

WIRIMSPORT

Magazin des Landessportbundes NRW | Ausgabe 06.2023 | lsb.nrw

EINMISCHEN!

JUGENDPOLITIK VOR NEUEN HERAUSFORDERUNGEN

WWU BASKETS
MÜNSTER

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



”

**UNSER
GESCHÄFTS-
FÜHRENDER
VORSTAND WAR
,LEER' - WIR
WAREN GE-
ZWUNGEN,
WAS ANDERES
ZU MACHEN**

HOLGER PARZINSKI,

Geschäftsführer des Ski-Club Rückershausen,
über den Weg, den sein Verein beschritt, um
„leere“ Führungspositionen neu zu be-
setzen. (Siehe dazu auch Foto rechts)

 Ab Seite 36

“





MITWIRKEN

KIYO KULHBACH

RESSORTLEITERIN MARKETING/KOMMUNIKATION

Liebe Leser*innen,

anstehende Arbeiten auf diversen Schultern sinnhaft verteilt zu wissen, begleitet mich als verantwortliche Ressortleiterin täglich in meinem Job im Landessportbund NRW.

Welche Schlüsselkompetenz bringen die Mitarbeitenden mit? Wo liegen ihre Stärken und Einsatzmöglichkeiten? Welche Entwicklungen kommen auf uns zu und welche gilt es, in bestehende Aufgabengebiete einzubinden? Wie zum Beispiel integrieren wir die Chancen der KI in unsere tägliche Kommunikation?

In der Vereinswelt stehen Vorstände vor vergleichbaren Herausforderungen und haben dabei oft nicht das Glück, auf eine bestehende Zahl an festangestellten Mitarbeiter*innen zurückgreifen zu können. Wir haben in der Rubrik „Verbandsmanagement“ das innovative Ressortprinzip zum Thema gemacht und stellen den Skiclub Rückershausen vor. Der Verein war bereit, mit uns zu teilen, wie er diese Herausforderung mit Brauour managt (ab Seite 36).

Einmischen und mitwirken ist ein stetiger Appell. Wie junge Engagierte im Moment angesichts angekündigter finanzieller Kürzungen agieren, erfahren Sie ab Seite 6. Ein breites Bündnis geht dazu am 20. September in Berlin auf die Straße – der Sport ist dabei!

Ich hoffe, Sie fühlen sich gleichermaßen inspiriert wie informiert beim Stöbern durch die Seiten der aktuellen Ausgabe der Wir im Sport. **Viel Spaß beim Lesen.**

4 Kurz notiert

6 **Titel** // Einmischen! Jugendpolitik vor neuen Herausforderungen

13 **Interview** // Johannes Klamet, stellv. Vors. des Landesjugendringes (LJR) NRW und Referent der Sportjugend NRW

15 **Sportmedizin** // Mit Sport dem Bandscheibenvorfall vorbeugen

16 **Tafisa Welt-Kongress 2023** // Sport for all

17 **Interview** // Dr. Eva Selic „Weltkulturerbe Sportverein“



18 **Sport Deutschland** // Auf dem Weg zum Entwicklungsland?

21 **Nachhaltigkeit im Sportverein 2023**

22 **Boom-Sportart Triathlon**

25 **Aus dem Netz gefischt** // Tiktok und Twitch

30 **Emotionscoaching für Führungskräfte** // Alles unter Kontrolle

33 **WestLotto Toptalente NRW** // Finn Schimanski, Gewichtheben

34 **Lesenswert**

36 **Sportmanagement** // Die Hüttenretter mit neuem Managementprinzip

39 **Zur Sache** // Jens Wortmann „Gefährdete Strukturen“

39 **Impressum**

Unsere Förderer und Wirtschaftspartner



AUSSCHREIBUNG: „ACTION-BAGS“ FÜR KINDER- UND JUGENDFREIZEITEN **ZU GEWINNEN!**



Kinder- und Jugendfahrten wie auch andere Freizeitaktivitäten sind ein Highlight in jedem Sportverein. Die Angebote hierzu sind vielfältig: Ferienfreizeiten, Trainingslager, Zeltlager, Sportcamps, Städtereisen, Fahrten und Ausflüge etc.. Die Sportjugend NRW möchte die Vereine diesbezüglich unterstützen und ruft die Vereine auf, Best Practice Beispiele von tollen Methoden und Spielen für Kinder- und Jugendgruppen zu übermitteln. Ziel ist es, die eingereichten Beispiele zu sammeln und allen Vereinen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, zur Verfügung zu stellen.

Unter den Vereinen, die uns Best Practice Beispiele zusenden, verlosen wir sogenannte „Action-Bags“ **im Wert von 260 Euro** pro Stück. Darin enthalten sind spannende Gruppenspiele, wie zum Beispiel Wikinger Schach. Die Bags werden von unserem Wirtschaftspartner Pfeifer & Langen gesponsert. Die Vorlage für das Einreichen der Beispiele sind unter nachfolgendem Link hinterlegt. Die Auslosung erfolgt nach Beendigung der Aktion **am 30. November 2023!**

WEITERE INFOS go.sportjugend.nrw/ausschreibung-09-23

DIGITALISIERUNG IM SPORTVEREIN

BEST PRACTICE-BEISPIELE GESUCHT

Nutzen Sie schon digitale Lösungen in Ihrem Sportverein? Angefangen von der Buchhaltung bis zur Planung von Veranstaltungen über Online-Kommunikationsplattformen – der Landessportbund NRW ist auf der Suche nach Best Practice-Beispielen. Im Vereinsportal VIBSS Online stellen wir bereits einige Beispiele aus Vereinswelt vor. Auch Ihre Ideen wollen wir auf Vibss.de veröffentlichen. Lernen Sie voneinander und miteinander, kommen Sie in den Austausch und gestalten Sie die digitale Zukunft im Sport mit.

WEITERE INFOS

go.lsb.nrw/vibss-digitalisierung

ZENTRALE HINWEISSTELLE

VERSTÖSSE IM ORGANISIERTEN SPORT MELDEN

Am 2. Juli ist das **Hinweisgeberschutzgesetz**, auch bekannt als Whistleblower-Gesetz in Kraft getreten. Dies hat Auswirkungen auf den Sport. Oftmals passieren Verstöße im organisierten Sport ohne Konsequenzen – die Angst als Betroffene*r oder Hinweisgeber*in, nicht geschützt zu sein, ist zu groß, um sie zu melden. Dabei können Hinweise dafür sorgen, Verstöße zu untersuchen und aufzudecken. Die Zentrale Hinweisstelle nimmt die Hinweise auf und leitet diese i.d.R. an die*den Good Governance-Beauftragte*n des LSB weiter, um die Fälle zu prüfen.

WEITERE INFOS UND KONTAKT

go.lsb.nrw/hinweisgeberschutzgesetz

PARIS 2024

JUGENDCAMP JETZT ANMELDEN!

Die Sportjugend NRW wird zu den Spielen in Paris im kommenden Jahr wieder ein olympisches Jugendcamp für junge engagierte Menschen aus dem organisierten Sport in NRW organisieren. Insgesamt werden 180 Personen aus Deutschland und Frankreich die Möglichkeit haben, dabei zu sein, sich kennenzulernen, auszutauschen und gemeinsam das Olympische Feeling hautnah mitzuerleben. Die Teilnehmer*innen können und sollen sich aktiv bei den Workshops und beim Programm einbringen.

Bewerben können sich ehrenamtlich Engagierte und Nachwuchssportler*innen im Alter von 18 bis 24 Jahren. Der Teilnehmerbeitrag beträgt 1.100 Euro, die **Bewerbungsfrist endet am 30. September.**

Das deutsch-französische Olympische Jugendcamp vom 22. Juli bis 5. August 2024 wird aus Mitteln des Kinder- und Jugendförderplans des Landes NRW gefördert.

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG

➔ go.sportjugend.nrw/paris2024

SPORTDEUTSCHLAND

DIE VEREINSWEBSITE

**DOSB FÖRDERT 1.000 WEBSITES FÜR
1.000 SPORTVEREINE UND -VERBÄNDE**

Eine durchdachte und ansprechende Website ist auch für Sportvereine und -verbände nicht mehr wegzudenken. Mit „Sportdeutschland – Die Vereinswebsite“ unterstützt der DOSB Vereine bei der Erstellung, dem Aufbau und dem Betrieb einer zeitgemäßen Website zu fairen Preisen.

Ob kleiner Einsparten- oder großer Mehrspartenverein – gemeinsam mit der Webdesignagentur Netzcocktail wird eine individuelle Website aufgesetzt, die es u.a. sogar ermöglicht, Sportangebote zentral zu verwalten.

WEITERE INFOS

➔ vereinswebsite.sportdeutschland.de

ANZEIGE

PER FERNSTUDIUM

WEITERBILDEN

MASTER SPORTBUSINESS MANAGEMENT

**MASTER TRAININGSWISSENSCHAFT &
SPORTERNÄHRUNG**

BACHELOR SPORTBUSINESS MANAGEMENT

BACHELOR SPORTWISSENSCHAFT & TRAINING
(Neu ab Oktober 2023)

SPORTÖKONOM:IN (FH)

GEPRÜFTE:R SPORTFACHWIRT:IN (IHK)

SPORTMANAGEMENT

FUSSBALLMANAGEMENT

SOCIAL MEDIA UND CONTENT IM SPORT

SPORT-MENTALTRAINING

DIGITALISIERUNG IM SPORT

SPORTPSYCHOLOGIE

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

IST-Hochschule für Management | IST-Studieninstitut
www.ist-hochschule.de | www.ist.de

**STUDIEN-
VARIANTEN:
TEILZEIT, VOLL-
ZEIT UND
DUAL**



**Bildung,
die bewegt**



EINMISCHEN!

JUGENDPOLITIK VOR NEUEN HERAUSFORDERUNGEN



**Wenn wir uns politisch nicht einmischen,
dann passiert auch nichts vor Ort und es wird
über die Köpfe junger Menschen hinweg
entschieden. Deshalb ist es so bedeutend,
dass sie sich in der Kommune hörbar zu
Wort melden und für ihre Belange trommeln**

Hanno Krüger

LSB-Ressortleiter Kinder- und Jugendverbandsarbeit

WENIGER GELD FÜR DEN JUGENDSPORT. ES DROHEN FINANZIELLE STREICHUNGEN, DIE AN DIE SUBSTANZ GEHEN WÜRDEN. EINE AKTIONSWOCHE GEGEN HAUSHALTSKÜRZUNGEN IM KINDER- UND JUGENDPLAN DES BUNDES UND DEN FREIWILLIGENDIENSTEN IST VOM 18. BIS 22. SEPTEMBER AVISIERT - MIT EINER DEMONSTRATION AM 20. SEPTEMBER IN BERLIN (NACH REDAKTIONSSCHLUSS). UM DIE INTERESSEN DER JUGEND ZU SICHERN, KANN ES NUR EINE ANTWORT GEBEN: EINMISCHEN! SEI ES ALS LOBBYIST*IN IN BERLIN ODER ALS JUNGER MENSCH VOR ORT, IN DER KOMMUNE. DENN AUCH DORT FALLEN DIE BELANGE JUGENDLICHER OFT ALS ERSTES UNTER DEN TISCH, WENN ES FINANZIELL ENG WIRD ...

