhielten Expertentipps zu verschiedenen Fragen, wie: Welche Inhaltsstoffe sind geeignet? Wie sollte das Mischverhältnis sein? Was ist bezüglich Doping und Gesundheit zu beachten? Die ersten Testbeutelchen befüllten sie sogar per Hand und verschlossen sie mit dem Bügeleisen. „Das war eine sehr ernüchternde Erfahrung, die haben überhaupt nicht geschmeckt“, erinnern sich die beiden. Doch nach viel Tüftelei entstand ein funktionierendes Pouch in zwei Geschmacksvarianten: Spicy Orange und Apple Mint.

Um die Produkte zu testen und weiterzuentwickeln, setzten die beiden auf namhafte Sportler*innen. Die Fußballer Breel Embolo und Ismail Jakobs vom AS Monaco, Joshua Hartmann, Sprint-Olympiateilnehmer vom ASV Köln, der Bronzemedaillengewinner im Boxen, Nelvie Tiafack vom SC Colonia 06, oder Charlotte Voll, Torhüterin von Bayer Leverkusen stellten sich als Testimonials für Werbekampagnen zur Verfügung.

> *»W1NNAS heißt nicht, gewinnen zu müssen. Für uns steht W1NNAS für Leute, die es einfach versuchen«*

„Natürlich wurde das Produkt irgendwo für den Leistungssport entwickelt, aber unser Ziel ist ein Lifestyle-Produkt. Unsere Zielgruppe sind auch Studierende oder Menschen mit langen Arbeitstagen. Performance gibt es nicht nur im Sport, sondern wir wollen ja auch im Alltag unser Bestes geben können. Und da wollen wir den Energiekick liefern“, erklärt Pablo. Auf ihrem Weg zum eigenen Business haben die beiden auch vom StarS-Kader profitiert. Der StarS-Kader ist ein Inkubatorprogramm der Sporthochschule, das Gründungsinteressierte unterstützt und fördert. „Es gibt keinen Leitfaden, der dir erklärt, welche Schritte dich zu einem erfolgreichen Unternehmer machen. Der StarS-Kader hilft eben dabei, einen individuellen Plan aufzubauen“, erklärt Pablo. „Nach dem Kader hatten wir dann ein Fundament, auf dem wir die nächsten Schritte gehen konnten“. Neben den verschiedenen Fördermöglichkeiten, die vor allem im Gründungsprozess helfen, war die Idee „W1NNAS“ auch Teil mehrerer Pitch-Veranstaltungen. Dort stellen Start-up-Teams kurz ihre Ideen vor. Eine Jury bewertet und kürt den besten Pitch, teilweise auch mit einem Preisgeld. „Die Pitches waren sehr wichtig, um vor allem unser Selbstbewusstsein für die Idee und das Start-up zu stärken“, erklärt Ben.

Am 1. November 2024 soll der offizielle Markt-Launch stattfinden. Mit 40.000 W1NNAS-Dosen startet das Start-up über seinen Online-Shop. Mittelfristig ist das Ziel, dass W1NNAS auch im Einzelhandel als Nahrungsergänzungsmittel vertreten ist. „Uns war es immer wichtig, ein Team aufzubauen, in dem man sich vertrauen kann. Das ist das Wichtigste, um so ein Produkt voranzubringen“, ist Ben überzeugt. W1NNAS besteht mittlerweile nicht mehr nur aus den zwei Gründern, sondern ist zu einem Unternehmen gewachsen, an dem rund 20 Menschen beteiligt sind. Gut die Hälfte davon sind Investoren, die das Start-up meist von Anfang an unterstützen – nicht nur finanziell, sondern vor allem mit Expertise und Kontakten. „Wir hatten extremes Glück, zur richtigen Zeit die richtigen Leute zu finden, die unsere Idee unterstützen wollten“, sagt Pablo und ergänzt: „Wir haben aber auch gelernt, selbstbewusst dahinter zu stehen und die Idee verkaufen zu können, weil wir persönlich und als Team daran geglaubt haben.“ Der Weg eines Start-ups ist eine Achterbahnfahrt der Gefühle. „Es passiert eigentlich jeden Tag etwas Gutes und etwas Schlechtes. Damit umzugehen, das ist irgendwie die größte Herausforderung“, erzählt Ben. Die beiden haben sich eine Start-up-Mentalität angeeignet, die ihnen hilft, auch mit Rückschlägen umzugehen, denn die gehören einfach dazu. „Man darf sich auch mal was trauen und man darf auch auf die Schnauze fallen“, bringt es Pablo auf den Punkt.

STARS-KADER 2024

- *1. Testprep – App zur Vorbereitung auf sportpraktische Eignungsprüfungen an der Universität, bei der Polizei, Feuerwehr etc. (Team: Lars Weber, Paul Banerjee, Tim Frericks); 2.000 € plus 500 € für den Publikumspreis*
- *2. TuCAN – Tablet-basiertes Instrument, gestützt auf maschinellem Lernen, für die frühzeitige Diagnostik von Demenz und anderer neurodegenerativer Erkrankungen (Team: Hanna Zimmermann, Christoph Gäbele, Louisa Sting); 1.000 €*
- *3. Sizeless – Mitwachsender Kinderschuh (Team: Leander Peters, Alexander Schemel, Julian Dilla); 500 €*
- *„Start-up des Jahres“: Jugad – App vernetzt Fußballer spontan und unkompliziert zum Fußball spielen (Tobias Brincks); 1.000 €*

Olympische und Paralympische Spiele in Deutschland – ja oder nein?

Wir haben auf unserem Campus nachgefragt …

Prof. Dr. Thomas Abel, Professor für Paralympischen Sport

„Ich finde, Olympische und Paralympische Spiele in Deutschland wären wunderbar! „Wir“ sollten uns folglich bewerben und dann Spiele organisieren, die anders, sehr positiv im Sinne des Sports und gleichzeitig ermutigend für eine eigene sportliche Aktivität sind."

