

Sport

in Hessen



Landessportbund
Hessen e.V.

Titelthema
**Psychologie
im Sport**



Stillstand

Corona-Lockdown trifft Sportvereine hart

Fitnesspfad

Silberner Stern des Sports für TSV Elleringhausen

Editorial

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

der November ist da und mit ihm der zweite Lockdown. Gastronomie, Museen und Kultur haben geschlossen. Sport ist auf ein Minimum reduziert. Das soziale Leben im Verein und anderswo liegt auf Eis. Veranstaltungen und Wettkämpfe, auf die man sich gefreut und hingearbeitet hat, sind abgesagt.

In solchen Zeiten ist die Gefahr, dass wir uns trübe, niedergeschlagen und demotiviert fühlen, verständlicherweise höher als sonst. Doch auch in ganz „normalen“ Zeiten stehen Breiten- und Spitzensportler vor Herausforderungen, in denen sie sich eine gezielte mentale Unterstützung von Sportpsychologen, Mentaltrainern oder erfahrenen Coaches wünschen.

Wie diese Unterstützung aussehen kann, was sie bringt und worauf es zu achten gilt, damit beschäftigt sich unser aktuelles Schwerpunktthema. Im Tenor sind sich alle einig: Sportpsychologie und Mentaltraining hilft. In der Wettkampfvorbereitung wie im Alltag.



Deswegen meine Bitte: Zögern Sie in den kommenden, herausfordernden Wochen bitte nicht, sich die Unterstützung zu holen, die Sie brauchen. Und geben Sie – vielleicht noch mehr als ohnehin schon – aufeinander acht. Manchmal kann schon ein Gespräch, eine kleine Geste große Wirkung entfalten. Aus der Psychoimmunologie wissen wir, dass mentale Gesundheit ein entscheidender Faktor für eine starke Immunabwehr ist. Dieses Wissen sollten wir uns zunutze machen, um fit und stabil durch diesen Winter zu kommen.

Bleiben Sie gesund und genießen Sie die Lektüre Ihrer „Sport in Hessen“.

Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Susanne Lapp". The signature is fluid and cursive.

Dr. Susanne Lapp

Inhalt



6

Titelthema Sportpsychologie
Hilfe für hessische Athlet/innen



14

Mach mit, bleib fit!
Silberner Stern des Sports verliehen



16

Sportplatz wird Aktiv-Park
TV Mainzlar schafft beispielhafte Anlage



26

Bewegt bleiben!
Sport und Krebs

3 Schmerzhafter Entscheidung
Die aktuellen Corona-Einschränkungen im Sport

4 Sorgen um die Zukunft
Corona-Vereinsumfrage vorgestellt

20 Kurz notiert
Namen und Notizen aus der Sportwelt

28 Spiele ohne Zuschauer
Wie die HSG Wetzlar mit Corona umgeht

Impressum

Herausgeber: Landessportbund Hessen e. V. (lsb h); Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel.: 069/6789 -0

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Susanne Lapp, Vizepräsidentin für Kommunikation und Marketing, Glauburgstraße 11, 60318 Frankfurt.

Redaktion: Leitung Ralf Wächter (RW), Isabell Boger (ib), Markus Wimmer (maw), Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt.

So erreichen Sie uns: Ralf Wächter, rwaechter@lsbh.de, Tel.: 069/6789 -262; Isabell Boger, iboger@lsbh.de, Tel.: 069/ 6789-267; Markus Wimmer, mwimmer@lsbh.de, Tel. 069/6789-437; Fax: 069/6789-300.

Verlag: Pressehaus Bintz-Verlag GmbH & Co. KG, Waldstraße 226, 63071 Offenbach

Druck und Vertrieb: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel.

Abonnementverwaltung: Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561/60280-452, Fax: 0561/60280-499, E-Mail: abo-sih@dierichs-druck.de

Anzeigen Nord/Mitte: Claudia Brummert, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel, Tel.: 0561/60280-180, Fax: 0561/60280-199, E-Mail: brummert@ddm.de

Anzeigen Süd: Torsten Wethlow, Waldstraße 226, 63071 Offenbach, Tel.: 069/85008-368, Fax: -394, E-Mail: sih@op-online.de

Sport in Hessen erscheint vierzehntägig zum Wochenende
Bezugspreis: Jährlich Euro 51,11 einschl. Postgebühren und MwSt.
Bestellungen für Vereine beim Landessportbund Hessen e. V., für Privatpersonen bei Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Eine Rücksendepflicht besteht nicht.