„Das stößt bei uns auf absolutes Unverständnis!“ Anouk Huster und Jan Husemann sind sich einig. Die beiden jungen Leute, die sich ein Jahr lang als Freiwilligendienstleistende (FWD) engagiert hatten, halten es nicht für wertschätzend, dass laut Haushaltsentwurf der Bundesregierung für 2024 die Finanzierung der Freiwilligendienste gekürzt werden soll. So, dass im Sport in NRW jeder Dritte der 600 Plätze auf der Kippe stehen würde. Ihre Meinung: „Wer sich als Freiwilligendienstleistender einsetzt, gibt der Gesellschaft viel und erwartet im Vergleich wenig ...“, sagt Lars Bramkamp, Teamleiter Freiwilligendienste bei der Sportjugend NRW. Er lässt keinen Zweifel an den Folgen von Kürzungen: „Diese Jugendlichen sind ein Ehrenamtsmotor! 75 Prozent von ihnen bringen sich auch nach ihrem Dienst im Sport ein und bleiben ihm so nachhaltig erhalten.“ Der gleichen Meinung sind auch Anouk und Jan, die aktuell als Landessprecher*innen der Freiwilligendienstleistenden im Sport in NRW aktiv sind. Fakt ist: Es entfielen nicht nur die Stellen der Freiwilligen, sondern auch Stellen in Sportjugenden vor Ort für deren pädagogische Begleitung. Darüber hinaus übernehmen „FWDler*innen“ viele Aufgaben, bringen tausende Kinder in





Bewegung und entlasten Haupt- und Ehrenamt. „Das geht an die Grundstruktur des Kinder- und Jugendsports mit Breitenwirkung in die kommunalen Bildungslandschaften hinein“, warnt LSB-Vorstand Martin Wonik. „Das ist alarmierend.“

Was tun? Es gilt, Flagge zu zeigen! Wie mit der Demonstration und der Aktionswoche im September in Berlin, an der sich auch die Sportjugend NRW beteiligt*. Die 16 Landessportbünde haben die Bundesregierung am 14. September und die Regierungsfractionen im Deutschen Bundestag eindringlich aufgefordert, die Freiwilligendienste finanziell mindestens im bisherigen Umfang aus dem Bundeshaushalt zu fördern - und somit die öffentliche Sparandrohung rückgängig zu machen. Es sei vollkommen widersprüchlich, im Koalitionsvertrag den Ausbau der Freiwilligendienste erst festzuschreiben und jetzt in diesem Bereich zu kürzen, betonten die LSB-Geschäftsführer*innen.

Aber Einsparungen und knappe Kassen betreffen nicht nur die Freiwilligendienste. Dr. Anna Grebe redet Klartext: „Die fetten Jahre der Strukturförderung sind vorbei – nicht nur für den Sport.“ Die Referentin der Sportjugend NRW und Koordinatorin im Projekt „Junges NRW – Perspektiven vor Ort des Landesjugendrings NRW“ kümmert sich in der Bundeshauptstadt unter anderem um die Vernetzung von Bund, Land und Kommune. Führt als Lobbyistin Hintergrundgespräche bei Veranstaltungen und Treffen mit Politik und Organisationen. Grebes Rat: „Es braucht deshalb ein neues Bewusstsein für die Situation, einen ganzheitlichen Blick auf Jugendpolitik. Wir müssen uns verbandsübergreifend engagieren, um die Interessen von Kindern und Jugendlichen als Ganzes zu sichern.“

* Initiiert u.a. von der dsj und dem Deutschen Bundesjugendring. Parallel berät im Bundestag der Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend den Haushaltsentwurf

BUNDESFREIWILLIGENDIENST UND FREIWILLIGES SOZIALES JAHR

Wenn in NRW ab 2024/2025 die Kürzungen in Kraft treten, würden in NRW

200

von 600 FSJ/BFD-Stellen
ENTFALLEN, davon

151

IN VEREINEN

13

IN VERBÄNDEN

27

IN BÜNDEN

RUND

-10%

FÜR DEN SPORHTAUSHALT

im Vergleich zum Vorjahr

Die Bundesregierung will ihre Ausgaben laut Entwurf für den Haushalt vom 5. Juli um 30 Mrd. Euro im Vergleich zum Vorjahr senken. Betroffen sind dabei alle Ressorts bis auf das Verteidigungsministerium – **und eben auch der Sport**. Im Vergleich zum aktuellen Jahr (ca. 303 Mio. Euro) würde der Sporthaushalt im BMI für 2024 um rund 10 Prozent (ca. 276 Mio. Euro) sinken.





DOPPELROLLE SPORT- UND JUGENDVERBAND

Die Sportjugend NRW ist eine der größten zivilgesellschaftlichen Jugendorganisationen in NRW. Als Jugendverband engagiert sie sich für Kinder und Jugendliche im Sport, u.a.:

- als anerkannter Träger der freien Jugendhilfe
- im Sinne des Kinder- und Jugendhilfegesetzes
- selbstbestimmt und eigenständig
- als Lobbyist und politischer Akteur
- als Bildungspartner, vermittelt Normen und Werte
- fördert Beteiligung, ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement

WEITERE INFORMATIONEN

👉 go.sportjugend.nrw/profilkiju

FACHKRÄFTE IM GANZTAG

Der LSB hat aus Eigenmitteln von den bereits vorhandenen 73 halben Stellen in den Mitgliedsorganisationen zehn auf ganze Stellen aufgestockt. Perspektivisch sollen alle aufgestockt werden. Dafür kämpft der LSB auf Landesebene. Zudem wird derzeit eine Qualifizierung für Fachkräfte konzipiert, die im Ganztage tätig werden sollen.

ANSPRECHPARTNER

✉ Andreas.Hoheluechter@lsb.nrw

ES BRAUCHT EINEN BLICK AUF JUGENDPOLITIK ALS GANZES, ÜBER DEN SPORT HINAUS

Um das zu erreichen, muss man nicht unbedingt nach Berlin. In Münster hat die Sportjugend einen Stadtjugendring mitbegründet. 15 Jugendverbände, von den Kirchen bis zur Feuerwehr, haben sich darin zusammengeschlossen. Für Jana Winkeljann, Vorsitzende der Sportjugend Münster, ein ambitioniertes Projekt: „Wir wollen langfristig ein anerkannter Player in der Stadtgesellschaft werden“, sagt sie und findet es gut, „dass es eine Institution gibt, die für alle Kinder und Jugendliche Ansprechpartnerin ist, den die Politik kontaktieren kann, die aber auch Forderungen stellen und auf Defizite hinweisen kann.“

Ein Ziel, das nicht vom Himmel fällt. „Da sind Welten aufeinandergeprallt“, erinnert sie, „weil die Jugendverbände so verschieden sind. Es war ein langer Prozess mit vielen interessanten Diskussionen.“ Ein Prozess der 2019 mit Netzwerktreffen begann, die im Rahmen des Projekts „#jungesnrw – Perspektiven vor Ort“, einer Kooperation von Sportjugend NRW und Landesjugendring NRW, initiiert wurden. Inzwischen sei man auf einem guten Weg, wenn auch immer noch in einer „Findungsphase“, stellt Winkeljann fest: „Wir haben gemeinsame Werte und eine gute Kommunikation.“ Die Vorsitzende lässt aber auch keine Zweifel daran, dass die Sportjugend anfangs skeptisch war. „Wir sind in Münster der größte Jugendverband, haben Know-how und die Kontakte. Klar stärken wir damit andere Verbände“, erläutert sie, „Letztlich ist es aber so, dass wir auch in einem Stadtjugendring stark vertreten sind und hier Themen setzen und gemeinsam mit den anderen Projekte anstoßen können.“

VOR ORT-POLITIK

„Der Schlüssel liegt in der Tat vor Ort“, bekräftigt Grebe, „wir müssen es zusammen mit den Bündeln schaffen, die Kommune im Bewusstsein wieder als den Ort in den Vordergrund zu rücken, in dem Politik und Demokratie gestaltet wird.“ Da gilt es, sich einzumischen. Zum Beispiel mit Blick auf die Kommunalwahlen 2025 in NRW. Danach werden nämlich die Jugendhilfeausschüsse neu besetzt. Wichtige Gremien, die bei der Er-



DAS RECHT AUF GANZTAGSBETREUUNG AB 2026 ...

... lässt die Zahl der zu betreuenden Grundschulkinder ansteigen. Dies wird sich auch auf den Vereinssport** auswirken. Die Sportjugend NRW unterstützt die Forderungen von dsj und DOSB für einen bewegten Ganzttag, u.a.:

- tägliche Bewegungszeit im Ganzttag verankern
- den organisierten Sport als Bildungsakteur systematisch einbeziehen
- Sportvereine als erste Ansprechpartner verstehen
- zusätzliches Personal gewinnen und qualifizieren
- Bewegungs- und Sporträume ausbauen
- im Nachwuchsleistungssport aktive Kinder auch im Ganzttag fördern

POSITIONSPAPIER DSJ/DOSB

➔ go.sportjugend.nrw/dsj-positionierung-ganzttag

WEITERE INFOS

➔ go.sportjugend.nrw/ganzttag

➔ go.lsb.nrw/bmfsfj-recht-auf-ganztagsbetreuung

.....
** Zum Ganzttag gehören neben dem regulären Unterricht zusätzliche Lern- und Förderangebote, was auch Sport und Bewegung sein kann. Eine ganztägige Betreuung hat den Umfang von je acht Stunden an fünf Werktagen.





In Münster ziehen alle an einem Strang: Der dortige Stadtjugendring reicht von der Feuerwehr über die Pfadfinder bis zum Sport

Jugendringe vor Ort **und die Mitarbeit** **im Jugendausschuss** **stärken Einfluss**



Jeder junge Mensch
hat ein Recht auf Förderung seiner
Entwicklung und auf Erziehung zu
einer eigenverantwortlichen
und gemeinschaftsfähigen
Persönlichkeit

Kinder- und Jugendhilfegesetz

JUGENDARBEIT IM SPORT HAT **GESETZLICH DAS RECHT AUF FÖRDERUNG**

Die Sportjugend NRW, die Jugendverbände der LSB-Mitgliedsorganisationen und die eigenständigen Jugendabteilungen der Sportvereine sind anerkannte Träger der freien Jugendhilfe nach §75 SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz). Dies beinhaltet auch den Zugang zu entsprechenden Fördermitteln von Bund, Land und Kommune.

stellung der Kinder- und Jugendpläne mitwirken und in dem auch Träger der Jugendhilfe vertreten sind. Sich hier als „Vor-Ort-Lobbyisten“ der Sportjugenden einzubringen, ist eine erstklassige Gelegenheit, die eigene Stimme zu erheben.

Maike Bauer, Vorsitzende der Sportjugend im Kreis Viersen, weiß: „Wir werden im Jugendhilfeausschuss des Kreises definitiv wertgeschätzt.“ Sie ist noch frisch in ihrem Amt und es ist spürbar, dass ihr neues Engagement ihr Freude bereitet: „Derzeit suchen wir im Vorstand nach einer Strategie, uns gerade angesichts der Herausforderungen, die auf den Sport zukommen, dort besser zu positionieren. Man steht ja im Moment wie vor einer Mauer und fragt sich, wie man das auffangen soll, so dass alle mit einem Gewinn herauskommen.“

HERAUSFORDERUNG AM HORIZONT

Mit der Frage steht Maike nicht alleine. Mit dem Recht auf Ganztagsbetreuung für Grundschulkindern ab 2026 steht schon die nächste Herausforderung am Horizont. Die Zahl der zu betreuenden Kinder wird dann weiter ansteigen und sich auf die Gesamtstruktur des gemeinnützigen organisierten Sports auswirken. Julius Wilke, stellv. Vors. der Sportjugend Hamm, kennt den Aufwand, die Zusammenarbeit von Vereinen und Schulen zu organisieren, um dafür Bewegungsangebote in den Grundschulen zu etablieren. „Es gilt, Kontakte zu knüpfen, Übungsleitungen zu finden, Verträge aufzusetzen, Abrechnungen zu kontrollieren usw.. Das kostet viel Zeit.“ In Hamm, wo es 22 Kooperationen mit Grundschulen gibt, gelang das bisher gut. Auch weil Wilke hauptamtlich eine halbe Fachkraftstelle bekleidet, die der SSB Hamm und sein Sportjugend einrichtete ...

ZENTRALES ANLIEGEN ist die JUGEND- BETEILIGUNG

INTERVIEW MIT JOHANNES KLAMET

STELLV. VORSITZENDER DES LANDESJUGENDRINGES (LJR) NRW
UND REFERENT DER SPORTJUGEND NRW



WELCHE BEDEUTUNG HAT DER LANDESJUGENDRING NRW FÜR UNSER BUNDESLAND?

Wir kämpfen dafür, dass junge Menschen in NRW bestmöglich aufwachsen und sich entwickeln können. Dazu setzen wir uns für gute Rahmenbedingungen in der Kinder- und Jugendverbandsarbeit ein. Wir bündeln dafür die verschiedenen Interessen und Ressourcen unserer Mitgliedsverbände, um mit starker gemeinsamer Stimme an Akteure von Politik und Gesellschaft heranzutreten.