Dr. Vera Abeln, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft

„Olympische und Paralympische Spiele in Deutschland haben das Potential, die Sportförderung und Integration in der Politik und die Sportbegeisterung im Land bei Groß und Klein zu befeuern. Insbesondere würde ich mir erhoffen, dass die Spiele in Deutschland eine Strahlkraft für Weltoffenheit, Willkommensein und ein friedliches Miteinander bewirken, die wir in diesen Tagen dringend brauchen.“

Dr. Verena Römisch, Institut für Sportökonomie und Sportmanagement

„Als Sportfan ein klares Ja! Mit Blick aus der Sportwissenschaft wäre es zunächst notwendig, ökonomische und ökologische Risiken mit verantwortungsvollem Handeln, ressourcenschonendem Umgang und innovativen Lösungen zu minimieren. Gleichzeitig sollte Deutschland auch die Chancen einer solchen Sportgroßveranstaltung nutzen, um Vielfalt zu leben, Teilhabe zu fördern, Sportstrukturen für mehr sportliche Aktivität (gerade für Kinder und Jugendliche) weiterzuentwickeln, das Interesse an freiwilligem Engagement zu steigern sowie zu einer positiven Stimmung in der Gesellschaft beizutragen.“

Fotos: DSHS; Privat; Gero Müller-Laschet

Fabiola Wolff, Studentin B.A. SGP

„Ich glaube, dass die Olympischen Spiele für Deutschland eine große Chance wären, den Zusammenhalt und die Gemeinschaft als Land zu stärken. Die EM hat gezeigt, wie viel Freude die Menschen an Sportspielen im eigenen Land haben.“

Prof. Dr. Ansgar Thiel, Rektor

„Puh, das ist schwer, in wenigen Sätzen zu beantworten. Die Vorteile einer erfolgreichen Olympia-Bewerbung liegen sicherlich erstens in einer gesteigerten Tourismusnachfrage, zweitens in langfristigen Investitionen in Infrastruktur und drittens in einer verstärkten Investition in die Sportstätten-Infrastruktur. Auch für die Leistungssportentwicklung ist die Olympia-Bewerbung mit großer Wahrscheinlichkeit förderlich. Allerdings gibt es auch beträchtliche Nachteile: Die Kosten für Baumaßnahmen und die Organisation sind oft exorbitant. Zudem erzeugen erfolgreiche Olympia-Bewerbungen nicht selten erhebliche soziale und ökologische Belastungen. Eine Olympia-Bewerbung ist in diesem Sinne ein sehr komplexes Vorhaben, bei dem mit hoher sozialer und ökologischer Sensibilität vorgegangen werden muss und bei dem die möglichen Folgesfolgen der Maßnahmen gut durchdacht werden müssen."

Marco Straube, Hochschulkommunikation und Universitäre Weiterbildung

„Ich bin ein großer Fan von der deutschen Bewerbung für die Olympischen Spiele. Sowohl die Heim-EM, als auch die Olympischen Spiele in Frankreich haben gezeigt, welch einen Stellenwert ein solch großes Sportevent für die Bevölkerung haben kann. Es wurde zusammen gefeiert und gelacht, man lernte andere Kulturen und Sportarten kennen. Dabei war die Herkunft völlig egal und man blendete aktuelle politische Situationen für einen kurzen Moment aus. Diese Euphorie lässt sich besonders gut tragen, wenn die austragende Nation sportbegeistert und die notwendige Infrastruktur vorhanden ist, wie bei uns. Mit Blick auf den Medaillenspiegel bei den diesjährigen Olympischen Spielen würden möglicherweise auch kleinere Sportarten wieder entsprechend gefördert werden, sodass unsere Spitzenleichtathleten nicht in den USA trainieren müssen und wir den negativen Trend im Medaillenspiegel stoppen können.“

Marie Garling, Betriebliches Gesundheitsmanagement

„Da simmer dabei! Dat is prima! Viva Olympia! Das kam mir direkt in den Sinn, als ich von der Bewerbung hörte. Es wäre doch schön, wenn neben Fußball und Handball hier in Köln auch mal anderen Sportarten mehr Aufmerksamkeit und damit Wertschätzung entgegengebracht wird. Mein Sportlerinnenherz schlägt da gleich schneller.“

Robin Straub, Student B.A. SMK

„Eine deutsche Olympiabewerbung für 2040 finde ich klasse. Es könnte eine spannende Möglichkeit sein, internationale Aufmerksamkeit zu erlangen und den Sport in Deutschland zu fördern. Wenn wir es schaffen, mit nachhaltigen Konzepten die Spiele zu veranstalten, können wir wie Frankreich ein Zeichen setzen.“

Zwischen Hochschulpolitik & Sommerparty

*Das aktuelle AStA-Team: v.l.n.r.: Jan-Ole Schulz (Referat für Finanzen), Kira Engel (Projekt für Öffentlichkeitsarbeit und Presse), Nils Lange (Referat des Vorsitzes), Yasmin Odenthal (Referat für Sport und Veranstaltung), Ben Lang (Projekt für Erstsemester*innen), Lilu (Referat für Diversity, Antidiskriminierung und Internationales), Martin Brouwers (Referat für Ökologie und Mobilität), Jonas Frechen (Referat für Soziales). Es fehlen: Rio Grumbrecht (Referat für Politik und Teilhabe), Malte Westphal (Referat für Kultur und studentische Vernetzung), Luise Klüsener (Projekt für Erstsemester*innen), Boas Bürklein (Projekt für Logistik und Support).*

TEXT David Budinger & Mona Laufs

Fotos: AStA

VIELE SPOHOS KENNEN SIE NOCH, DIE NETTEN UND HILFSBEREITEN STUDIS MIT DEN PINKEN T-SHIRTS, die die Teilnehmer*innen beim Eignungstest mit wertvollen Tipps und jeder Menge Motivation unterstützen. „AStA-Helfer*in“ steht auf den T-Shirts der Helfenden. Aber was ist eigentlich dieser Allgemeine Studierendenausschuss (AStA)? Was sind seine Aufgaben? Und wie engagieren sich die Ehrenamtlichen auch jenseits des Eignungstests?

„Alles, was Studierende betrifft oder interessiert, kann zu unserer Aufgabe werden. Sowohl innerhalb der Hochschule, als auch darüber hinaus sind wir eine Ansprechinstanz für studentische Angelegenheiten“, erklärt der AStA-Vorsitzende Nils Lange. Das können hochschulpolitische Anliegen sein, wie etwa die Verhandlungen über das Semesterticket oder die Mensapreise. Gerade das Semesterticket war in den letzten Jahren ein großes Thema des AStAs. Mit viel Mühe, Durchhaltevermögen und Verhandlungsgeschick in Gesprächen mit der Landes- und Bundespolitik konnte das Deutschlandticket letztlich für die Studierenden etabliert und so ein günstigeres Semesterticket angeboten werden. Aber auch die Organisation von Info-Veranstaltungen und Events ist Teil des Portfolios; Die „Ersti-Woche“, die Studienstarter*innen mit wenig Schlaf und neuen Freundschaften perfekt auf das Studium vorbereitet, Sport-AGs während der Vorlesungszeit, Sportveranstaltungen wie die Fight Night oder den Barfußlauf, Vorträge, Themenwochen und vieles mehr organisiert oder unterstützt der AStA.
Aufgrund der Aufgabenvielfalt sind die verschiedenen thematischen Bereiche innerhalb des AStAs unter den zwölf Spohos aufgeteilt. Es gibt Referate und Projekte – beide sind ehrenamtlich, unterscheiden sich aber in wichtigen Punkten: „Referate sind politische Ämter und haben Stimmrecht in AStA-Sitzungen. Das bedeutet, dass Referentinnen und Referenten immer auch die politischen Interessen vertreten“, erklärt Nils. Ein weiterer Unterschied liegt in der Bezahlung, denn Referate werden monatlich mit 538 Euro und Projekte mit 250 Euro vergütet. „Dementsprechend ist es auch so, dass man als Referent*in mehr Zeit in die eigenen Aufgaben investiert“, sagt der AStA-Vorsitzende.