Titelfoto: Die.
Foto: D

www.landessportbund-hessen.de

„Äußerst schmerzhaft Entscheidung“

Die aktuellen Corona-Verordnungen treffen auch den Vereinssport hart / Dr. Rolf Müller plädiert dennoch für ihre Einhaltung und fordert Solidarität – auch untereinander

Seit dem 2. November und für mindestens vier Wochen ist der Vereinssport in Hessen erneut ausgesetzt. Zusammen mit vielen weiteren Maßnahmen soll damit die Zahl der Corona-Neuinfektionen deutlich reduziert werden. „Das weitgehende Sportverbot ist eine äußerst schmerzhaft Entscheidung, die die hessischen Sportvereine und -verbände hart trifft. Sie haben in den vergangenen Monaten Herausragendes geleistet, um Sport zu ermöglichen. Sie haben umfassende organisatorische Anstrengungen unternommen, Hygienekonzepte umgesetzt, Ein- und Auslassregeln entwickelt, Kontaktlisten geführt und insgesamt gesellschaftliche Verantwortung übernommen, um das Infektionsgeschehen gering zu halten. In dem Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung des Sports, gerade in der derzeitigen Situation, sorgen die weitgehenden Beschränkungen deshalb für Enttäuschung“, sagt



Landessportbund-Präsident Dr. Rolf Müller.

Gleichzeitig sei es wichtig, die getroffenen Sportverbote zu akzeptieren und einzuhalten. „Wir brauchen nun die Solidarität der Sportvereine und -verbände untereinander und appellieren an die Mitglieder in den Vereinen: Bleiben Sie treu, das ist für unsere 7.600 Vereine in Hessen von zentraler Bedeutung.“

Kein Dauerzustand

Die Aussetzung des Breitensports, so Müller weiter, dürfe aber auf keinen Fall zum Dauerzustand werden. „Unsere Vereine haben im vergangenen halben Jahr bewiesen, dass sie verantwortungsvoll, anpassungsfähig und kreativ sind. Wenn der Vereinsbetrieb über einen längeren Zeitraum untersagt bleibt, drohen einem nicht unerheblichen Teil unserer Vereine aber nicht nur existenzielle finanzielle Probleme. Es ist auch zu befürchten, dass sich Mitglieder abwenden, die Motivation für ehrenamtliche Arbeit nachlässt und insbesondere Kinder und Jugendliche nur noch sehr schwer Zugang zum Vereinssport finden.“

Müller appelliert aus diesem Grund an die Politik, schon jetzt an einer mittelfristigen Strategie zur Sicherstellung des Sportangebots der 7.600 Vereine für Hessens Bevölkerung zu arbeiten: „Sportvereine sind in der großen Mehrheit ehrenamtlich geführt. Kurzfristige Entscheidungen, die für einen großen organisato-



rischen Mehraufwand sorgen, stellen sie deshalb vor besondere Herausforderungen. Wir würden uns bei zukünftigen Coronabeschränkungen zudem eine differenzierte Vorgehensweise und im Vorfeld Abstimmungen mit dem Landessportbund bzw. auf Bundesebene mit dem DOSB wünschen.“

Profi- und Vereinssport nicht verwechseln

Der Landessportbund fordert die Hessische Landesregierung außerdem auf, ihre Corona-Hilfsprogramme 2021 fortzuführen und bedarfsgerecht weiterzuentwickeln. Für die Zusage des Hessischen Ministerpräsidenten, „Entschädigungsleistungen für alle, die durch diese Maßnahmen unmittelbar betroffen sind“ zur Verfügung zu stellen, sei man in diesem Zusammenhang dankbar.

Zudem müsse darauf hingewirkt werden, dass entsprechende Bundes- oder Bund-Länder-Programme für Sportvereine geöffnet werden. „Dabei darf der Profisport nicht mit der Sportvereinslandschaft gleichgesetzt oder verwechselt werden“, so Müller. Insbesondere auf Bundesebene wünscht er sich „mehr Wertschätzung für Sportvereine und im Zweifelsfall mehr Differenzierung“. In diesem Zusammenhang wiederholt er auch seine Bitte an den Bundestag, zeitnah ein Ehrenamtsstärkungsgesetz zu verabschieden und so die Forderungen der Sportorganisationen zur Entbürokratisierung so schnell wie möglich umzusetzen.