WIE GELINGT DAS BEI 26 UNTERSCHIEDLICHEN KINDER- UND JUGENDVERBÄNDEN AUS NRW?

Indem wir die Schnittmengen herausarbeiten. Davon gibt es viele – von der Nachhaltigkeit über die Geschlechtergerechtigkeit bis zum Ganzttag. Ein zentrales Anliegen ist die Jugendbeteiligung. Der Wunsch, dass junge Menschen gehört, ernst genommen und beteiligt werden, verbindet alle Verbände. Vor den letzten Landtagswahlen haben wir zum Beispiel in einer großen Kampagne für das Wahlrecht ab 16 Jahren geworben. Dies steht nun auch im Koalitionsvertrag. Jetzt gilt es darauf zu drängen, dass das auch umgesetzt wird. Wir sind überzeugt, dass junge Menschen bei politischen Entscheidungen mit einbezogen werden müssen. Das geschieht aber noch nicht in dem Umfang, wie es sein sollte.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE SPORTJUGEND NRW IM LANDESJUGENDRING?

Als größter Jugendverband in NRW mit zwei Millionen Kindern und Jugendlichen hat sie natürlich Gewicht. Dass wir als Sportjugend unsere Verantwortung in der Doppelrolle als Sport- und als Jugendverband ernst nehmen, spiegelt sich auch darin, dass ich als Referent der Sportjugend NRW im Vorstand des Landesjugendring NRW bin. Und die Sportjugend NRW aktiv im LJR NRW mitarbeitet.

SOLLTEN SICH AUCH VOR ORT JUGENDRINGE BILDEN?

Auf jeden Fall. Wenn alle gemeinsam kämpfen, hat das eine andere Wirkung, als wenn ich „nur“ als Sport ankomme. Die Schnittmengen der Kinder- und Jugendverbände vor Ort sind letztlich ähnlich wie auf Landesebene. Im Übrigen besteht von Seiten der Politik sehr wohl Interesse, mit jungen Menschen zu reden. Entscheidend dabei ist, dass die Beteiligung ernsthaft und verbindlich gestaltet wird. Dafür muss man aber dran bleiben ...

78 MIO. EURO WENIGER

FÜR FREIWILLIGENDIENSTE*



Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) hat für das Jahr 2024 im Bereich der Freiwilligendienste Mitteleinsparungen von insgesamt 78 Millionen Euro angekündigt. Für 2025 sind weitere geplant. Rechnerisch wäre so 2024 jeder vierte Platz in den Freiwilligendiensten in Gefahr, in 2025 jeder dritte.

Seit langem bietet auch die Deutsche Sportjugend (dsj) mit ihren Mitgliedsorganisationen, darunter auch die Sportjugend NRW, das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und den Bundesfreiwilligendienst an. Einsatzstellen der rund 4.000 Freiwilligen sind dabei Sportvereine und -verbände**. Dort leisten sie unschätzbare Arbeit und unterstützen insbesondere die Vereine, um die wachsenden gesellschaftlichen Aufgaben bei der Kinder- und Jugendbetreuung gut bewältigen zu können. Viele sind zudem im außerunterrichtlichen Schulsport und der Ganztagsbetreuung im Einsatz.

Freiwilligendienste haben eine nachhaltige Wirkung für den Sport, für die Gesellschaft, aber auch für die Persönlichkeitsbildung der jungen Menschen. Zum einen erwerben die Freiwilligen standardmäßig eine Übungsleiter*innen –

oder Trainer*innenlizenz, zum anderen engagieren sich viele auch in späteren Jahren ehrenamtlich in einem Sportverein. Nicht zuletzt leisten die Träger einen unschätzbaren Wert für die Demokratiebildung junge Menschen durch ihre begleitende Bildungsarbeit.

FINANZIERUNGSLÜCKE ERWARTET

Im Bundesfreiwilligendienst schafft der Bund ein Kontingent von Dienstplätzen und verteilt sie an die Zentralstellen. Derzeit vereinen die Zentralstellen des Sports etwa 1.800 solcher Plätze. Bei einem Drittel weniger Mittel in 2024 wäre mit einem Verlust von 600 Plätzen zu rechnen. Über die Zentralstellen wird auch die pädagogische Begleitung in den Jugendfreiwilligendiensten bezuschusst. Im FSJ im Sport würden bei den jetzigen Plänen jene Plätze wegfallen, die die entstehende Finanzierungslücke nicht anderweitig schließen können. Hier ist ein Verlust von etwa 500 Stellen bundesweit zu erwarten.

Quelle: dsj

* Bundesfreiwilligendienst, Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilliges Ökologisches Jahr und Internationaler Jugendfreiwilligendienst

** je nach Bundesland können auch Schulen, Kindertages- oder andere Einrichtungen, die regelmäßig Spiel-, Sport- und Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche organisieren, zur Einsatzstelle werden

MIT SPORT DEM BANDSCHEIBENVORFALL VORBEUGEN

Rückenbeschwerden sind eines der häufigsten Volksleiden. Die Ursache liegt im Alterungsprozess des Körpers. Risikofaktoren wie zu wenig Bewegung begünstigen Rückenschmerzen und einen Bandscheibenvorfall zusätzlich. Eine gut trainierte Rückenmuskulatur dient als Stütze der Wirbelsäule und kann Rückenbeschwerden vorbeugen beziehungsweise sie minimieren.



Die Intention sollte hier nicht die Bewegungsverbesserung sein, sondern Kraft zu trainieren, um die Rumpfmuskulatur aufzubauen. Zu empfehlen sind schonende Sportarten wie Radfahren und Rudern. Beim Rudern werden vorrangig Vor- und Zurück-Bewegungen ausgeübt, die ein Rundumtraining erzielen, ohne belastende Rotation und Hebelkräfte auf die Bandscheiben zu provozieren. Zwei Mal in der Woche zu trainieren, das reicht dabei völlig aus, um nicht zu viel Belastung auszuüben. Eine gute und trainierte Rückenmuskulatur schützt zwar nicht vor Verschleiß und verhindert damit nicht direkt einen Bandscheibenvorfall, kann aber die Symptomatik kompensieren. Die Quintessenz: deutlich weniger Rückenschmerzen, da die meisten Beschwerden auf Instabilitätsprobleme zurückzuführen sind. Die

Rückenmuskulatur gleicht durch die Stützfunktion die Instabilität aus. Versucht die Muskulatur vergeblich die Bandscheiben zu halten, ist aber zu schwach, ist sie überfordert und verkrampft schmerzhaft. Wärme und Massagen sind für den Moment gut, um die Muskulatur zu lockern, beheben aber nicht die Ursache. Hier kann nur der Aufbau der Rumpfmuskulatur Abhilfe schaffen.

POSITIVER EINFLUSS

Und das gilt auch, wenn bereits ein Bandscheibenvorfall vorliegt. Wenn der Kontakt zum Nerv abgeheilt ist, ist es entscheidend, dem Rücken wieder Halt zu geben, um ein Fortschreiten der Instabilität aufzuhalten. Daher sollte nach der Akutphase mit einem Rumpfmuskelaufbautraining begon-

nen werden. Wenn die Wirbelsäule bereits etwas instabil ist, sind jedoch intensive Stopp-an-Go-Sportarten wie Squash oder Tennis zu vermeiden. Diese Sportarten üben viel Stress auf die Wirbelsäulensegmente aus und setzen immer wieder Mikroverletzungen. Bei einer guten Grundsubstanz des Rückens machen sich diese Bewegungen weniger bemerkbar, aber gerade im Alter und mit Vorbelastungen ist dies anders. Ein erster Warnhinweis kann eine gewisse Steife im Rücken sein. Dann heißt es: handeln und den Rücken trainieren!



SPORT FOR ALL

Fünf Tage lang steht in Düsseldorf die weltweite „Sport for All“-Bewegung im Mittelpunkt. Vom 1. bis zum 5. November wird dort der 28. TAFISA World Congress stattfinden. Mehr als 400 Delegierte aus 80 Ländern diskutieren praxisorientiert über Entwicklungen und Herausforderungen im globalen Maßstab. Die Veranstaltung wird vom DOSB in Zusammenarbeit mit dem Landessportbund NRW, dem Land NRW und TAFISA (THE ASSOCIATION FOR INTERNATIONAL SPORT FOR ALL) organisiert.

INTERNATIONALER AUSTAUSCH

In diesem Jahr werden etwa 60 internationale Speaker in knapp 15 Sessions ihre Projekte, Initiativen und Anregungen unter dem Motto „Sport for All: More together than ever“ vorstellen. Und dies zu den Themen Inklusion, aktive Teilhabe, Wohlbefinden und Wissen & Sachverstand, Frieden, Jugend, Sportpolitik und Klimawandel. Gäste sind zum Beispiel der Ministerpräsident des Landes NRW, Hendrik Wüst, sowie DOSB Präsident Thomas Weikert. Der TAFISA Welt-Kongress bietet die Möglichkeit, international erfolgreiche Best-Practice-Beispiele kennenzulernen und über gesellschaftliche Herausforderungen und ihre Lösungsansätze zu debattieren. Als weltweit wich-

tigste Veranstaltung im Themenfeld „Sport for All“ schafft der Event einen einzigartigen Raum zum Austausch und zum Netzwerken mit Mitstreiter*innen und Expert*innen aus der ganzen Welt. Weiterhin eröffnet der Kongress die Gelegenheit für Gespräche mit Vertreter*innen von weltweiten Organisationen wie IOC, WHO und UNESCO sowie mit nationalen und internationalen Sportorganisationen, Ministerien oder Kommunen. Alle Teilnehmenden können eigene Anliegen, Ideen und Initiativen in offene Diskussionen mit Fachexperten einbringen und wertvolle Impulse für die eigene Arbeit erhalten.

WEITERE INFOS & ANMELDUNG

➔ go.lsb.nrw/tafisa-congress

HINWEIS

Tagetickets sind von jedem für den
2., 3. und 4. November buchbar:

➔ go.lsb.nrw/tafisa-ticket



Der Kongress bietet den Blick über den Horizont. Weltweit versucht man mit „Sport for all“ Menschen in Bewegung zu bringen und parallel gesellschaftspolitische Probleme zu bewältigen. Wir haben in Deutschland mit unseren Vereinen und dem ehrenamtlich organisierten Sport eine einzigartige Struktur geschaffen, um dies umzusetzen und damit fast so etwas wie ein schützenswertes Weltkulturerbe. Ich erwarte von dem Kongress, dass allen Teilnehmenden und insbesondere den anwesenden Spitzenpolitiker*innen dies bewusst wird. „More together than ever“ bedeutet, dass wir – jetzt erst recht – zusammen alles tun müssen, um unsere einzigartigen Strukturen zu erhalten, zu fördern und da – wo nötig – anzupassen. Praxisbeispiele aus anderen Ländern dieser Welt können uns da nur bereichern.



Bei dem Kongress kann man die unterschiedlichsten Welten des Sports kennenlernen. Und das im globalen Maßstab. Welche Erkenntnisgewinne für den organisierten Sport in NRW erwarten Sie von den Tagen in Düsseldorf?

„WELTKULTURERBE SPORTVEREIN“

Dr. Eva Selic, LSB-Vizepräsidentin „Breitensport“, ist Vorsitzende des Programmkomitees des Tafisa-Kongresses. Drei Fragen an die passionierte Tauchsportlerin.



„Breitensport“ ist ein etwas sperriger und typisch deutscher Begriff. „Sport for all“ ist da griffiger, klingt entspannter. Müssen wir uns als NRW-Sport lockerer machen, was den „Breitensport“ betrifft – nicht nur vom Begriff – her?

Sportarten die breite Masse der Bevölkerung erreichen, egal welchen Alters und egal welcher Herkunft. Alle sollten auf ihre Weise die Sportart ausüben können, die ihnen liegt, dann bringen wir die Menschen in Bewegung. Wenn wir für eine bessere Begrifflichkeit den Breitensport in „Sport für Alle“ umbenennen, könnte ich gut damit leben. Wichtig ist doch nur, dass er gelebt und gefördert wird und das von allen Seiten.