Yasmin Odenthal – Referat für Sport und Veranstaltungen: „Eines meiner Ziele ist es, durch Veranstaltungen das Gemeinschaftsgefühl und den Zusammenhalt der Studierendenschaft zu stärken. Außerdem ist mir persönlich die mentale Gesundheit der Studierendenschaft unglaublich wichtig. Hierbei möchte ich betonen, dass mir jeder Studi individuell wichtig ist und das nicht nur die große Masse gesehen wird.“

Das AStA-Team versucht, sich für jedes Anliegen der Studierenden Zeit zu nehmen. In den letzten Jahren hat der AStA beispielsweise aktiv am Thema Awareness gearbeitet und viel bewegen können. Awareness steht für einen respektvollen Umgang miteinander und die Minimierung grenzüberschreitenden Verhaltens. Gemeinsam mit der Spoho und dem Kölner Studierendenwerk hat der AStA dazu beigetragen, dass an der Spoho ein „EDELGARD-schützt“-Ort in der Cafeteria entstanden ist. EDELGARD ist ein Projekt der Kölner Initiative gegen sexualisierte Gewalt. Mit „EDELGARD-schützt“ werden Orte im öffentlichen Raum geschaffen, an die sich Frauen und Mädchen wenden können, wenn sie sich bedroht oder belästigt fühlen, um unkompliziert Unterstützung zu erhalten. Außerdem konnte ein Spoho-Awareness-Team etabliert und durch verschiedene Schulungen professionalisiert werden. Es bietet Unterstützung bei diskriminierendem oder grenzüberschreitendem Verhalten und geht aktiv dagegen vor. Vor allem die Arbeit mit den Studierenden mache dem AStA-Team großen Spaß. Jede Begegnung und jedes Feedback auf dem Campus sei eine Bestätigung des eigenen Engagements. „Mir ist es immer ein Fest, wenn ich in glückliche Gesichter schaue. Nicht nur in die unserer Studis, auch in die Gesichter derjenigen, die noch nicht bei uns studieren; die ich beim Übetag oder beim Eignungstest treffe, wenn sie gerade eine Disziplin im dritten Versuch schaffen. Das gibt mir total viel“, erzählt Yasmin Odenthal. Sie ist Referentin für Sport & Veranstaltungen und stellvertretende Vorsitzende und erklärt, dass es gar nicht so schwer ist, sich im AStA zu engagieren: „Ich habe ein kurzes Motivationsschreiben geschickt, in dem ich meine persönlichen Ziele und mein bisheriges Engagement aufgeschrieben habe.“ Es folgte eine Einladung in die Studierendenparlamentssitzung, in der es in einer kurzen Vorstellung zu überzeugen galt. Das Studierendenparlament entscheidet jedes Jahr neu, welche Referate und Projekte ausgeschrieben werden. Wer Interesse hat, selbst im AStA aktiv zu werden und das Campus- und Studierendenleben mitzugestalten, kann sich bei der nächsten Wahl, voraussichtlich im März 2025, bewerben.

Mehr Infos zum AStA gibt es auf deren Homepage: www.asta-spoho.de

*Nils Lange – Referat des Vorsitzes: „Ich möchte gerne den Spaß am Ehrenamt für den AStA vorleben, in die Studierendenschaft reintragen und wieder aufleben lassen. Viele von uns kennen ja die ganzen pinken Helfer*innen, die bei Eignungstests und Übetagen dabei sind und da entstehen immer so tolle Momente, die man in die Studierendenschaft einfach reintragen sollte.“*

TEXT Sabine Maas
INTERVIEW Mona Laufs
FOTOS Lena Overbeck

BIOMECHANIK, SUBSTANTIV, FEMININ; Teilgebiet der Biophysik, das sich mit den mechanischen Vorgängen in den Organismen befasst, sagt der Duden. Und auf Wikipedia ist zu lesen: Die Biomechanik ist eine interdisziplinäre Wissenschaft, die den Bewegungsapparat biologischer Systeme und die mit ihm erzeugten Bewegungen unter Verwendung der Begriffe, Methoden und Gesetzmäßigkeiten der Mechanik beschreibt, untersucht und beurteilt. Die Biomechanik beschäftigt sich also mit Kräften, die auf und in biologische(n) Systeme(n) wirken.

»Biomechanics is the science concerned with the internal and external forces acting on a human body and the effects produced by these forces«
Jim Hay, Sports Biomechanist (2002)

CSI in Müngersdorf ...?

Ziel des Instituts für Biomechanik und Orthopädie ist es, Beiträge zu grundlagen- und anwendungsorientierter Forschung in Bezug auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des neuromuskuloskelettalen Systems des Menschen zu leisten, so steht es auf der Homepage des Instituts. Hier leitet Professor Dr. Wolfgang Potthast die Abteilung Klinische und Technologische Biomechanik. Diese spezielle Disziplin der Biomechanik untersucht die Wechselbeziehungen zwischen Bewegung und Belastung des Bewegungsapparates eines menschlichen Körpers auf makroskopischer Ebene, um klinische, technologische und trainingsbezogene Interventionen zu optimieren. Es geht also um die Verbesserung der sportlichen Leistung und der Bewegungsqualität, es geht um die Vermeidung von Verletzungen des Bewegungsapparates im Alltag, im Sport und am Arbeitsplatz sowie um die Optimierung und Beschleunigung von Rehabilitationsprozessen. Oder, wie Biomechaniker Wolfgang Potthast es formuliert: „Es geht darum, Usain Bolt schneller laufen zu lassen oder meine Mutter nach einem Oberschenkelhalsbruch schneller wieder auf die eigenen Beine zu bringen." Wolfgang Potthast hat Sport und Physik studiert, da ist der Weg in die Biomechanik nicht weit. Dennoch ist es eher Zufall und eine Idee seines Fußball-Dozenten, dass

Potthast den wissenschaftlichen Karriereweg einschlägt: „Unser Dozent Gerd Merheim, damals parallel als Kaderplaner für den MSV Duisburg in der Bundesliga tätig, war auf der Suche nach einem Mess-Aufbau, mit dem man lineare Sprints mit Richtungswechsel-Sprints vergleichen kann. Zu mir hat er gesagt: Wenn du das hinkriegst, besorge ich dir unsere Profis. Das war für mich Motivation genug." Als Diplomand im Institut von Professor Peter Brüggemann, damals noch Leiter des Instituts für Leichtathletik und Tur-

THOMAS DRACH wurde vom Landgericht Köln wegen Raubes und versuchten Mordes zu 15 Jahren Haft mit anschließender Sicherungsverwahrung verurteilt. Der Prozess erstreckte sich über 100 Verhandlungstage. Prof. Dr. Wolfgang Potthast war als biomechanischer Gutachter an 16 Verhandlungstagen geladen.