Isabell Boger

OBEN

Seit dem 2. November ist Vereinssport nicht mehr möglich.
Grafik: pixabay.com



Mehr Informationen

zur aktuellen Situation unter yourls.lsbh.de/corona

Anpassungsfähig, aber mit Sorgen um die Zukunft

Noch vor erneutem Lockdown: Landessportbund Hessen legt Ergebnisse der Vereinsumfrage vor

Mehr als die Hälfte der hessischen Sportvereine erwartet im Corona-Jahr 2020 und auch im nächsten Jahr finanzielle Einbußen. Mehr als 20 Prozent bewerten die finanzielle Situation ihres Vereins insgesamt als schlecht. Darüber hinaus geht ein Drittel der Vereine von einem deutlichen Mitgliederückgang aus. Gleichzeitig vermissen viele Hessen die Gemeinschaft in ihren Sportvereinen, die wichtige Stätten sozialen und gesellschaftlichen Miteinanders sind. Das sind zentrale Ergebnisse einer Vereinsumfrage zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie, die der Landessportbund Hessen (lsb h) im Sommer durchgeführt hat.

Noch bevor sich der zweite Lockdown mit Aussetzung des Vereinssports für mindestens vier Wochen (siehe S. 3) angekündigt hatte, stellten Landessportbund-Präsident Dr. Rolf Müller und Hauptgeschäftsführer Andreas Klages diese und viele weitere Ergebnisse der Öffentlichkeit vor. Neben finanziellen Aspekten ging es dabei auch um den Umgang mit Hygienevorgaben, die Inanspruchnahme von Förderprogrammen, um Online-Sportangebote und weitere Auswirkungen auf den Sport- und Vereinsbetrieb.

Hoher Problemdruck

An der Umfrage selbst hat sich ein Drittel der rund 7.600 hessischen Sportvereine beteiligt, nämlich 2.522. „Das ist eine außergewöhnlich hohe Zahl, die die starke Verunsicherung und den Problemdruck, der auf den Vereinen lastet, zeigt“, befand Klages. Viele der Vereine hätten auch die Möglichkeit genutzt, in der Umfrage ihre Sorgen, Erfahrungen, und Erwartungen zu äußern und auch Kritik zu üben.

„Bei all den Problemen, die die Corona-Pandemie mit sich bringt, ist erneut deutlich geworden, dass die Sportvereine anpassungsfähig und robust sind, Auflagen verantwortungsvoll umsetzen und im Sinne ihrer Mitglieder nach kreativen Lösungen für den Fortgang des Vereinslebens suchen“, fasste Präsident Dr. Rolf Müller zusammen. „Die Sportvereine leben also auch in dieser außergewöhnlichen Krise die zentralen Werte des Sportvereinsystems – Gemeinwohlorientierung, die Übernahme gesellschaftlicher Verantwortung und Solidarität.“



O B E N

Blicken sorgenvoll in die Zukunft: Hauptgeschäftsführer Andreas Klages (links) und Präsident Dr. Rolf Müller.
Fotos: Ralf Wächter

Doch wird diese Solidarität auch von den Mitgliedern geteilt? „Wie hoch die Zahl der Austritte sein wird, lässt sich heute nur sehr eingeschränkt prognostizieren. Im Mittel gehen die Vereine, die mit Austritten rechnen, von einem Rückgang um 11,6 Prozent aus“, so Andreas Klages. Die Vereine rechneten vor allem dann mit einem Mitgliederückgang, wenn der Sport- und Wettkampfbetrieb erneut ausgesetzt werden sollte – so, wie es nun geschehen ist.

Zudem sahen die Vereine vor dem Hintergrund des reduzierten bis ausgesetzten Sportbetriebs und des eingeschränkten Vereinslebens im Jahr 2020 kaum Chancen, die normale Mitgliederfluktuation durch die Gewinnung neuer Mitglieder auszugleichen. „Durch die nun eingetretene Situation ist zu befürchten, dass sich diese Tendenz verschärft“, erklärten Hauptgeschäftsführer und Präsident unisono.

Soziales Miteinander fehlt

„Unsere Vereine werden von ihren Mitgliedern aber nicht nur als Dienstleister in Sachen Sport betrachtet. Genauso wichtig wie das Sporttreiben sind ihnen das soziale Miteinander, der Austausch und die Gemein-

schaft im Sport. All das macht das Vereinsleben aus und all das fehlte im Frühjahr und ist nun wieder bedroht“, blickte Dr. Rolf Müller in die Zukunft – wohl schon ahnend, dass ein neuer Lockdown drohen könnte. In der Umfrage geäußerte Kommentare wie „Ohne soziales Miteinander zerfällt der Verein“ oder „Wenn wir in Zukunft weiter Abstand halten müssen, wird unser Verein das nicht überleben“ zeigen, dass diese Ansicht von den Vereinen geteilt wird.