Locker ist immer gut, denn Sport sollte in all seiner Breite wie selbstverständlich unser Leben begleiten. Vielleicht kommt er daher, der heute etwas sperrig wirkende Begriff. Letzten Endes meint er das gleiche wie „Sport for all“. Denn wir wollen mit den vielfältigen

Welche Entwicklungen finden Sie im Moment am spannendsten – gespiegelt durch das Programm des Kongresses?

Am spannendsten finde ich die Tatsache, dass in allen Ländern die Bedeutung des Breitensports im Zusammenhang mit



Themen wie Frieden, Demokratie, Bewältigung der Klimakrise, Bildung, Nachwuchsförderung, Wohlbefinden und Gesundheit diskutiert wird. Das zeigt doch dessen einzigartigen Stellenwert. Weltweit wird klar, dass wir den Breitensport brauchen, um wichtige gesellschaftspolitische Probleme „by the way“ mit der Leichtigkeit des Sporttreibens zu lösen. Damit das Sporttreiben für alle leicht bleibt, brauchen wir maximale Unterstützung für den organisierten Sport, sowohl von der Politik als auch von der Gesellschaft.

SPORT DEUTSCHLAND AUF DEM WEG ZUM ENTWICKLUNGSLAND?

DAS ABSCHNEIDEN DES DEUTSCHEN SPITZENSORTS IM INTERNATIONALEN VERGLEICH IN DIESEM SOMMER HAT ZU VIELEN MEHR ALS KRITISCHEN KOMMENTAREN GEFÜHRT. OFT WERDEN PARALLELEN GEZOGEN ZWISCHEN SPORT UND GESELLSCHAFT INSGESAMT. DER GEWINN DER BASKETBALL-WM PASSTE DA NICHT RECHT INS BILD. WIR IM SPORT HAT PERSPEKTIVEN DER DEBATTE ZUSAMMENGETRAGEN.

Der Deutschlandfunk nahm die als schwach empfundene Sportperformance im Kontext zum allgemeinen Standing Deutschlands wahr: „Wunsch und Wirklichkeit liegen weit auseinander. Und dennoch treten nicht nur die Fußball-Nationalmannschaften oft so auf, als wäre Deutschland noch amtierender Weltmeister. ... In vielen Bereichen ist Deutschland nur noch Mittelmaß und steht hinter den eigenen Erwartungen zurück. Da hilft es nicht, sich mit alten Titeln zu schmücken und mit dem Stolz eines ehemaligen Weltmeisters aufs Spielfeld zu gehen.“

Das sportliche Abschneiden könne als Metapher gelten: Für neue gesellschaftliche, wirtschaftliche, politische Erfolge müsse Deutschland ehrgeiziger sein, härter trainieren und brauche Unterstützung von außen. „Wenn unser Lebensstandard und

Wohlstand erhalten bleiben sollen, dann müssen alle Bedenkenträger, Rückwärtsgerandeten und Schönfärber aufhören, in alten Zeiten zu schwelgen. Wenn alles so bleiben soll, wie es ist, heißt das: In der Vorrunde ausscheiden“, so der Deutschlandfunk.

Der Kölner Professor Ingo Froböse provozierte mit dem Statement: „Wir dürfen uns nicht wundern, wenn wir bald als Sport-Entwicklungsland betrachtet werden. Jetzt ist die Zeit, umzudenken, zu handeln und unseren Sport wieder dorthin zu bringen, wo er hingehört – an die Spitze. Wir haben es selbst in der Hand!“

Der Deutsche Olympische Sport zeigte sich angefasst. **Torsten Burmester**, Vorstandsvorsitzender des Dachverbandes, nahm den Ball auf: „Wir haben topmotivierte und talentierte Athlet*innen, fachkundige Trainer*innen und eine immer noch beeindruckende Sportinfrastruktur. Oder besser, wir hatten eine. Denn hier beginnen die Probleme: Wer hinschaut, sieht, dass über Jahrzehnte nicht mehr – oder nicht mehr ausreichend – in Sportstätten investiert wurde, so dass mittlerweile das Prädikat marode vielerorts zutrifft, der Sanierungsstau beträgt stolze 31 Milliarden.“ Der Sport sei Teil der Lösung, nicht des Problems, so Burmester. „Die Politik hat es in der Hand, dass aus unserem wertvollen Rat ein konkreter Wert entsteht: für die Sportstätten, die Vereinsheime, die Kinder in den Kitas, die Schüler*innen in



den Schulen, für alle Menschen, für die der Sport eine Bedeutung hat. In einem Wort: Die Sportnation Deutschland, unsere diverse demokratische Gesellschaft. Und deshalb kämpfen wir dafür, dass der Sport im kommenden Bundeshaushalt nicht mit Kürzungen, sondern mit Investitionen bedacht wird.“

Frank Busemann, ehemaliger Spitzen-Zehnkämpfer war so zu vernehmen (*siehe dazu auch der Kommentar*): „Doch es darf nicht mehr gesagt werden, wer gewonnen und wer verloren hat, weil das ja irgendwie einen verletzen könnte. Es ist so, dass Leistung eher nicht beklatscht wird, sondern höhnisch mit Angeberei verglichen wird. Leistung muss sich lohnen. Wer außergewöhnliche Leistung bringt, muss außergewöhnlich belohnt werden. Und das ist okay. Wenn man gut ist, muss man das nicht verstecken. Wir müssen jetzt auf Null gehen und neue Generationen (*Anm. Red.: Busemann bezieht das auf die Leichtathletik*) aufbauen. Das ist ein Kraftakt.“

Michael Scharf, LSB-Direktor Leistungssport, reagierte so auf die vermeintlich düsteren Aussichten: „Wir stehen nicht am Abgrund, denn wir sind immer noch in vielen Sportarten in der Weltspitze vertreten. Allerdings entfernen wir uns aktuell immer weiter von dem Ziel, unter den Top 5 Nationen bei den Olympischen Sommerspielen und Top 3 bei den Olympischen Winterspielen zu sein.“

Die Gründe dafür sieht er in einer ständig wachsenden Anzahl von Nationen, die viel Geld in den Spitzensport investieren und Know-How einkaufen und entwickeln. Darüber hinaus würden in Deutschland die Impulse aus dem Schulsport fehlen, um Kinder für den Wettkampfsport zu motivieren. Es mangle zudem an gut ausgebildeten hauptberuflichen Trainer*innen in Vereinen und Verbänden. Ebenso an fachlich gut qualifizierten Sportlehrer*innen besonders an den Grundschulen.

KOMMENTAR



LE KULTURKAMPF

Begriffe wie Kindergarten, Zeitgeist oder Hamburger haben längst Einzug gehalten in andere Sprachen. Nun ist ein neuer Begriff hinzugekommen: Le Kulturkampf (so die franz. Le Monde).

Gegenstand von „Kulturkampf“ kann bei uns vieles werden: Der Einbau einer Heizung spaltet in die Öl-, Gas- oder Wärmepumpenfaktion. Ein (Lasten-)Fahrrad ist nicht einfach ein bewegungs-, transport- und umweltfreundliches Bewegungsmittel, sondern ein Statement der großstädtischen Latte macchiato-Gesellschaft gegen die vermeintlich rückschrittigen Autofahrer*innen. Ganz zu schweigen vom Thema „Gendern“ ...

Jetzt hat „Le Kulturkampf“ auch den Sport erreicht. Jedenfalls nennt das der Deutschlandfunk so unter der Überschrift „Der Kulturkampf um die Tabelle“ (👉 [go.isb.nrw/df-artikel](https://www.go.isb.nrw/df-artikel)).

Von den Kulturkämpfern werden Veränderungen des Kinder- und Jugendfußballs oder die Reform der Bundesjugendspiele (Wettkampf vs Wettbewerb) ins Feld geführt. Spiegel-Autor Nikolaus Blome titelt: „Willkommen in der Flauschokratie“. Viele bringen diese Veränderungen in direkten Zusammenhang zu einer allgemeinen Verabschiedung des gesellschaftlichen Leistungsprinzips. Aus dieser Perspektive ist auch der Spitzensport quasi im nicht aufzuhaltenden Niedergang. Was aber bei differenzierterer Betrachtung nicht zu halten ist.

Daher: Allen Kulturkämpfern sei zugerufen:

„Macht mal halblang - rüstet mal ab!“

Theo Düttmann

Zur weiteren Einordnung: 📍 [go.isb.nrw/df-leistungsbereitschaft](https://www.go.isb.nrw/df-leistungsbereitschaft)
📍 [go.isb.nrw/df-bundesjugendspiele](https://www.go.isb.nrw/df-bundesjugendspiele)



Nachhaltigkeit im Sportverein NRW 2023

MITMACHEN UND 250 EURO „KASSIEREN“

Der Landessportbund NRW und seine Sportjugend suchen inspirierende Aktionen und Projekte, die in den NRW-Sportvereinen umgesetzt wurden und mindestens eines der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (unric.org/de/17ziele) verfolgen. Der LSB möchte diese Beispiele sammeln und teilen, um andere Vereine zu motivieren.

Die Größe der Projekte spielt keine Rolle. Vielleicht haben Sie bei der letzten Wettkampfveranstaltung Plastikbecher durch wiederverwendbare Tassen ersetzt? Oder Sie haben Fahrgemeinschaften für das Training organisiert? Vielleicht haben Sie lokale Partner*innen gesucht und eine Solaranlage auf das Dach Ihrer Sportstätte montieren lassen? Oder Sie haben Ihre Teams mit fair produzierten Trikots ausgestattet. Jede Initiative zählt! Besonders freuen wir uns über Aktionen, die auch mit wenig Aufwand umgesetzt werden können. Zeigen Sie Ihre Fortschritte, um andere Vereine dazu zu inspirieren, sich ebenfalls für mehr Nachhaltigkeit einzusetzen.

UNKOMPLIZIERT DABEI SEIN

Die Einreichung der Projekte ist unkompliziert. Teilen Sie uns unter anderem das Ziel Ihres Projektes, die Anzahl der Beteiligten, die Projektdauer und mehr über unseren Online-Fragebogen mit.

DER BEWERBUNGSZEITRAUM LÄUFT NOCH BIS ZUM 22. OKTOBER

Als Belohnung für Ihre Bemühungen und den Aufwand stehen 20x 250 Euro bereit. Sollte die Aktion „überbucht“ sein, entscheidet das Los. Die Aktion ist Teil der Dekadenstrategie des Landessportbundes NRW im Handlungsfeld „Nachhaltig handeln. Wir für verantwortungsbewussten Sport!“ (go.lsb.nrw/hf13). „Die große Aufgabe, konsequent nachhaltiger in allen Lebensbereichen zu handeln, wird immer wichtiger und präsenter – auch im Sport. Wir sind uns unserer Verantwortung bewusst und haben den Themenkomplex folgerichtig in die Dekadenstrategie aufgenommen“, sagt Benjamin Höfer, LSB-Referent Sportstätten, Sporträume und Nachhaltigkeit.

JETZT PROJEKT EINREICHEN

ONLINE-FRAGEBOGEN

go.sportjugend.nrw/hf13-umfrage

WEITERE INFORMATIONEN

✉ Benjamin.Hoefer@lsb.nrw

☎ 0203 7381-837





TRIATHLON IM AUFWIND

Triathlon boomt. Die Mitgliederzahlen steigen – auch in NRW. Doch woran liegt es, dass diese mehr als harte Sportart aus Laufen, Schwimmen und Radfahren so „abgeht“? Kürzlich erschien ein kritischer Artikel in der Wochenzeitung „Zeit“. Die vielsagende Headline: „Schwimmen im Geld – über das

Geschäft mit der Selbstquälerei“. Wir im Sport ist der Sache nachgegangen. Können NRW-Sportvereine anderer Sportarten daraus lernen – oder handelt es sich um ein sportartspezifisches Einzelphänomen?