Wie kam es dazu, dass Sie ein Gutachten für den Drach-Prozess erstellt haben?
Ich bekam im Oktober 2022 einen Anruf vom Landgericht Köln. Die Frage war, ob ich basierend auf Bewegungsanalysen von Überwachungs- und Observationsvideos etwas über Identitätswahrscheinlichkeiten zwischen Tatverdächtigen und Tätern aussagen könnte. So etwas hatte ich ja schonmal gemacht, wollte mir die Videos aber erst anschauen. Der Richter wies mich darauf hin, dass es ein heikler Fall sei. Da wusste ich, worum es geht. So kam der Stein Drach ins Rollen. Bevor ich mir die Videos richtig anschauen und zusagen konnte, stand schon in der Zeitung, dass ein Biomechaniker der Sporthochschule im Anflug ist.

Wieso haben Sie sich dazu entschieden, die Analyse zu machen?
Das ist eine gute Frage. Ich habe nicht sofort zugesagt. Das ist Arbeit, das ist Aufwand, das ist Stress. Viele hatten auch die Sorge, dass plötzlich irgendjemand vor meiner Tür steht, wenn ich etwas Falsches sage. Trotzdem habe ich natürlich ein bisschen darüber nachgedacht. Andererseits, warum nicht? Die Expertise dafür haben wir, keine Juristen. Wer soll so etwas machen, außer Fachleute, die sich mit Bewegungsanalysen auskennen. Davon gibt es nicht so viele. Und das Zweite und das meine ich wirklich ernst: Ich bin ja im öffentlichen Dienst tätig. Neben der grundsätzlichen Neugierde, die ich habe, war es irgendwie eine gesellschaftliche Verpflichtung für mich, das zu machen.

Was genau sollte überprüft werden?
Die grundsätzliche Frage war, ob man anhand der vorhandenen Videoausschnitte etwas über die Identitätswahrscheinlichkeit aussagen kann. Natürlich sind die Täter auf den Überwachungsvideos nicht zu erkennen. Sie sind vermummt, tragen Sonnenbrillen oder weite Kleidung. Es gibt zusätzlich Observationsvideos, die die Polizei gemacht hat. Da weiß man, das ist die verdächtigte Person. Und jetzt vergleicht man die Videos. Das kann man anhand der Körperproportionen machen, oder an Teilen des Gesichts. Das ist das Einsatzgebiet von forensischen Anthropolog*innen. Bei uns geht es dann schwerpunktmäßig um die Analyse der Bewegungen.

Wie sind Sie bei der Analyse vorgegangen?
Zuerst haben wir qualitativ beurteilt, welche Bewegungsauffälligkeiten Täter und Tatverdächtige gemein haben und welche nicht. Danach sind wir quantitativ vorgegangen, um mit Zahlen zu arbeiten. Zwei Personen, die ein bestimmtes Bewegungsmerkmal haben, müssen nicht identische Personen sein. Man muss dann überprüfen, wie viele Menschen es überhaupt mit diesem Bewegungsmerkmal gibt. Dafür konnten wir auf unsere Datenbanken und auf Literaturdaten zurückgreifen. Das war schon sehr aufwendig. Wir haben einige Merkmale gefunden, die wirklich selten sind, aber bei beiden Personen in den Videos auftreten.

Wie sicher sind die Ergebnisse?
Es gibt keine Merkmale, die sich widersprechen. Es ist auch wichtig, dass es keine Ausschlusskriterien gibt. Aus den übereinstimmenden Merkmalen lässt sich die Identitätswahrscheinlichkeit aber nicht eindeutig quantifizieren. Ich kann nicht sagen, dass das mit 98 % Wahrscheinlichkeit dieselbe Person ist. Aber es wäre schon ein großer Zufall, wenn nicht. So habe ich das auch formuliert.

Wie präsentiert man solche Ergebnisse vor Gericht?
Es gibt schriftliche oder mündliche Gutachten. So ein schriftlicher Bericht, das dauert. Das schreibe ich nicht mal eben in einer halben Stunde. Da ein gewisser Zeitdruck vorlag, habe ich ein mündliches Gutachten erstellt und als PowerPoint-Präsentation im Gerichtssaal vorgeführt.

Wie lange kann man sich so einen Verhandlungstag vorstellen?
Meistens ging es um 9:15 Uhr los, und ich war nicht selten erst um 17 Uhr raus. Es war aber nicht immer so, dass ich tatsächlich acht Stunden befragt wurde.

Wie war die Atmosphäre im Gerichtssaal?
Die Atmosphäre war sehr aufgeladen. Man muss dazu sagen, dass es am Anfang zwei Angeklagte gab. Beide hatten zwei Pflichtverteidiger, die auch alle ständig Fragen stellen durften. Und das haben sie auch gemacht. Also ausreden lassen, das war da ein Luxus.

Was war für Sie das Überraschendste innerhalb der 16 Verhandlungstage?
Es war nicht das erste Mal, dass ich bei Gericht war. Aber es war das erste Mal, dass ich einen solch konfrontativen Umgang von Verteidigern und Gericht erlebt habe, der wirklich so war wie im Fernsehen. Es wurde laut, viele Umgangsformen, die ich aus dem täglichen Leben kenne, wurden verlassen, und es gab Aussagen deutlich unter der Gürtellinie. Damit umzugehen, das war das Schwierigste. Die Art der Diskussion war eine andere als die im akademischen Kontext. Es hat ein bisschen gedauert, bis ich eine gewisse Gelassenheit dafür entwickelt habe.

nen, aber bereits interessiert an und involviert in biomechanische(n) Fragestellungen, entwickelt Potthast ein Studiendesign, das er mit den Duisburger Fußball-Profis umsetzen kann. „Die Studie war gut, ein bisschen stressig in der Umsetzung, und wir haben auch gute Ergebnisse rausgekriegt." Das fällt auch dem Institutsleiter auf, Wolfgang Potthast wird als Studentische Hilfskraft eingestellt und erhält die Möglichkeit zu promovieren. Nach der Promotion im Institut für Biomechanik (2005) übernimmt er 2010 eine Vertretungsprofessur für Bewegungswissenschaften und Biomechanik am KIT, Karlsruher Institut für Technologie, leitet das BioMotion-Center und schließt seine Habilitation ab. 2012 kehrt der gebürtige Sauerländer als Professor für klinische Biomechanik an die Deutsche Sporthochschule Köln zurück und leitet bis heute die Abteilung Klinische und Technologische Biomechanik.