Müller appellierte deshalb an Land und Kommunen, dies ebenso wie die gesundheitsfördernden Aspekte des Sports bei allen Entscheidungen zu bedenken. Außerdem gelte es, künftig klarer und einheitlicher zu kommunizieren und zu handeln als bislang, sagte er in Richtung der Politik. „Unsere Vereine haben das Nebeneinander von Landesverordnung mit den zum Teil von Kommune zu Kommune sehr unterschiedlichen Festlegungen und politischen Empfehlungen auf Bundesebene im Frühjahr und Sommer nicht nur als sehr verwirrend wahrgenommen. Unklare Regelungen haben die ehrenamtliche Arbeit erschwert.“ Daraus sollte man in der zweiten Welle lernen. Immerhin das, kann man heute sagen, ist durch die bundeseinheitlichen Regelungen für November geschehen.

Große Bandbreite an Verlusten

Es waren aber nicht nur verwirrende Corona-Verordnungen, die den Vereinen Sorgen machten. Gerade der Blick auf die Vereinsfinanzen bereitet manchem Vorstand Kopfzerbrechen. Finanzielle Defizite erwarten die Sportvereine laut der Umfrage vorwiegend aufgrund von ausgefallenen Veranstaltungen, Einbußen im Bereich Vereinsgaststätte/Verkauf von Speisen und Getränken, im Spiel- und Sportbetrieb (Kursgebühren, Eintrittsgelder etc.) sowie beim Sponsoring, wie Andreas Klages darlegte. „Die Bandbreite der erwarteten Verluste ist dabei so unterschiedlich wie es auch unsere Vereine sind. Sie reicht von 1.800 bis 24.000 Euro und beträgt im Mittel 5.455 Euro.“ Diese Einschätzungen wurden jedoch im Sommer vorgenommen – die Stimmung sei damals eher optimistisch gewesen. „Erst wenn der kommende Winter um ist, können wir alle abschätzen, wie schwerwiegend die finanziellen Folgen tatsächlich sind“, so Präsident Müller.

Klar ist: Insbesondere Groß- und Mehrspartenvereine und Vereine mit eigenen Sportstätten haben erhebliche wirtschaftliche Schäden. Bereits bis Juni hatten mehr als 400 Vereine Finanzhilfen beim Hessischen Ministerium des Innern und für Sport und beim Regierungspräsidium Kassel beantragt, fast 900 Vereine beabsichtigten eine Beantragung.

Hilfsprogramme weiterentwickeln

„Wenn wir sicherstellen wollen, dass die Vielfalt der hessischen Sportvereinslandschaft auch langfristig erhalten bleibt, muss die Hessische Landesregierung ihre Corona-Hilfsprogramme im Jahr 2021 fortführen und bedarfsgerecht weiterentwickeln“, appellierte lsb h-Präsident Dr. Rolf Müller. *Isabell Boger*

Hauptausschuss in Präsenz abgesagt

Delegierten-Versammlung erstmals digital und mit Abstimmung im Umlaufverfahren

Der Landessportbund Hessen e.V. hat seinen ursprünglich für Samstag, den 7. November, in Frankfurt geplanten Hauptausschuss abgesagt. Statt in Form einer Präsenzveranstaltung ist jetzt für Samstag, den 21. November, zunächst ein Meinungsaustausch per Videokonferenz geplant. Die Abstimmung über die Tagesordnungspunkte findet später im Umlaufverfahren statt.

Der Hauptausschuss, soviel zum Hintergrund, ist das zweithöchste Entscheidungsgremium des organisierten Sports in Hessen. Er setzt sich zusammen aus Mitgliedern



O B E N

Statt wie gewohnt in Präsenz (Foto) wird der Hauptausschuss des Landessportbundes jetzt per Videokonferenz und mit Beschlüssen im Umlaufverfahren stattfinden.

Foto: Ralf Wächter

der Sportkreise, der Sportverbände, der Verbände mit besonderen Aufgaben und den Mitgliedern des lsb h-Präsidiums. Er tagt normalerweise zweimal im Jahr. Insgesamt zählen zum Hauptausschuss knapp 100 Stimmberechtigte.