Die Aufregung schien mit Händen greifbar: Während die große Zeitanzeige am Hafenbecken immer weiter gegen Null lief, wurde hier noch schnell die Badekappe zurechtgezupft, da die Tracking-Uhr in den richtigen Modus getippt, 3, 2, 1... – dann ging es los. Hunderte Athlet*innen stürzten sich ins Wasser und wer in diesem Jahr beim Sparda Münster City Triathlon vom Verein Tri-Finish (2023 mit Melderekord) mitmachte, musste beim Startschuss auch den ein oder anderen versehentlichen Tritt vom Nebenmann vertragen können – der Ehrgeiz der Teilnehmenden ist groß, jeder will im Feld vorne liegen und die Konkurrenz hinter sich lassen. Nervosität, Hitze, dazu die extreme Belastung des Körpers im Wasser, auf dem Rad und schließlich auf der Laufstrecke – warum tun sich Menschen das überhaupt an? Und warum werden es immer mehr?

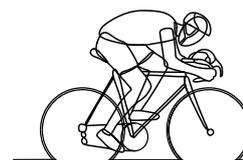
IST DAS GESUND?

Sport ist gesund und macht Spaß – Allgemeinplätze wie diese werden in aller Regel freundlich nickend als Tatsachen anerkannt. Aber: Wie gesund ist es, den Körper an die äußerste Grenze der Belastbarkeit zu bringen? Und wie viel Spaß kann das noch machen? Für viele Menschen scheinbar eine ganze Menge: Allein in den letzten 20 Jahren hat sich die Mitgliederzahl der Deutschen Triathlon Union (DTU) verdoppelt, auf heute etwa 60.000 Aktive. Und nicht nur die Zahl der Triathlon-Neulinge schießt kontinuierlich nach oben, die Kosten für den Sport wachsen mit. Startgelder, Übernachtungskosten, Ausstattung – die wachsende Nachfrage befördert einen riesigen Markt, der um die Gunst – und die Kaufkraft – der Athlet*innen buhlt: Kompressionsstrümpfe für 70 Euro, Fahrradhandschuhe für 40 Euro, die Brille für 130 Euro – vermeintliche Must-Haves für den erfolgreichen Triathlon gibt es zuhauf. Erst kürzlich veröffentlichte auch die Wochenzeitung DIE ZEIT unter dem bezeichnenden Titel „Schwimmen im Geld“ einen Artikel zum Thema. Nachzulesen war etwa, dass die Startgebühren für den Ironman, also Triathlon in der Langdistanz, in deutschen Großstädten mittlerweile längst die 500 Euro-Marke geknackt haben. Nachzulesen war auch, dass ein Großteil der Millionenumsätze, die die Ironman Germany GmbH hierzulande generiert, über Merchandising zustande kommen. Wer schon beim Ironman mitmacht, der will das hinterher eben auch mit dem passenden T-Shirt beweisen können. Mit Anreise und Übernachtung werden für das Erlebnis Ironman schnell mehrere tausend Euro fällig – Summen, die schwindelerregend hoch, dennoch für die viele Amateur-Athlet*innen, zumeist gute bezahlte Akademiker*innen, kein Problem sind.

MARKTPLATZ FÜR AUSTRÜSTUNG

Dabei ist eine topmoderne Ausstattung gar nicht nötig, um erfolgreich bei einem Triathlon an den Start zu gehen. „Im Grunde genommen reichen für die Teilnahme fünf Dinge: eine Badehose oder Badeanzug, ein verkehrstüchtiges Fahrrad, ein Fahrradhelm, ein paar Laufschuhe und ein T-Shirt“ ist es etwa auf der Website der Deutschen Triathlon Union nachzulesen, wo es auch gleich einen Marktplatz für gebrauchte Ausstattungsteile gibt. Dies bestätigt auch

Selbst ein schmaler Geldbeutel ist für viele kein Hinderungsgrund und so gehen Triathlet*innen neue Wege, um ihren Sport zu finanzieren: Klinkenputzen heißt die Devise. Das eigene Trikot wird als Werbefläche an Sponsoren verkauft und die Reichweite des eigenen Instagram-Kanals wird zu Geld gemacht. So der Plan, der bei vielen Sportler*innen auch funktioniert, wie beispielsweise bei Sophia Trenz, Monika Kuhn-Ellensrieder, Marit Bergmann und Mélanie Petri vom Tri Club Wuppertal, die in diesem Jahr zum Ironman nach Hawaii fliegen und je rund 1.600 Euro allein für den Start zahlen.





Gerhard Herrera vom Triathlonverein KTT 01 aus Köln:
 „Jeder der will, kann bei uns mitmachen und wenn die passende Ausrüstung noch fehlt, sind wir dabei behilflich. Die Grundausrüstung muss nicht teuer sein und ein gebrauchtes Rennrad reicht.“
 Ebenso verbucht der Kölner Verein seit der Coronazeit einen Mitgliederzuwachs von rund 25 Prozent. „Es hat sich eben rumgesprochen, dass die Sportart Triathlon ein Mannschaftssport ist. Unser Motto ‚Gemeinsam Spaß haben‘ fördert das Wir-Gefühl und damit gleichzeitig auch die Motivation, regelmäßig zu trainieren.“

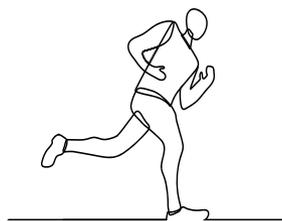


Was können andere NRW-Sportarten daraus lernen?

Der Triathlon-Boom ist kein sportartspezifisches Einzelphänomen – verankert und ausgelöst durch die deutschen Triathlonstars als Vorbilder, die seit Jahren beim Ironman Hawaii oder beim prestigeträchtigen Wettkampf in Roth Podiumsplätze belegen. So ein Phänomen lässt sich bedingt planen und ist vergleichbar mit dem Tennisboom in den 90er Jahren, als Boris Becker, Steffi Graf oder Michael Stich ihre Konkurrenz vom Centre-Court fetten. Also: Vorbilder gesucht.

GEMEINSCHAFTSSINN

Zurück zum Triathlon. Hier setzt man zum Beispiel auf einen Marktplatz von und für Amateure, Tipps für den richtigen Einstieg in den Sport, motivierende Gesprächsimpulse mit Profis – auf der Web-Präsenz des DTU und der entsprechenden Landesverbände geht es spürbar um den Spaß am Sport, darum, sich sanft an die eigenen Leistungsgrenzen heranzutasten, Gemeinschaftssinn im Verein zu erleben. Wie auch immer: Im Triathlon reicht der stille Erfolg nicht aus, Leistung muss sichtbar sein. Seht her, ich quäle mich! Mein Körper ist getrackt, vermessen, optimiert. Die Sportart bietet dem die optimale Spielfläche: finden Wettkämpfe anderer Sportarten manchmal „im stillen Kämmerlein“ statt, wird Triathlon als Event erlebbar. Und das zieht die Massen an ...





TIKTOK UND TWITCH

CHANCEN UND POTENZIALE FÜR DEN SPORTVEREIN

Gerade erst hat man das Gefühl, Facebook und Instagram verstanden und für den Verein gut eingesetzt zu haben und plötzlich will vor allem die junge Zielgruppe von all dem nichts mehr wissen. Sie tummeln sich bei TikTok und verfolgen Live-Streams auf Twitch. Doch im Grunde kann von plötzlich gar nicht die Rede sein, denn beide Plattformen gibt es nicht erst seit gestern. Sie sind bereits etabliert und gewinnen zunehmend an Bedeutung. Die beiden sozialen Medien bieten nicht nur unterhaltsame Inhalte, sondern auch ein riesiges Potenzial für Sportvereine, um die Beziehung zu Vereinsmitgliedern zu vertiefen, eine junge/neue Zielgruppe anzusprechen und den Verein auf unterhaltsame Weise zu präsentieren.

WAS IST TWITCH?

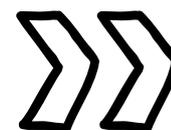
Twitch ist eine Streaming-Plattform. Eine Echtzeit-Kommentarfunktion erlaubt es Zuschauer*innen, während der Übertragungen zu interagieren, Fragen zu stellen und Meinungen auszutauschen. Sportvereine können diese Plattform nutzen, um Live-Übertragungen von Trainingseinheiten, Spielen oder vielleicht sogar hinter den Kulissen anzubieten.

Wissenswertes zu Twitch: [👉 go.lsb.nrw/vibss-twitch](https://go.lsb.nrw/vibss-twitch)

WAS IST TIKTOK*?

TikTok ist für seine kurzen, unterhaltsamen Videos bekannt, die sich oft in kürzester Zeit viral verbreiten. Sportvereine können diese Plattform nutzen, um zum Beispiel lustige Trainingseinheiten oder besondere Momente aus dem Vereinsleben in kurzen und kreativen Videos zu präsentieren.

Wissenswertes zu TikTok: [👉 go.lsb.nrw/vibss-tiktok](https://go.lsb.nrw/vibss-tiktok)



Sie wollen sich im Verein über das Potenzial von Twitch und TikTok informieren? In unserem Vereinsportal finden Sie vertiefende Informationen sowie Vereinsbeispiele zu beiden Plattformen. Erfahren Sie mehr darüber, was einen perfekten TikTok-Post ausmacht und wie Sie über Twitch einen Live-Stream produzieren, auch wenn Sie keine eSport-Abteilung haben.

[👉 VIBSS.DE](https://vibss.de)

* Informationen zum Kinderschutz bzgl. TikTok finden sich hier: go.lsb.nrw/kinder-und-tiktok



„AM BESTEN HÄTTE DER TAG 48 STUNDEN ...“

Resilienz-Seminar* fürs junge Ehrenamt

Jung, sportlich und viel beschäftigt: Auf den Schultern junger Erwachsener lasten nicht nur die Gedanken an Prüfungsphasen oder Arbeitsverpflichtungen. Um das zu reflektieren, haben sich junge Menschen im September eine Auszeit genommen - im Rahmen eines Seminars der Sportjugend NRW unter dem Motto: „Cool down and recover“. Ein Seminarbericht

* Das Seminar „Cool down and recover“ wird im Rahmen der MOVE FOR HEALTH Kampagne der Deutschen Sportjugend umgesetzt und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend durch das Zukunftspaket für Bewegung, Kultur und Gesundheit gefördert

Erst die E-Jugend trainieren, zwischen- durch für das Physiotherapie-Studium lernen. Danach den Ausgleich beim Handballtraining suchen. Zeitlich bekommt Erik Fiedler das nicht mehr alles unter einen Hut. Zu intensiv ist das Studium, zu wenige Stunden hat ein Tag. Einmal in der Woche engagiert sich der 24-Jährige in der Leichtathletik, von der E-Jugend im Handball musste er sich schmerzlich trennen. „Mein Terminkalender wurde immer voller.“ Dadurch habe er auch den Spaß an Dingen, die er gerne macht, verloren. Zu groß war der zeitliche Termindruck. „Es wird mir guttun, wenn ich mich darauf konzentriere, meinen Alltag neu zu strukturieren und zukünftig Rituale mit einbaue.“

EIN TEUFELSKREIS

Beim Walk and Talk im Grünen sind sich die jungen Erwachsenen einig. Stress entsteht nicht nur durch viele Termine oder berufliche Verpflichtungen. Genau- so beschäftigt sozialer Druck oder Erwartungshaltungen durch soziale Medien die Gruppe. Vor allem Termine abzusagen, fällt schwer. Ein immer wiederkehrender Teufelskreis, weiß auch Erik: „Man hat ei-

gene Erwartungen, möchte Harmonie haben. Im Endeffekt nimmt das niemand persönlich, wenn ich mal einen Termin nicht wahrnehme. Doch ich denke oft, dass ich es anderen recht machen muss.“ Er weiß, dass es hilft, solche Situationen zu reflektieren, um dauerhaft resilienter zu werden.