Aktuelle Forschung

Gefragt nach den aktuellen Forschungsprojekten seiner Abteilung nennt er an erster Stelle ein seit mehreren Jahren laufendes Projekt zusammen mit der TSG Hoffenheim: „Über einen langen Zeitraum hinweg verfolgen wir jetzt schon den Fußballnachwuchs der TSG; durch Bewegungsanalysen versuchen wir, Adduktorenverletzungen besser zu verstehen, um sie bestenfalls zukünftig verhindern zu können." Eng verbunden mit diesem Projekt ist eine weitere Studie, die sich mit Hamstringverletzungen befasst. Unter den Hamstrings versteht man die sogenannte Ischiocurale Muskulatur, also die drei Muskeln an der Oberschenkelrückseite. Die sog. Hamstring Injury gehört zu den häufigsten Sportverletzungen, vor allem im Mannschaftssport, deren Ursachen noch nicht abschließend geklärt sind. „Wenn bei diesen langkettigen Muskeln mit vielen seriell geschalteten kontraktilen Einheiten die intramuskuläre Abstimmung nicht gut funktioniert, dann muss irgendwo eine Schwachstelle sein. Und ich bin überzeugt davon, dass man diese intramuskuläre Koordination messtechnisch quantifizieren und identifizieren kann, da sind wir dran." Interessiert an diesem Thema sind auch einige Vereine, mit dem FC

»Wichtig ist mir ein angewandter Ansatz, der hilft, Fragen zu beantworten«

Chelsea gibt es erste Kontakte. Laufschuhforschung, die Optimierung von Operationsplanungen, Studien zu Prothesen im Behindertensport oder auch industrielle Projekte für den Radsport sind ebenfalls Themen, mit denen sich Potthasts Team beschäftigt.

Gutachtertätigkeiten

Ein weiteres, nicht ganz alltägliches Thema ist die forensische Biomechanik, auch wenn für den Abteilungsleiter der Begriff nicht passend ist: „Wir schauen nicht im Sinne von CSI Miami, wie oder mit welcher Waffe bestimmte Verletzungen zustande gekommen sind, haben also in der Regel eher nicht mit Straftaten zu tun. Bei uns geht es zum Beispiel darum, ob eine Verletzung passiert ist, weil in der Halle ein Beton- und kein Schwingboden war, oder ob ein Unfall hätte vermieden werden können." Es geht also eher um Gutachtertätigkeiten. So wie zum Beispiel vor 13 Jahren, als Potthasts früherer Chef Gert-Peter Brüggemann auf der Grundlage von Videomaterial und einer darauf basierenden Computersimulation ein Gutachten zum tragischen Unglück in der „Wetten, dass ...?"-Sendung erstellt hat, mit dem Ziel Fremdverschulden nachzuweisen oder auszuschließen. Ähnlich in der Öffentlichkeit wie der „Wetten, dass ...?"-Unfall steht auch Wolfgang Potthasts aktuelle Gutachtertätigkeit: „Im Februar 2022 wurde ich gefragt, ob ich ein Gutachten zur Frage der Identätswahrscheinlichkeit in Zusammenhang mit einer Automatensprengung erstellen könnte, das war zeitgleich mit dem Beginn des Drach-Prozesses." So kam der Stein ins Rollen *(siehe Interview auf der linken Seite)*. Dieser Gutachteranfrage sind inzwischen weitere gefolgt, wenn auch nicht so prominent, immer mit dem Ziel, das Gericht bei der Urteilsfindung zu unterstützen. „Man kann jetzt nicht sagen, dass unsere Analysen bereits so etabliert sind wie DNA-Spuren oder ein Fingerabdruck, der eindeutig zugeordnet werden kann. Aber sie können dazu beitragen, einen Angeklagten zu belasten, aber auch zu entlasten." Das Agieren in diesem Umfeld fern der Wissenschaft ist herausfordernd für den Biomechaniker: „Das ist natürlich ganz anders als bei einem Kongress, wo Diskussionen inhaltlich und sachlich geführt werden. Damit musste ich erst mal lernen umzugehen. Da hilft es aber, wenn du inhaltlich sicher bist." Egal ob im Sport, bei Industrieprojekten oder vor Gericht, wichtig ist Professor Wolfgang Potthast ein angewandter Ansatz, der hilft, Fragen zu beantworten. Das kann zum Beispiel der paralympische Weitspringer Markus Rehm sein: Soll er mit Nichtbehinderten springen? Das kann bei der Stollenplatzierung im Rahmen industrieller Fußballschuhprojekte sein, oder, wie beim Hoffenheim-Projekt, die Frage, wie Verletzungen vermieden werden können. „Da bin ich nicht an einem kleinen Protein interessiert, sondern eher an der pragmatischen bzw. sehr angewandten Problemlösung. Deshalb macht mir das auch so viel Spaß, weil ich etwas mache, das wirklich Relevanz hat."

How to »Eine Runde mit …«

TEXT Theresa Templin
ILLUSTRATIONEN Sandra Bräutigam

Mikro aufbauen, hinsetzen, losplaudern, hochladen – zack, Podcast fertig. Schöne Vorstellung, oder? Wir lassen die Illusion mal platzen, obwohl wir natürlich eingestehen müssen, dass der Workload entscheidend von Format und Genre abhängt. Aber: Kein Podcast ist so schnell produziert wie in dieser Utopie. Anlass genug, um Sie mit hinter die Kulissen unseres Wissenschaftspodcasts „Eine Runde mit…" zu nehmen. Wer sich mit dem Label Wissenschaft schmückt, muss Arbeit investieren. Kennen wir alle. Bachelor- und Masterarbeiten, Dissertationen oder Paper schreiben sich ja (leider) auch nicht ohne Einsatz. Also gehen wir rein:

Am Anfang einer Folge steht die Themenfindung. Klar. Das Thema soll spannend, relevant, natürlich aktuell und interessant für die Zielgruppe sein. Los geht's mit der Recherche. Was sind aktuelle Fragen, Diskussionen, Kontroversen, die momentan die Gesellschaft bewegen? Wie ist die Quellenlage? Und wichtig: Wer ist dafür der oder die geeignete Gesprächspartner*in? Steht das Thema, startet die „richtige" Recherche. Der Anspruch: Alle abholen. Die, die mit dem Thema gar nichts anfangen können und die, die tiefer in das Thema einsteigen wollen. Klingt tricky? Ist es zuweilen. Und auch der Grund, warum die Recherche der zeitintensivste Part ist. Um zu wissen, welche Punkte wichtig sind, müssen wir wissen, welche Punkte es überhaupt gibt. Also werden Studien, Essays, Aufsätze und Artikel gelesen; O-Ton-Geber*innen, die als Expert*innen fungieren, gesucht und angefragt. Nur ein Bruchteil der Recherche landet im Skript, also dem geplanten Frage-Antwort-Ablauf der Folge. Das soll interessant, logisch, stringent sein und Mehrwert bieten. Und das steht und fällt mit dem Aufbau. Wie führen wir in ein Thema ein? Wie soll der Einstieg aussehen? Wie verbauen wir Themenwechsel? Und wie schließen wir richtig ab? Das sind Fragen, die das Schreiben begleiten. Damit unser Moderator nachhaken oder wieder auf ein bestimmtes Thema zurückkommen kann, gibt's zu jeder Frage mögliche Antwortoptionen und Hintergrundwissen. Vier bis fünf Seiten ist das Skript lang – was etwa 40 bis 50 Minuten Audiomaterial entsprechen soll. Nach dem Belohnungskaffee geht's in die finale Abstimmung mit den Kolleginnen und dem Moderator. Zeit, offene Fragen zum Thema/zum Gast/zum O-Ton zu stellen, damit bei der Aufnahme alles läuft. Und dann heißt es: Gast oder Gästin empfangen, ins Set-Up (Couch-Mikro-Kamera) einbauen und „psssst…Tonaufnahme".

Nach ungefähr 90 Minuten ist alles vorbei. Auf die Aufnahme folgen der Schnitt und die Abmischung mit den Tönen und dem Sounddesign. Arbeitsaufwand: sechs bis acht Stunden. Im Anschluss wird die Folge „Probe gehört" – es folgen Fehlermeldungen und Ausbesserungen. Check, die Folge ist bereit zum Upload. Zum Schluss werden die Social Media Postings und Stories für die Bewerbung erstellt. Das ist auch Arbeit, aber eher How to Social Media.

HINTER DEN KULISSEN

RECHERCHE

Thema finden & Orga
Relevanz, Interesse, Aktualität - Terminabstimmung

Recherche
Viel Wissen sammeln

Skript schreiben
Wissen strukturieren, gliedern, sinnvoll aufbauen

PRODUKTION

Abstimmung
Inhaltliche Fragen zum Skript klären; Aufbau prüfen; Anrede, Beispiele, Formulierungen besprechen

Aufnahme
Psssst… Ruhe und Konzentration bitte!

POST-PRODUKTION

Final
Finale – oh oh oh!

Schnitt
Ähm, ehms und mmhs raus - inhaltlich so lang wie nötig, so kurz wie möglich; Sounddesign einbetten: Bumper, Jingle, O-Töne einfügen

Soundcheck
Probehören: Lautstärke checken! Wortendungen hörbar? Inhaltlich nachvollziehbar?

VERÖFFENTLICHUNG

Postings planen
4 Plattformen - 4 Postings - 1 Story - Bildrecherche - Videomitschnitt - Texten

FELIX WITTMANN IST 20 JAHRE ALT, als er die Diagnose Hodenkrebs bekommt. Er ist gerade Deutscher U23-Meister über 800 Meter geworden. Doch anstatt einer Profikarriere und internationalen Rennen stehen erstmal OP und Chemotherapie auf dem Plan.

Vollgas gegen den Krebs

TEXT Julia Neuburg
FOTOS Uniklinik Köln/ Marilena Werth

Wer schon einmal 800 Meter auf Zeit gelaufen ist, der weiß: Seine Kräfte perfekt einzuteilen, ist die große Besonderheit dieses Rennens. Die Krux liegt in der idealen Kombination aus Ausdauer und Sprintvermögen. Im Sommer 2022 läuft Felix die 800 Meter in 1:47,66 Minuten, persönliche Bestzeit. Er ist auf dem Höhepunkt seiner bisherigen sportlichen Karriere, träumt von einer Teilnahme an der U23-EM oder sogar den Olympischen Spielen in Paris. Doch zirka zwei Wochen nach dem großen Triumph erhält Felix die Ergebnisse der Dopingprobe, die er nach seinem Sieg abgeben musste. Die Werte sind auffällig, sie zeigen einen erhöhten Hormonwert HcG. In dem Brief steht explizit, dass es sich um eine Tumorerkrankung handeln könnte und dass Felix schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen sollte. In der Notaufnahme eines Kölner Klinikums ist schnell klar, dass der junge Mann operiert werden muss.

„Warum ich? Warum gerade jetzt?“

„Krebs ist ja erstmal ein großes Wort und eine Erkrankung, die häufig zum Tod führt. Ich habe aber schnell recherchiert und herausgefunden, dass Hodenkrebs sehr gut heilbar ist“, erzählt Felix. Dennoch sei die Nachricht natürlich ein Schock gewesen, seine Reaktion fällt vor allem ungläubig aus. „Ich bin super sportlich, ernähre mich extrem gesund und in meiner Familie gab es bislang keine Krebserkrankung. Warum passiert das also mir? Und vor allem: Warum zu diesem Zeitpunkt, an dem ich gerade voll durchstarten möchte?“. Antworten auf seine Fragen erhält Felix nicht. Stattdessen wird ihm im Krankenhaus der Tumor samt Hoden entfernt. Die OP verläuft reibungslos und ist für Felix ein Eingriff, der einfach sein muss.
Hodenkrebs ist eine Krebsart, bei der nicht zwangsläufig eine Chemotherapie angeschlossen werden muss. Auch bei Felix sieht es zunächst gut aus. Doch bei den Blutuntersuchungen zwei Monate nach OP wird klar, dass sich die Krebszellen weiter in Felix‘ Körper befinden und er nicht um die Chemotherapie herumkommt. Diese Info ist für Felix besonders schlimm. „Die Ärzte hatten eine super Prognose gegeben. Ich kam gerade aus dem Urlaub und hatte selbst gar nicht mehr an die Option Chemotherapie gedacht. Daher war die Nachricht extrem blöd.“ Emotionale Unterstützung erhält er vor allem von seiner Familie und seiner Freundin.