Auf der Tagesordnung des jetzigen Hauptausschusses stehen unter anderem der Haushaltsabschluss 2019, der Ausblick auf den Haushaltsabschluss des Jahres 2020 sowie die Haushaltspläne für das kommende Jahr. Weiterhin soll der im nächsten Jahr stattfindende Sportbundtag vorbereitet und über den Aufnahmeantrag des Hessischen Pétanque Verbands e.V. abgestimmt werden. Für die Präsenzsitzung hatte sich Hessens Minister des Innern und für Sport, Peter Beuth, angekündigt. *RW*



Stark, auch im Kopf

Psychologie und mentales Training spielen im Sport eine zunehmend wichtigere Rolle

Die Meldung aus dem Juli liest sich gut: Nach langer Verletzungspause ist Jackie Baumann im niederländischen Papendal persönliche Bestleistung über 400 Meter Hürden gelaufen. Schneller als die Tochter von Olympiasieger Dieter Baumann war eine Deutsche zuletzt vor zehn Jahren. Nur einen Monat später erscheint die nächste Meldung über Jackie Baumann. Eine, die für viele Außenstehende überraschend kommt: Baumann beendet mit nur 24 Jahren ihre Karriere.

Es ist keine klassische Verletzung, die sie dazu bewegen hat. „Ich konnte die mentale Belastung nicht mehr tragen, ich habe auch festgestellt, dass ich sie nicht mehr möchte“, begründet die Olympia-Teilnehmerin von Rio 2016 ihre Entscheidung. Wettkämpfe habe sie nicht genießen können. Stattdessen quälten sie Ängste und Zweifel, Schlafstörungen und Gereiztheit. „Irgendwann kommt man aus der Spirale nicht mehr raus, man ist gefangen in seinem eigenen Kopf“, sagte sie im Interview mit Deutschlandfunk.

Auch Sportler/innen sind seelisch anfällig

Es ist, in dieser Offenheit ausgesprochen, eine seltene Begründung für ein Karriereende. Ein seltener Grund, das darf man vermuten, ist es nicht. Doch lange, erklärt der Sportpsychiater Valentin Markser, habe sich eine These gehalten: Wer seelisch anfällig sei, schaffe es gar nicht in die Bundesligen oder zu Olympischen Spielen. Aus seiner Sicht schlichtweg falsch. Selbst seelische Störungen seien unter Sportler/innen ähn-

lich stark verbreitet wie in der Gesamtbevölkerung, in einigen Disziplinen sogar stärker. Als Beispiel nennt Markser im Interview mit dem Deutschlandfunk Essstörungen in Sportarten, in denen Aussehen oder Gewicht eine große Rolle spielen. Selbst vor Depressionen sind erfolgreiche Sportler/innen nicht gefeit, wie der Tod des Fußball-Nationaltorhüters Robert Enke vor einigen Jahren auf traurige Art und Weise zeigt hat.

Vom Randthema zu mehr Bedeutung

Die seelische Gesundheit von Sportler/innen sei aber nach wie vor ein Randthema. „Dabei sollten Eltern und Trainer genauso viel Interesse an der persönlichen Entwicklung des Sportlers haben wie an kurzfristigen sportlichen Erfolgen“, findet der Sportpsychiater. Nur das garantiere sowohl einen sportlichen Erfolg als auch eine gute Karriere nach der sportlichen Karriere. Aus Sicht von Markser sollte die sportpsychologische Begleitung deshalb eine ebenso wichtige Rolle spielen wie die sportmedizinische.

Ganz so weit ist es noch nicht. Wenn man an den Bereich des Mentaltrainings denkt, hat sich in den vergangenen Jahren aber viel getan. So ist es kein Geheimnis, dass der hessische Gerätturner Fabian Hambüchen nicht nur seinen sportlichen Trainer und Vater Wolfgang Hambüchen, sondern auch seinen Onkel Bruno Hambüchen an seiner Seite wusste, als er sich 2016 in Rio de Janeiro zu olympischem Gold turnte. Bruno Hambüchen ist Mentalcoach und Psychotherapeut – und ganz entscheidend daran beteiligt,

O B E N

Auf dem Weg zum Erfolg kann Sportler/innen der eigene Kopf durchaus im Weg stehen.

Mentales Training und sportpsychologische Unterstützung können helfen.

Foto: KieferPix / shutterstock.com

Titelthema

Psychologie
im Sport

dass sein Neffe mental gefestigt in den entscheidendsten Wettkampf seines Lebens ging.