„Ich muss lernen,
dass man einfach
nicht alles schafft
und damit auch
zufrieden sein kann“

Erik Fiedler

Wie würde ich reagieren, wenn mir mal jemand absagt? Sportpsychologe und Coach Ben Göller stimmt zu und geht noch weiter. „Achtsamkeit, Selbstbewusstsein und auch Selbstakzeptanz sind alles Kernelemente der Resilienz.“ Personal Trainerin Jana Stienen ergänzt: „Dabei spielt auch die Verantwortung für sich selbst und für Entscheidungen sowie Dankbarkeit eine Rolle. Je zufriedener man mit sich ist und diese Aspekte für sich klar hat, desto resilienter wird man.“

BEWUSST NEIN SAGEN

Dazu gehöre auch mal „Nein“ sagen zu können und Dinge bewusst abzulehnen. Für Carmen Schomann absolut nicht einfach. Die 26-Jährige hat nach ihrem Masterstudium nicht nur die Verantwortung für Auszubildende übernommen, sondern kümmert sich parallel um die Bereiche Marketing, Projektentwicklung und Events. Beruflich schon genug eingespannt, ist sie Vorstandsmitglied, Spielerin und Trainerin beim FSV Ochtrup in der Fußballabteilung, spielt Tennis, engagiert sich im Vorstand des Kreisjugendausschusses Steinfurt sowie im Vorstand der Sportjugend NRW.

Was ist Resilienz?

Wer resilient ist, ist in der Lage, schwierige oder ungewohnte Situationen mit Bravour zu leisten. Grundlegend hierbei ist die Anpassungsfähigkeit an veränderte Lebenssituationen oder Herausforderungen mit dem eigenen Verhalten. Resiliente Menschen sind lösungsorientiert und haben eine positive emotionale Einstellung. Damit einher gehen Belastbarkeit sowie Widerstandsfähigkeit. Wichtig hierbei ist die regelmäßige Selbstreflexion, um Probleme als solche anzuerkennen und diese aktiv anzugehen.

Ebenso spielen äußere Faktoren eine Rolle, um resilient zu werden. Dabei kann eine Netzwerkbildung mit bspw. Kolleg*innen oder Freund*innen das Sicherheitsnetz in Stresssituationen sein. Einen Rückhalt zu haben, erzeugt ein Gefühl von Sicherheit und stärkt das Selbstbewusstsein. Krisen können so auf Dauer ohne oder mit deutlich weniger psychischen Rückschlägen bewältigt werden, sofern man auch achtsam zu sich selbst ist. Ein regelmäßig gezielter Ausgleich, beispielsweise Sport nach der Arbeit, lässt den inneren Druck abbauen und die Sicht auf manche Dinge wieder klarer werden. Und auch, wenn die Probleme aussichtslos erscheinen: Wer optimistisch bleibt und veränderte Situationen nicht direkt als Gefahr sieht, dem gelingt die Anpassung an neue Gegebenheiten und ist den negativen Gefühlen weit voraus.

INFO



„Ich bin keinen Abend vor 22 Uhr zu Hause, ich versuche mit ein paar Methoden mein Leben zu entstressen, sei es durch Sport, bestimmte Rituale oder To-Do-Listen.“ Dabei plaudert sie auch aus dem Nähkästchen. Im Vorstand der Sportjugend NRW unterstütze man sich gegenseitig, alle sind motiviert, sich zu beteiligen. Doch nicht überall ist das die Regel. Sie kennt auch Situationen, in denen es anders ist und sie sich verpflichtet fühle, Aufgaben anzunehmen, für die sie eigentlich keine Zeit hat. So gut wie jede*r der Teilnehmer*innen kennt das Gefühl.

MIT BEWEGUNG ZU MEHR RESILIENZ

Ben Göller empfiehlt in solchen Momenten die 5-4-3-Methode. Wenn die Aufgaben zu viel werden und die Gedanken sich vertiefen, dann hilft sie, wieder in den Moment zurück zu gelangen und Dinge objektiver zu sehen. „5“ Dinge benennen, die man sieht, „4“ Dinge, die man hört, „3“ Dinge benennen, die man fühlt. „Es gibt auch eine Stressampel, die man nutzen kann“, erklärt er weiter. „Leuchtet die Ampel für einen selbst gelb, dann kann man die Me-



Die Teilnehmer*innen sollen sich gewappnet fühlen und Tools an die Hand bekommen, wenn sie gestresst sind. Sie sind ja alle im Verein aktiv, sollen dies dort auch weitergeben und die Offenheit dafür weitertragen

Ben Göller (Foto mitte)



„In der schnelllebigen Zeit ist man schnell gestresst, weil man sich auch vieles annehmen möchte“

Carmen Schomann

thode anwenden, um wieder in den grünen Bereich zu kommen. Dafür beobachtet man sich und kann so sein Selbstbewusstsein schulen.“ Eine Erkenntnis bringt Erik bereits mit in das Seminar. Es sei wichtig, über Probleme zu reden und sie nicht allein zu bewältigen. „Man macht aus einer Mücke einen Elefanten“, grinst er verlegen. Die Ergebnisse und Methoden aus dem Seminar möchte er langfristig an Kinder und Jugendliche im

Sport weitertragen. „Beim Vereinssport sowie beim Ehrenamt ist es wichtig, dass man Spaß hat. Es ist keine Verpflichtung. Bei Problemen sollen sie zu mir kommen und darüber reden können.“ Er ist sich sicher, dass so mehr junge Menschen ein Ehrenamt übernehmen und er andere dabei unterstützen kann, langfristig resilient zu werden.

Denn am besten hilft immer noch der Sport gegen Stress. „Wenn ich mich bewege, mein Herz schneller schlägt, dann werden Glückshormone ausgeschüttet“, erklärt Jana und ergänzt, „das ist auch wichtig für den Geist.“ Dass die Glücksgefühle spüren, merkt man den elf Engagierten an, als sie zum Abschluss des Tages ihre Mobility verbessern. Zwischen Schultern kreisen und Burpees, denkt keine*r von ihnen an unbeantwortete WhatsApp-Nachrichten oder Termine, die an dem Tag noch eigentlich angestanden hätten. Im Hier und Jetzt springen sie gemeinsam Hand in Hand in das 15 Grad kalte Schwimmbekken und sind auf dem Weg, resiliente Persönlichkeiten zu werden. Denn rückblickend fühlten sich die Teilnehmer*innen nach dem Wochenende so entspannt wie lange schon nicht mehr.

„Emotionale Widerstandsstärke aufzubringen, erfordert auch den Mut, sich an erste Stelle zu setzen.

Nicht immer gelingt das. Genau wie die Gruppe kann auch ich schlecht NEIN sagen, nehme mir Dinge an, auch wenn der Kalender voll ist. Selbstreflexion kommt oft zu kurz im täglichen Trubel. Hier habe aber auch ich gelernt, mir zukünftig die 5-4-3-Methode zu Herzen zu nehmen, um meinen Alltag zu entschleunigen und meine Resilienz weiter zu stärken“



Autorin

Carolin Hasselkamp

über ihre Seminar-Erkenntnisse

ALLES UNTER KONTROLLE

Emotionscoaching für Führungskräfte

IM SPORT (UND IM LEBEN) SIND EMOTIONEN IMMER IM SPIEL: WENN WIR GEWINNEN ODER VERLIEREN, WENN ES AUF DEM SPIELFELD ODER AM SPIELRAND HITZIG ZUGEHT, WENN EINE VORSTANDSSITZUNG GLATT ODER HOLPRIG VERLÄUFT. OB TRAINING, SPORTPLATZ, GRILLFEST, ARBEITSGRUPPE, WETTKAMPF ODER STADION - EMOTIONEN SIND ÜBERALL UND LASSEN SICH NICHT ABSCHALTEN. ABER WIR KÖNNEN SIE FÜR UNS NUTZEN, EGAL, OB ANGENEHM ODER UNANGENEHM. EMOTIONS COACHING ZEIGT UNS, WIE.

„Wenn ich mitbekomme, wie in einer Sitzung ein Projekt niedergemacht wird, an dem jemand mit viel Herzblut gearbeitet hat, kriege ich so einen Hals“, sagt eine Teilnehmerin eines Emotionscoachings, veranstaltet von FiF, Frauen in Führung des Landessportbundes NRW und gefördert von der Staatskanzlei NRW. In solchen Situationen fühlt sie ihre Werte, Respekt und gegenseitiges Wohlwollen verletzt. Eine andere spricht über die Emotionen anderer und ihre Unsicherheit im Umgang mit hochemotionalen Menschen. Beide wollen lernen, wie sie in Zukunft auf Situationen wie diese angemessen reagieren können.

EMOTION SCHLÄGT KOGNITION

Emotionen sind psychophysiologische Reaktionen auf spezifische Reize oder Ereignisse, die das mentale und körperliche Wohlbefinden eines Individuums beeinflussen. Oder schlichter: Emotionen sind immer eine Verbindung zwischen Kopf und Körper. Wenn wir zornig sind, strömt vermehrt Blut durch unsere Hände, wenn wir uns schämen, wird unser Gesicht ganz heiß, bei Rührung wird uns warm ums Herz. Emotionen beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Verhalten. Die damit einhergehenden körperlichen Veränderung, wie erhöhter Herzschlag, Schweißausbrüche, Muskelanspannung oder Veränderungen im Hormonspiegel sind konkret messbar.



BEI STRESS KOMMT ES ZUM ENERGIESTAU

„Vereinfacht gesagt, besteht unser Gehirn aus einem Stressnetzwerk – zuständig für Emotionen – und einem Steuernetzwerk – zuständig für das Denken. Diese beiden Bereiche konkurrieren um unsere Energie. Sind Emotionen übersteuert, so ist das Steuernetzwerk unterversorgt und wir können nicht mehr klar denken, unser Handeln kann blockiert sein und es kommt zu Verhaltensweisen wie Tunnelblick, Kampf, Flucht oder Starre“, erklärt Sabine Krause, Trainerin und zertifizierte Emotionscoach. „Das Coaching zielt darauf ab, Menschen dabei zu helfen, ihre Emotionen zu erkennen, zu verstehen und anschließend zu regulieren und konstruktiv mit ihnen umzugehen.“

Der Ansatz basiert auf der Idee, dass emotionale Intelligenz und Kompetenz wichtige Fähigkeiten sind, um das psychische Wohlbefinden zu fördern und zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.

„Die Forschung im Bereich der Emotionswissenschaft und der Neurobiologie hat dazu beigetragen, unser Verständnis von Emotionen zu vertiefen. Dieses Wissen wird zunehmend in Emotionscoaching-Ansätzen integriert, um effektivere Techniken und Strategien zur Emotionsregulation zu entwickeln“, so Krause.

EMOTIONS COACHING WIRKT, WENN ES DAS GEHIRN VERÄNDERT

Um zu verstehen, wie Emotionen die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen beeinflussen, kommt im Coaching der

sogenannte Motivkompass zum Einsatz, eine Art Richtungsanzeige, die dabei helfen soll, Klarheit über unsere Antriebe und Prioritäten im Leben zu gewinnen: Was sind unsere Werte, was treibt uns an, warum treffen wir bestimmte Entscheidungen und warum (re)agieren wir auf eine bestimmte Art und Weise.

Danach geht es darum, Techniken und Strategien zu erlernen, die dabei helfen, die eigenen unangenehmen Emotionen zu regulieren. Dies können Techniken zur Stressbewältigung sein oder Achtsamkeitsübungen. Denn wer seine eigenen Emotionen besser kennt und regulieren kann, stärkt seine Empathie und kann die Emotionen anderer besser verstehen.

„Im Emotionscoaching aktivieren und integrieren wir Ressourcen und Fähigkeiten. Unser Gehirn lernt,



herausfordernde Emotionen zu regulieren und gleichzeitig neue Wege zu kreieren, um den Umgang situationsbedingt nachhaltig zu optimieren“, erklärt Krause.

Ein Beispiel: Die Frauenbeauftragte eines Sportvereins möchte in der nächsten Vorstandssitzung ein „heißes Eisen“ ansprechen. Jedes Mal, wenn sie auf den Termin in ihrem Kalender schaut, erhöht sich ihr Puls und ihr Atem wird schneller. Sie stellt sich die Sitzung als Kampf vor. Im Emotionscoaching würde sie lernen, sich ihrer Emotionen bewusst zu werden und anschließend beispielsweise zu erinnern, in welchen Situationen in der Vergangenheit sie sich ihrer selbst sicher war und ihre Positionen souverän vorgestellt hat. Mit allem Drum und Dran: körperlichen Gefühlen, Gerüchen, Gegenständen, Farben, Klängen etc.. Durch das regelmäßige „Training“ dieses Erinnerns entsteht eine neuronale Vernetzung im Gehirn, die die Emotion zur Vorstandssitzung gewissermaßen neu festlegt. Nämlich nicht als Kampf, sondern als Gewissheit, aus bestem Wissen und Gewissen und mit viel Engagement ihren Beitrag zu leisten. Egal, wie die Diskussion dann verläuft, sie geht mit einem ganz anderen Mindset in die Sitzung.