Krebstherapie und Leistungssport

Zu wissen, dass er liebe Menschen um sich hat und nicht alleine ist, gibt ihm Kraft. Und die benötigt er auch, denn die Chemotherapie ist heftig: vergleichsweise kurz, aber intensiv, dreimal drei Wochen. In der Zeit ist er entweder müde oder ihm ist übel: „Ich habe 16 Stunden am Tag geschlafen und die anderen acht Stunden war mir schlecht.“ Das Positive: Relativ schnell ist klar, dass die Chemo anschlägt. Gleichzeitig kann er es kaum erwarten, wieder zu trainieren. Gerade im Krankenhaus, wo er jeweils die erste Woche jedes Zyklus‘ verbringt, rattert das Gedankenkarussell: „Vor allem nachts lag ich häufig wach und habe gegrübelt.“ Der Sport fehlt ihm extrem. Eine Unsicherheit beschäftigt den Läufer ganz besonders: Kann er weiter Sport machen und wenn ja, wie intensiv darf er trainieren? Er liest Studien darüber, dass Sport die Nebenwirkungen einer Chemotherapie abmildern kann. Doch viele seiner Fragen zur Vereinbarkeit von Krebstherapie und Leistungssport bleiben unbeantwortet. Dann wechselt er für den dritten Zyklus der Chemotherapie an die Uniklinik Köln bei Prof. Heidenreich. Und plötzlich sind die Antworten da *(siehe Infokasten KLiK)*.
Nach dem Ende der Chemotherapie steigt der Athlet wieder voll ins Training ein, fliegt sogar ins Trainingslager. Bislang kann Felix aber noch nicht an seine Leistungsstärke vor der Diagnose anknüpfen. Letztes Jahr bremste ihn ein Knochenmarksödem aus. „Diesen Sommer war ich zwar bei den Deutschen Meisterschaften am Start, bin aber noch nicht richtig in Tritt gekommen, da ich mit Borreliose zu kämpfen hatte.“ Im Herbst möchte Felix wieder mit dem Aufbautraining beginnen. Er sehnt sich danach, wieder ins Renngeschehen einzugreifen. 800 Meter ist für ihn zwar eine der härtesten Disziplinen in der Leichtathletik, aber auch eine faszinierende. „Besonders spannend finde ich den taktischen Aspekt. Mein Trainer und ich legen uns vor jedem Rennen einen Plan zurecht. Der ist unter anderem abhängig vom Teilnehmerfeld und der voraussichtlichen Zielzeit. Dann geht es im Rennen auch darum, seine Position zu behaupten, auch mal die Ellbogen einzusetzen. Wenn man sich da durchsetzt, die Taktik aufgeht und man am Ende noch einen Schlussspurt anziehen kann, ist die Genugtuung umso größer.“
Bis vor zwei Jahren lief für Felix alles perfekt. Ernsthaft Sorgen musste er sich nie machen. Heute ist das ist für ihn ein Privileg, das er umso mehr zu schätzen weiß. In sportlicher Hinsicht hat er die nächsten großen Meisterschaften schon fest im Blick; bis dahin braucht es einen langen Atem, Köpfchen und Taktik sowie ordentlich Power für den Schlussspurt – eben wie über die 800 Meter.

Felix Wittmann (22) studiert seit 2019 an der Spoho. Seinen Bachelorabschluss (SMK) hat er bereits in der Tasche. Ab WiSe 2024/25 plant er den M.A. Sportmanagement. Er kommt aus der Nähe von Aachen; sein Heimatverein ist die LSG Eschweiler. Felix‘ größte bisherige Erfolge sind die Teilnahme an der U20-EM und der Gewinn der U23-DM 2022. Aktuell ist er im Perspektivkader des Deutschen Leichtathletik- Verbands. Im Spoho-Podcast Auszeit erzählt er seine Geschichte.

*Das Deutsche Kompetenzzentrum Leistungssport und Krebs (KLiK) ist eine Kooperation des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO) der Uniklinik Köln und der Sporthochschule. Hier beraten Expert*innen Leistungs- und Hochleistungssportler*innen, die während ihrer aktiven Laufbahn an Krebs erkranken. Sie helfen dabei zu beurteilen, inwiefern der Leistungssport weiter betrieben werden kann und ermöglichen eine schnellstmögliche Rückkehr ins Trainings- und Wettkampfgeschehen. Dr. Nora Zoth leitet das KLiK; sie hat an der Spoho studiert und bei Univ.-Prof. Dr. Georg Predel promoviert, der die Expertise des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin einbringt.*
Webseite KLiK: http://cio.uk-koeln.de/klik

*Hodenkrebs ist bei Männern zwischen 20 und 39 Jahren die häufigste Krebsart. Bei frühzeitiger Diagnose ist sie sehr gut therapier- und heilbar. Generell gehört die Erkrankung zu den selteneren Krebsarten: 2020 erkrankten in Deutschland rund 4.000 Männer daran. Der Trend ist seit Jahren rückläufig. Junge Männer sind häufig nicht für die Erkrankung sensibilisiert und spielen erste Anzeichen herunter. So war es auch bei Felix: „Ich hatte mehrere Wochen Schmerzen in der Leiste und auch einen geschwollenen Hoden, habe aber irgendwie gedacht, dass das schon wieder weggeht.“ Ärzt*innen raten Jugendlichen und Männern dazu, sich regelmäßig selbst zu untersuchen und die Hoden abzutasten. Anzeichen für eine Erkrankung können sein: tastbare Verhärtung, Schwellung oder Schmerzen im Hodenbereich, Schweregefühl im Hoden oder in der Leiste.*

Spoho und DLRG starten Projekt zur Abnahme des Freischwimmer-Abzeichens

Das Deutsche Schwimmabzeichen Bronze gilt als Nachweis dafür, sicher schwimmen zu können. Sozusagen der Führerschein für den Badbesuch ohne Begleitpersonen für Kinder. Gemeinsam mit der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG) startet die Deutsche Sporthochschule Köln derzeit ein Kooperationsprojekt, das sich mit der Abnahme des auch als „Freischwimmer" bekannten Abzeichens befasst. Das Studienprojekt setzt sich genauer mit dem Verständnis der Prüfenden – etwa in Schwimmvereinen und Schulen – zu den bestehenden Prüfungsanforderungen auseinander. Es verfolgt das Ziel, noch mehr Klarheit über geltende Prüfkriterien zu schaffen und Interpretationsspielräume für die Ausbildung in der Breite zu verkleinern. So sollen den Prüfer*innen die Entscheidungsprozesse bei der Abnahme von Schwimmabzeichen zukünftig erleichtert und Prüfungssituationen vergleichbarer werden. Das ist wichtig, denn das Bronzeabzeichen (Freischwimmer) ist oft eine Zugangsvoraussetzung für schulische Wasseraktivitäten wie etwa die Klassenfahrt an den See oder die Küste.
Weitere Infos: www.dshs-koeln.de/schwimmvermittlung