„Bei Trainern, Funktionären und anderen Verantwortlichen setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass der Kopf bei der Erbringung von sportlichen Spitzenleistungen eine mitentscheidende Rolle spielt und somit die professionelle Beschäftigung mit den mentalen und psychischen Prozessen der Athleten einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil mit sich bringen kann“, beschreibt Dr. Frank Musolesi, Professor an der Fakultät für Angewandte Psychologie an der SRH Heidelberg.

Zu erklären ist das wohl auch damit, dass der Sport an sich in den vergangenen Jahrzehnten immer professioneller und wissenschaftlicher geworden ist. Wie viel kann die Absprungtechnik, der Freiwurfwinkel, der Abschlag noch verbessert werden? Um wie viel Zehntelsekunden können Rekorde noch verbessert werden? Ist eine weitere Achsendrehung überhaupt noch machbar? Die Grenzen der körperlichen Leistungsfähigkeit, so viel ist klar, sind in Reichweite. Über Sieg oder Niederlage entscheidet also immer mehr die mentale Stärke, die Frage, wie gut ein/e Sportler/in sich fokussieren, mit Druck umgehen, in der entscheidenden Situation seine Bestleistung abrufen kann.

Der Hindernisläuferin Jacky Baumann ist das immer weniger gelungen. Auch über Bestzeiten und gewonnene Läufe habe sie sich nicht mehr richtig freuen können. Der negative Druck, den sie verspürte, sei immer größer geworden. Ihr, sagt sie, hätte es zwar gut getan, mit (Sport-)Psychologen zu sprechen, die aufgezeigten Strategien hätten bei ihr aber nicht funktioniert. Sie ist deshalb überzeugt, dass man als Leistungssportler/in eine besondere Beschaffenheit benötige: „Ich glaube, für Spitzensport braucht es mehr als nur körperliches Talent und körperliche Fähigkeiten“, sagte sie dem Deutschlandfunk.

Unterstützung für Athlet/innen

Marc Reuther, 800-Meter-Läufer der Frankfurter Eintracht, hat die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen hingegen geholfen (siehe S. 9). Auch er hat dadurch gemerkt, dass die körperliche Form nicht alles ist, dass der Kopf mitspielen muss – und dass das auch bedeuten kann, nicht immer perfekt sein zu wollen. „Im Landessportbund Hessen und im Olympiastützpunkt Hessen wissen wir um die Bedeutung der Sportpsychologie. Uns ist es daher wichtig, den Athlet/innen von jungen Jahren auf Unterstützungsleistungen in diesem Bereich hinzuweisen“, sagt Thomas Neu, Geschäftsbereichsleiter Leistungssport des LSB h und Geschäftsführer der Sportstiftung Hessen.

Wie genau diese Unterstützung für Kaderathlet/innen und Bewohner/innen des Sportinternats Hessen aussieht, das beleuchten wir auf S. 8 und 12 dieser Ausgabe der „Sport in Hessen“. Auf Seite 10/11 widmen wir uns außerdem der Frage, ob Sportpsychologie auch im Breitensport ein Thema ist. Dr. Oliver Stoll, Professor für Sportpsychologie und Sportpädagogik, – so viel

sei verraten – bestätigt dies. Und das ist auch kein Wunder. Denn warum sollte die bittere Niederlage im Kreispokal für die A-Jugendlichen eines kleinen Vereins, ausgelöst durch einen vergebenen Elfmeter des Kapitäns, einfacher zu verdauen sein als eine DFB-Pokal-Niederlage für die Spieler der Frankfurter Eintracht? Warum sollte eine junge Turnerin am Schwebelbalken weniger mit Nervosität zu kämpfen haben als ihr Vorbild Pauline Schäfer? Und warum soll es für den 15-jährigen Boxer Paul keine Rolle spielen, dass er bei Schlägen auf die Stirn seine Deckung vernachlässigt und so seine Konzentration verliert?

Letztgenanntes Beispiel stammt von der Webseite www.die-sportpsychologen.de. Dort findet man zahlreiche Veröffentlichungen zum Thema, Texte, Interviews, Literaturhinweise. Und eben das Beispiel von Paul, anhand dessen erklärt wird, wie eine sportpsychologische Begleitung in so einem Fall aussehen kann. Wer sich intensiver für das Thema interessiert, dem sei die Seite ans Herz gelegt.