So wird der Coachingprozess zu einem Lernprozess, bei dem solche Negativ-Spiralen aufgespürt und durch neue neuronale Muster im Gehirn ersetzt werden. Damit lassen sich Verhaltensmuster wie Selbstzweifel, überängstliches oder aggressives Verhalten und negatives Denken regelrecht abtrainieren. Aber davor heißt es – wie beim Sport: üben, üben, üben.

3 FRAGEN AN ...

„SUPERRESSOURCEN“

... Sabine Krause,
Mediatorin und
Emotionscoach



Wie viele Emotionen gibt es?

Wir können uns unsere Emotionen wie eine Spieleraufstellung 4:3:3 in einem Fußballfeld vorstellen: Es gibt vier defensive Emotionen, Scham/Verlegenheit, Schuld, Angst und Trauer, im Mittelfeld drei kooperative Emotionen, Freude, Liebe/Leidenschaft und Interesse, und drei offensive Emotionen, Ärger, Verachtung und Ekel. Ins Tor setzen wir die Überraschung und auf die Trainer*innenbank kommt der Stolz.

Was ist neu am Emotionscoaching?

Das Neue ist der integrative Ansatz auf der Basis von wissenschaftlichen Studien. Hier sind neue Studienergebnisse aus Gehirnforschung, Mimikresonanz sowie der Emotionspsychologie und psychotherapeutischer Wirksamkeitsforschung miteinander vereint. So gesehen ist Emotionscoaching keine Schule im herkömmlichen Sinne, sondern eine Sammlung von Tools. Der Entwickler, Dirk Eilert, ist Psychotherapeut und NLP-Trainer. Sein Ausgangspunkt ist die Tatsache, dass wir uns immer weiterentwickeln und damit auch die Abläufe in unserer Kommunikation. Es geht um eine ständige Weiterentwicklung dessen, was da ist.

Im Emotionscoaching spricht man von Superressourcen. Was ist das?

Nehmen wir das Beispiel Stolz. Stolz ist eine Superressource. Wenn ich stolz auf das bin, was ich erreicht habe. Es geht im Emotionscoaching darum, die Energie, die wir mit dem Moment des Stolzes verbinden, freizubekommen, den angenehmen Erregungszustand zurückzuholen. Wir können uns immer und überall mit dieser Energie verbinden, nicht nur kognitiv, sondern auch emotional. Es ist wie einen Anker setzen. Wenn ich eine unangenehme Emotion erkenne, kann ich gegensteuern, indem ich meine Superressource aktiviere. So lerne ich, mich mit meinen Ressourcen zu stabilisieren.

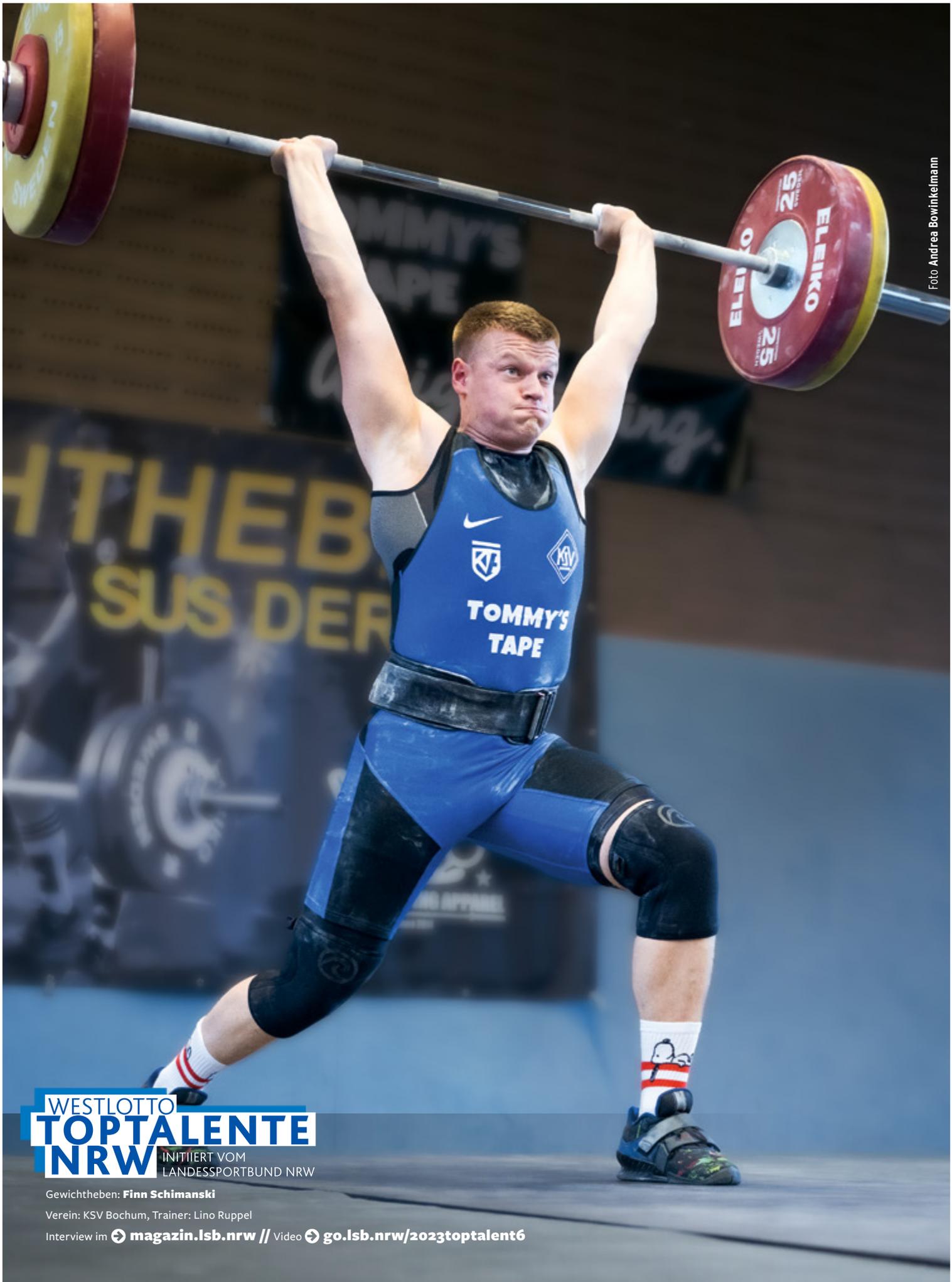


Foto Andrea Bowinkelmann

WESTLOTTO
TOPTALENTE
NRW

INITIERT VOM
LANDESSPORTBUND NRW

Gewichtheben: **Finn Schimanski**

Verein: KSV Bochum, Trainer: Lino Ruppel

Interview im  magazin.lsb.nrw // Video  go.lsb.nrw/2023toptalent6

FITNESS IN NRW

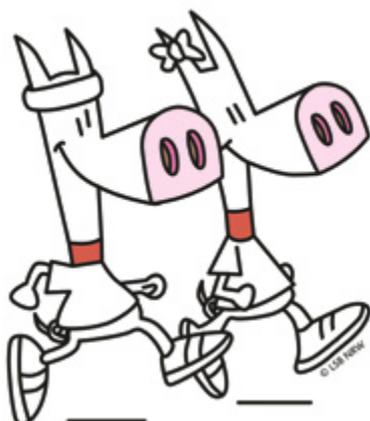
Neuer Gesundheitsreport



In NRW lebt nur rund jeder Achte gesund.

Das geht aus dem aktuellen Gesundheitsreport der Deutschen Krankenversicherung (DKV) hervor. Der Report wurde zusammen mit der Deutschen Sporthochschule kürzlich präsentiert. Befragt wurden 2.800 Menschen. Die Zahlen basieren auf Selbstauskunft. Ob die Darstellung den tatsächlichen Verhältnissen entspricht, bleibt also offen. Im Bundesvergleich gibt es im Hinblick auf körperliche Aktivität zwar unспортlichere Länder, aber Nordrhein-Westfalen belegt keinen vorderen Platz. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt mindestens 150 Minuten moderates Training oder 75 Minuten intensiven Sport pro Woche. Das schaffen in NRW rund 70 Prozent.

Quelle: WDR www1.wdr.de/nachrichten/menschen-in-nrw-leben-am-ungesuendesten-100.html



NACHGEFRAGT

Junge Generation: Hafermilch-Truppe oder einfach achtsame Menschen



Markus Lanz hat letzts im Gespräch mit Richard David Precht im Hinblick auf die Generation Z folgendes gesagt: „Wir sind so eine wahnsinnig gefühlige Gesellschaft geworden, so eine Hafermilch-Gesellschaft, so eine Guaven-Dicksaft Truppe (Lanz meint eigentlich Agaven-Dicksaft, Anm. Red.), die die ganze Zeit auf der Suche nach der idealen Work-Life Balance ist.“ Und Precht antwortete: „Heute gehen nahezu alle Menschen ins Leben mit der Vorstellung, das Leben ist ein Wunschkonzert ... Du fängst was an und beim ersten leisen Gegenwind schmeißt du die Flinte wieder ins Korn.“

Frage an Hanno Krüger, LSB-Leiter des Ressorts „Kinder- und Jugendverbands politik“: Deckt sich diese Sicht mit euren Erfahrungen im Kontext jungen Engagements?

Ein klares Nein, ich glaube nicht, dass junge Menschen in der heutigen Zeit verweichlicht sind, oder nicht mehr leistungsbereit sind. Im Gegenteil, junge Menschen sind sehr kreativ, engagiert und zielstrebig, aber auch mit vielen Herausforderungen und Unsicherheiten konfrontiert. Die junge Generation fühlt sich durch die Folgen von Coronapandemie, Klimakrise, Krieg in der Ukraine und hoher Inflation stärker belastet als andere Generationen. Sie sind leistungsbereit, aber nicht um jeden Preis – und das ist auch gut so. Sie suchen nach einem sinnvollen und erfüllenden Leben, das ihnen auch Freude und Spaß bereitet. Sie sind bereit, sich anzustrengen und zu lernen, aber sie wollen auch ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden schützen. Sie sind nicht weich, sondern achtsam.



LESEN SIE ...

... das gesamte Statement unter:

 magazin.lsb.nrw



Foto picture alliance / ASSOCIATED PRESS © Michael Conroy

DAS BILD DES MONATS



Manche Fotos sprechen für sich. Einfach mitfreuen.

ZAHLE DES MONATS

RUND

10.000

QUALIFIZIERUNGSMASSNAHMEN



... im Sport bieten der Landessportbund NRW, seine Sportjugend, die Fachverbände und Stadt- und Kreissportbünde jährlich gemeinsam im Verbundsystem des organisierten Sports an. Und dies in den Bereichen Information, Beratung und Schulung. Diese werden von mehr als 150.000 Teilnehmer*innen besucht.

SPORTGUTSCHEIN



DUISBURG VORBILDLICH

Die rund 5.300 Erstklässler*innen in Duisburg haben zum Beginn des Schuljahres einen Sportgutschein erhalten. Damit können sie in einem teilnehmenden Sportverein ein Jahr lang kostenfrei Sport treiben. Die Kinder und deren Eltern haben die Auswahl aus rund 50 Duisburger Sportvereinen und vielen verschiedenen Sportarten.