MENSA WIRD RENOVIERT

Aktuell führt das Kölner Studierendenwerk dringend notwendige Erneuerungsarbeiten in der Spülküche der Spoho-Mensa durch und kann daher nur ein reduziertes Essensangebot anbieten. Wir freuen uns schon auf die Fertigstellung und das gewohnt vielfältige Angebot: Täglich vier oder fünf warme Gerichte, immer mit einer vegetarischen/veganen Option, Salatbuffet, wechselnde Eintöpfe, verschiedene Beilagen und Spezialwochen. Guten Appetit!

1.034

Studienplätze hat die Deutsche Sporthochschule Köln zum diesjährigen Wintersemester vergeben. Herzlich Willkommen an der Spoho! Wir wünschen allen Studierenden und Lehrkräften einen guten Start in die Vorlesungszeit.

„Gezieltes körperliches Training kann die Lebensqualität bei metastasiertem Brustkrebs verbessern und Fatigue lindern."

Professor Wilhelm Bloch, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, zu den Ergebnissen der PREFERABLE-EFFECT-Studie. Weitere Infos: https://shorturl.at/lqtn6

Friederike Frost als Jurorin bei Olympia

In diesem Jahr feierte Breaking sein Debüt bei den Olympischen Spielen in Paris. Zur Jury gehörte auch Friederike Frost, die derzeit am Institut für Tanz und Bewegungskultur über Breaking, dessen Ästhetik und kulturelle Einflüsse promoviert. Gemeinsam mit neun weiteren internationalen und renommierten Breaking-Juror*innen bewertete sie die 16 B-Girls und 16 B-Boys, die im Round-Robin-System und anschließend im finalen Knock-Out gegeneinander antraten. Beurteilt wurde in den fünf Kategorien Technik, Vokabular, Musikalität, Ausführung und Originalität.

179.000

Euro. Das ist die Fördersumme für ein gemeinsames Projekt mit dem Deutschen Handballbund, das Kinder und Jugendliche für den Handballsport begeistern will. https://shorturl.at/kwKhW

NEU IM HOCHSCHULRAT

*Professorin Hedda Lausberg, Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation, und Professor Stephan Wassong, Institut für Sportgeschichte, sind seit dem 10. Juli 2024 die neuen internen Mitglieder des Hochschulrats der Deutschen Sporthochschule Köln. Die Bestellung bzw. Nachbesetzung im Hochschulrat war notwendig, da die bisherigen internen Mitglieder, Professorin Bettina Rulofs und Professor Wilhelm Bloch, zum 20. Mai 2024 als Prorektor*in ins Rektorat wechselten. Weitere Mitglieder sind: Professor Mario Thevis, Professor Detlef Kuhlmann, Professorin Elisabeth Pott, Dr. Andrea Gotzmann (Vorsitzende), Torsten Burmester und Karin Orgeldinger.*

Fotos: privat; DSHS

Holocaust-Überlebende an der Spoho

Auf Initiative des Allgemeinen Studierendenausschusses (AStA) besuchte die Holocaust-Zeitzeugin Tamar Dreifuss die Sporthochschule. Die 86-Jährige schilderte ihre Kindheitserinnerungen an die Zeit des Holocausts und erzählte von ihrem Überleben im Ghetto von Wilna. Die gebürtige Polin vermittelte dem Publikum nicht nur historische Fakten, sondern auch die emotionale und menschliche Dimension des Überlebens unter extremen Bedingungen. Im Anschluss beantworte sie Fragen der rund 400 Zuhörer*innen. Spoho-Rektor Professor Ansgar Thiel moderierte die Veranstaltung und ehrte zeitgleich Tamar Dreifuss Entschlossenheit, Aufklärungsarbeit zu leisten und die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Medizinisches Fachpersonal im Biergarten, Krankenhausbetten im Hörsaalgang und ein riesiger Anmeldetresen im Foyer … In den Semesterferien wurde die Spoho kurzerhand zu einem Klinikum umfunktioniert. Ein Filmteam drehte im August einige Szenen für einen Spielfilm – Genaueres darf leider noch nicht verraten werden. Das Hauptgebäude hatte plötzlich zehn statt fünf Etagen und die Mensa wurde zur Personalkantine. In der Nähe der Hörsäle befand sich die Notaufnahme. Über den Sendetermin informieren wir natürlich; dann sind wir gespannt, ob Sie die Spoho wiedererkennen. Unser Campus war auch schon in der Vergangenheit Drehort unterschiedlichster Filmproduktionen, zum Beispiel für einen Bitburger-Werbedreh mit den Fußballnationalspielern, den Kölner Tatort oder den Spielfilm Sunny mit Christoph Maria Herbst. Die Komödie soll nächstes Jahr in die Kinos kommen – gedreht wurde in Halle 9 und vor dem Hockey-Judo-Zentrum, ebenfalls in den zurückliegenden Semesterferien. Die Spoho ist also nicht nur ein beliebter Studien- und Arbeitsort, sondern auch als Filmmotiv überaus TV-tauglich. Und das trotz der vielen Baustellen.

Impressum

ZeitLupe
Das Magazin der
Deutschen Sporthochschule Köln
Nr. 2.2024, 3. 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:
David Budinger, Simone Krautmacher, Mona Laufs, Sabine Maas, Julia Neuburg, Lena Overbeck, Theresa Templin

Grafik:
Sandra Bräutigam

Produktion:
Brandt GmbH - Bonn

ISSN-Nr.:
2751-5117

Aktuelle Ausgabe:
Wintersemester 2024

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.

www.blauer-engel.de/uz195
- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

Fotos: Presse und Kommunikation

PLATZ

Kein Platz mehr für weitere Geschichten von unserem Campus … Neuen Lesestoff gibt es in der nächsten Ausgabe zum Sommersemester 2025. Wir freuen uns schon jetzt auf spannende Begegnungen, neue Erkenntnisse und beeindruckende Geschichten! An dieser Stelle möchten wir noch auflösen, zu wem unsere fünf freundlichen Vierbeiner gehören. Von links: Philipp Born, Ingo Zender, Szilvia Fekete und Simone Krautmacher (2). Wir hatten selten ein derart lustiges Shooting :)

ZeitLupe online

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