Auch Trainer/innen sind gefordert

Eine Gruppe, die sich dafür interessieren sollte, sind in jedem Fall die Trainer/innen und Übungsleiter/innen. Sie sind nicht nur mit den Herausforderungen konfrontiert, mit denen ihre Sportler/innen kämpfen (Nervosität, Druck, fehlende Fokussierung etc.), sondern müssen aus Individuen auch ein Team formen. Ob der Zusammenhalt stimmt, ob das Zusammenspiel klappt, hängt dabei nicht selten mit der Teamführung zusammen. Ausgangspunkt ist der/die Trainer/in selbst.

Der sportpsychologische Coach Janosch Daul rät deshalb dazu, die eigenen Überzeugungen in einem Leitbild schriftlich zu fixieren: Was bedeutet Führung für mich? Welche Werte sind relevant für mich? Wie sehe ich die Sportler/innen, die ich führe? Welche Rollen nehme ich als Coach situationsbezogen ein? Ein solches Leitbild gebe Sicherheit, diene als handlungsleitende Orientierungshilfe und ermögliche ein passendes und zielgerichtetes Verhalten dem Team und den einzelnen Mitgliedern gegenüber.

Führung gelinge zudem nur dann gut, wenn die Führungskraft zur Selbstreflexion bereit sei, sich kontinuierlich in Bezug auf eigenes Verhalten und Wirkung auf andere reflektieren lasse und ständig an der eigenen Vorbildwirkung und Führungskompetenzen arbeite. Man kann also sagen: Nicht nur Sportler/innen müssen an sich arbeiten. Sondern auch ihre Trainer/innen.

Isabell Boger

UNTEN

Trainer/innen haben wichtigen Einfluss auf die Stimmung im Team. Auch sie sollten sich deshalb mit sportpsychologischen Fragen beschäftigen.
Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann



Maßgenaue Unterstützung

lsb h-Kooperationen: Mentaltastic unterstützt hessische Landeskader-Athlet/innen und Verbände

Seit dem Frühjahr 2019 arbeitet der Geschäftsbereich Leistungssport des Landessportbundes Hessen mit den Sportpsycholog/innen von „Mentaltastic“ zusammen. Schwerpunkt der Arbeit ist die Betreuung der Athlet/innen aus dem Sportinternat Hessens, der hessischen Nachwuchskader sowie die Zusammenarbeit mit den Landesverbänden und ihren jeweiligen Landestrainer/innen. Neben der sportpsychologischen Begleitung der Athleten des Internats Frankfurt bietet Mentaltastic auch Einzelcoaching für Athleten ab Landeskaderzugehörigkeit.

Mentaltastic, das sind Henning und Fanny Thrien sowie Lisa Mayer. Henning Thrien ist ehemaliger Leistungssportler (Tennis) und studierte in den USA Psychologie. Er war als Teampsychologe der U19 bei RB Leipzig aktiv und begleitet aktuell den Nachwuchs des SC DHFK Leipzig sowie das Profi-Radteam BORA-Hansgrohe. Lisa Mayer hat ebenfalls Psychologie studiert und den Master in angewandter Sportpsychologie abgelegt. Sie arbeitete in den vergangenen Jahren unter anderem im Nachwuchs-Leistungszentrum des FC Carl Zeiss Jena und begleitete die Eishockeymannschaft des EC Bad Nauheim. Fanny Thrien ist Sportwissenschaftlerin und Sportpsychologin und war selbst als Sportlerin am Internat in Frankfurt aktiv. In den vergangenen Jahren arbeitete sie bereits mit Athlet/innen der Carl-von-Weinberg Schule zusammen, begleitete hessische Kaderlehrgänge und hielt sportpsychologische Workshops für Sportler/innen und Landestrainer/innen in Hessen.

Sportartspezifische Angebote

„Unsere Arbeit passt sich an die jeweiligen Bedürfnisse der Sportart an“, sagt Henning Thrien. „Ziel ist es dabei, für jede Sportart ein individuelles Begleitungsprogramm zu erarbeiten und umzusetzen.“ Der Grund für diese Vorgehensweise liegt auf der Hand: Die Anforderungen an Schwimmsportler/innen sind andere, als die, mit denen sich Leichtathleten oder auch Teamsportler/innen auseinandersetzen müssen.