WEITERE INFOS

➔ go.lsb.nrw/ssb-du-sportgutschein

DIE HÜTTENRETTER

WIE EIN VEREIN DAS „AUS“ MIT NEUEM MANAGEMENT-PRINZIP VERHINDERTE

TEAM-VORSTÄNDE SETZEN SICH IN DER SPORTLANDSCHAFT MEHR UND MEHR DURCH. DAS IST SINNVOLL, DENN VORSTANDS-POSITIONEN ZU BESETZEN FÄLLT IMMER SCHWERER. ZU GROSS SIND ZEITAUFWAND, VERANTWORTUNG, AUFGABEN. VIELEN VEREINEN KANN ES HELFEN, DEN VORSTAND IN KLEINTEILIGE RESSORTS AUFZUTEILEN - DENN MEHRERE SCHULTERN BEDEUTEN WENIGER LAST FÜR DEN EINZELNEN. WIR IM SPORT ERZÄHLT VOM UMBAU EINES KLASSISCHEN VORSTANDES ZU EINEM TEAM-VORSTAND - AUS ZWEI PERSPEKTIVEN.



DIE SEITE DES VEREINS: SKI-CLUB RÜCKERSHAUSEN

Das Ressortprinzip ist beim sauerländischen Ski-Club Rückershausen noch frisch. Am 12. Februar 2023 tauschte der Verein seinen sehr großen Vorstand von 20 Personen gegen einen schlanken und neu organisierten aus. „Wir waren ein bürokratisches und langsames Gebilde. Um beschlussfähig zu sein, brauchten wir 12, 13 Leute. Die haben wir nicht immer zusammenbekommen, so dass wir Beschlüsse vertagen mussten“, erzählt Holger Parzinski (Foto). Und je größer ein Vorstand ist, desto schwerer ist es, die Posten besetzt zu bekommen. So auch hier: „Unser geschäftsführender Vorstand war ‚leer‘ – wir waren gezwungen, was anderes zu machen.“

Der Ski-Club nahm eine Vereinsberatung in Anspruch und fand das Konzept des Teamvorstandes. Mit Unterstützung der Vereinsberaterin Karin Schulze Kersting bereitete er die Mitgliederversammlung, die Satzungsänderung und die Wahlen vor. Der Abend im Februar markierte einen Neuaufbruch: Der vormalige Traditions-Vorstand wurde durch eine moderne Struktur abgelöst.

Holger Parzinski ist einer von jetzt fünf Geschäftsführer*innen, die das Lenkungsteam bilden. Alle fünf Personen sind gleichgestellt, haben aber unterschiedliche Schwerpunkte. Parzinskis Schwerpunkt ist die Pressearbeit, weitere

Schwerpunkte sind die Verwaltung oder – in diesem Fall, der Verein ist schließlich ein Ski-Club mit eigener Hütte – die Hüttenvermietung.

Unter dem Lenkungsteam wurden sieben Ressorts eingerichtet: etwa Sport, Sportstätten und Material, Jugend oder Mitgliederverwaltung. Die Ressorts bestehen aus Teams von drei bis sieben Personen. Die Ressortsprecher*innen sind im Team gleichberechtigt, haben aber die zusätzliche Aufgabe, als Schnittstelle zum Vorstand zu fungieren. Ressortsprecher*innen gehören zusammen mit dem Jugendsprecher zum erweiterten Vorstand.

EXISTENZ BEDROHT

So die Architektur. Wie läuft's, ein halbes Jahr später? „Fragen Sie mich in einem Jahr noch einmal“, seufzt Holger Parzinski. Denn schon ein paar Tage später holte die Realität den Verein ein: „Wir erfuhren, dass das Grundstück, auf dem unser Vereinsheim steht, verkauft werden sollte. Mit einem Mal standen wir vor einer existenzbedrohenden Situation! Wir haben den gesamten Vorstand zusammengeholt und gemeinsam überlegt, wie wir den Verein retten können.“ Die Lösung: Das Grundstück selbst kaufen. Inzwischen ist das passiert. Aber in dem Prozess der Ideenfindung, der finanziellen

Akquise und der Organisation fiel das Management des Vereins teilweise in alte Muster zurück. Jedoch zum Glück nicht vollständig: „Als kleines Team konnten wir nun schnelle Entscheidungen treffen. Das hat uns die Haut gerettet“, sagt Parzinski rückblickend.

Inzwischen ist Ruhe eingekehrt: Der Verein besitzt das Grundstück, die Arbeiten an der Skihütte (im Rahmen der Fördermaßnahme Moderne Sportstätte 2022) haben wieder begonnen. Durchatmen. Und weiterarbeiten mit den neuen Strukturen. Seit ein paar Wochen sind die Satzung und der Erhalt der Gemeinnützigkeit bestätigt. Jetzt müssen sich die Ressorts zusammenrappeln und ans Arbeiten kommen. „Ziel ist, dass der Lenkungskreis die Leitplanken setzt und die groben Meilensteine an die Ressorts gibt. Dort sollen aus den Ideen konkrete Arbeitspakete geschnürt werden, die eigenständig bearbeitet werden. Das geschieht gerade – zurzeit organisieren wir die Prozesse.“

Es wird. Zuletzt wurde der Informationsfluss zwischen Ressorts und Lenkungsteam optimiert: Pro Ressort existiert jetzt eine WhatsApp-Gruppe, außerdem werden alle Protokolle stets an das Lenkungsteam weitergeleitet. Damit der eine weiß, was der andere tut. Auch Teamwork muss gelernt sein. Schauen wir in einem Jahr noch einmal.





Die erste Nagelprobe für den frisch gewählten Team-Vorstand: Die Renovierung des Vereinsheims wieder aufnehmen

DIE SEITE DER VEREINSBERATERIN: KARIN SCHULZE KERSTING

„Nach der Vereinsberatung war der Ski-Club Rückershausen vom Ressortprinzip überzeugt. Aber der Verein war unsicher, wie sie die Mitglieder mitnehmen könnten“, schildert Karin Schulze Kersting den Installationsprozess. Also moderierte die Beraterin vor Beginn der Mitgliederversammlung eine Info-Veranstaltung und stellte die Arbeit, die möglichen Ressorts und die Vorteile für die Ehrenamtlichen vor. Auf Stellwänden waren die Ressorts samt Aufgabenbeschreibung angeschlagen. „In der Pause konnten Interessenten ihre Namen anpinnen. Ich dachte, hoffentlich melden sich überhaupt Leute – aber das hat ausgesprochen gut funktioniert! Der Verein hat extrem viele neue Ehrenamtliche gewinnen können.“

WER HAT DEN HUT AUF?

In den sieben Ressorts sitzen viele Neu-Engagierte. Gerade die brauchen jemanden, der den Hut aufhat, „einen Motivator, einen Mentor, der oder die dafür sorgt, dass die Arbeit bekannt ist und erledigt wird“, sagt sie. Das finde sich gerade, hört sie vom Verein, mit Verzögerung durch den plötzlichen Grundstückverkauf. Na klar: Aus den alten hierarchischen Rollenmustern herauszukommen, sei umso schwieriger, wenn etwas nicht gut läuft.

Ihre Beobachtung – und der Sauerländer Ski-Club bestätigt das – ist, dass sich gerade junge Menschen von klassischen Strukturen nicht mehr angesprochen fühlen. Sie sind agiles Arbeiten gewohnt und finden sich in Teams mit überschaubaren, stemmbaren Aufgaben gut zurecht. Und auch die Vorstandsaufgaben verändern sich: Das Management der Vereinsspitze delegiert stärker und gibt die Verantwortung für die Umsetzung an die Teams weiter.

„Trotz der widrigen Umstände läuft die Umstellung gut“, findet Karin Schulze Kersting. Überhaupt sei das Ressortprinzip in den letzten zehn Jahren gut in den NRW-Vereinen angekommen. Dennoch sei auch dieses Führungsmodell nicht für alle Vereine der Weisheit letzter Schluss. Ja, es eigne sich gut, um die Last der Posten auf mehreren ehrenamtlichen Schultern zu verteilen. „Aber müssen es immer ehrenamtliche Schultern sein? Ich beobachte eine Tendenz zum Hauptamt. Eine halbe oder eine ganze Stelle, die sich selbst finanzieren muss, die konzeptionelle Arbeit leistet und die die Umsetzung koordiniert.“

ABER DAS IST EINE ANDERE GESCHICHTE.



Gefährdete Strukturen

JENS WORTMANN, Vorsitzender der Sportjugend NRW



Wir befinden uns in einer gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Situation, die wir so noch nicht erlebt haben. Angesichts der angekündigten finanziellen Kürzungen (*siehe Titelstory*) sind grundlegende Strukturen des organisierten Sports gefährdet. Nach einer langen Phase der Stabilität geht es ans Eingemachte! Drastisch vor Augen führt das unter anderem der drohende Abbau von einem Drittel aller Stellen in den Freiwilligendiensten. Sind solch wichtige Strukturen aber erst einmal weggebrochen, ist es oft ein langer Weg, sie wiederaufzubauen – wenn dies überhaupt gelingt ...



ES GEHT ANS EINGEMACHTE



Interessenvertretung ist deshalb heute mehr denn je kein „KANN“, sondern ein „MUSS“. Es geht darum, das Erreichte zum Nutzen von Sport und Gesellschaft zu sichern und zu bewahren. Dabei wäre vor dem Hintergrund der Krisenerfahrungen der vergangenen Jahre und der zunehmenden gesellschaftlichen Spaltung eher mehr Sportförderung nötig!

UMSO NOTWENDIGER IST ES, dass junge Menschen jetzt ihre Stimme erheben. Gerade vor Ort. Denn dort, in den Kommunen, werden die Dinge des alltäglichen Lebens geregelt. Dort spüren sie sofort, was sie spezifisch betrifft, sei es bei Hallenzeiten oder wann ein Bus fährt. Ich kann nur alle jungen Menschen in Vereinen, Bündeln und Verbänden ermutigen: Mischt euch ein! Es lohnt sich. Persönlich wie für euren Sport! Wer dabei Unterstützung oder Beratung braucht, findet sie bei der Sportjugend NRW, den Sportjugenden der Kreis- und Stadtsportbünde oder in Fortbildungen.

Und: Schließt euch zusammen! Es gibt viele gemeinsame Interessen in allen Jugendverbänden, vom Sport über die kirchliche Jugendarbeit bis zu Gewerkschaftsjugendlichen. Zusammen sind wir stark!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Landessportbund
Nordrhein-Westfalen e.V.

HAUSADRESSE

Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg

POSTADRESSE

Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg
Telefon 0203 7381-0
lsb.nrw
Wir-im-Sport@lsb.nrw

magazin.lsb.nrw

ISSN: 1611-3640

REDAKTION

Ilja Waßenhoven
(V.i.S.d.P.)
Kiyu Kuhlbach (Leitung)
Theo Düttmann
(geschäftsführender Redakteur)
Sinah Barlog
Ulrich Beckmann
Andrea Bowinkelmann (Foto)
Frank-Michael Rall
Maximilian Rembert
Lara Benkner
(Redaktionsassistentin)
TITELFOTO*
Andrea Bowinkelmann

* Dank an Jana Winkeljann, Vors.
der Sportjugend Münster, und
das Team des Stadtjugendrings
Münster für die großartige
Organisation der Titelfotos

SERVICE VEREINE

Betreuung kostenfreier Vereinsbezug
Landessportbund NRW
Evelyn Dietze
Telefon 0203 7381-937
GESTALTUNG
Entwurfswerk, Düsseldorf
entwurfswerk.de
DRUCK
L. N. Schaffrath GmbH & Co. KG
Druck-Medien, Geldern

ANZEIGENVERWALTUNG

Luxx Medien Verlagsdienstleistungen
Wesseling Straße 7
50321 Brühl
Telefon 02232 7011-682
luxx-medien.de
ANSPRECHPARTNER ANZEIGEN
Jörn Bickert, Bickert@luxx-medien.de

Redaktionsschluss 10.10.2023
Anzeigenschluss 10.10.2023



Klima schützen
mit Deutsche Post



Jetzt scannen
und mehr
erfahren

ARAG. Auf ins Leben.

Sicher aufgestellt – mit unserem Sport-Vereinsschutz

Drei Produktpakete mit starker Performance: Als Europas größter Sportversicherer bieten wir weitreichenden Schutz für Ihr Vereinsinventar – zum Beispiel in Sporthalle, Vereinsgebäude und auf Fahrten zu Vereinszwecken. Damit sind Sie sicher aufgestellt!

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de



So nur bei
der ARAG