Dass dies offensichtlich funktioniert, zeigt die Zusammenarbeit mit dem Hessischen Schwimmverband, dem Hessischen Leichtathletikverband und dem Hessischen Handballverband, für die Mentaltastic unterschiedliche Betreuungskonzepte und Modelle entwickelt hat. Dabei zeigen sich Thrien und seine Mitstreiterinnen durchaus flexibel. Für den Landessportbund haben sie beispielsweise ein psychologisches Heimtraining entwickelt, dessen Inhalte regelmäßig auf der lsb h-Homepage veröffentlicht werden. Dort finden sich auch Informationen und Hilfen für Trainer/innen, denn Mentaltastic hat nicht nur die Sportler/innen im Blick, sondern möchte psychologisches Wissen und Anregungen auch



an die weitergeheben, die für die sportliche Weiterentwicklung der Athlet/innen zuständig sind.

Unterschiedliche Herangehensweisen

In der Betreuung von Jugend- und Nachwuchssportler/innen und Internatsschüler/innen stehen oft klassische sportpsychologische Themen im Vordergrund. Dazu gehört der Umgang mit Druck, dem richtigen Konzentrieren oder auch der Visualisierung von Wettkampfsituationen, Bewegungsmustern und Abläufen.

Hinzu kommen Fragen der Vereinbarkeit von Schule und Sport, Vorbereitung auf Wettkämpfe, aber auch die normalen Sorgen und Nöte von Jugendlichen spielen selbstverständlich eine Rolle. „Alles, was die Sportler/innen so sehr beschäftigt, dass der Sport in den Hintergrund tritt, ist Thema“, sagt der Sportpsychologe. Dabei müssen die Psycholog/innen unterschiedliche Rollen einnehmen. „Mal ist man Freund“, sagt Thrien, „mal großer Bruder, mal Motivator und Psychologe und manchmal ist man auch der ‚mentale Mülleimer‘.“

Während im Nachwuchsbereich eher der Coaching-Aspekt dominiert, liegen bei den etablierten Sportler/innen andere Themen auf dem Tisch. Dort geht es eher darum, Verhaltensmuster und Einstellungen zu hinterfragen und zu analysieren, wo und wie positive Veränderungen angestoßen werden können. „Die müssen nicht mehr lernen, wie man am besten mit Druck umgeht oder wie man sich auf den Wettkampf konzentriert. Dort geht es vielmehr um Persönlichkeitsentwicklung und Lebensthemen, die oft außerhalb des Sports liegen“, weiß Thrien.

Markus Wimmer

O B E N

Konzentration und Fokussierung auf das Wesentliche gehören zu den Grundlagen des Mentaltrainings.

Foto: Pixabay

U N T E N

Henning Thrien

Foto: PRV



Titelthema

Psychologie
im Sport



Kontakt: Mentaltastic, Telefon: 0341 25649723

E-Mail: henning.thrien@mentaltastic.com

www.mentaltastic.com

Man muss es wollen, damit es funktioniert!

800-m-Läufer Marc Reuther und seine positiven Erfahrungen mit sportpsychologischer Betreuung

Leichtathlet Marc Reuther ist Deutscher Meister über 800 m, erreichte im vergangenen Februar über diese Distanz die zweitbeste Zeit, die je ein Deutscher in der Halle gelaufen ist und erzielte beim Diamond League-Meeting in Monaco, nur wenige Tage nach seinem DM Titel von Braunschweig, eine neue persönliche Bestzeit.

Vor gut einem Jahr hätte ihm das kaum jemand zuge-
traut. Bei der WM in Doha war der Athlet, der für Ein-
tracht Frankfurt startet, wie zwei Jahre zuvor in Lon-
don, im Vorlauf ausgeschieden. Reuther war frustriert
und dachte über ein Karriereende nach. Am Ende die-
ser Überlegungen stand aber nicht der Abschied vom
Leistungssport, sondern ein Wechsel des Trainers und
der Trainingsgruppe. „Ich musste einfach neue Reize
setzen, und neue Wege beschreiten“, erinnert er sich.
Seit Dezember 2019 trainiert Reuther in Leipzig in der
Trainingsgruppe des Leitenden Bundestrainers Thomas
Dreißigacker, und die Ergebnisse zeigen: Die Entschei-
dung war offensichtlich richtig.

Einstellungen hinterfragen

Ein wichtiger Aspekt in dieser Entwicklung ist für den
24-Jährigen auch ein Wechsel in seiner Einstellung
zum Sport. Unterstützt wurde dieser Prozess seiner
Auffassung nach maßgeblich durch den Sportpsycho-
logen Henning Thrien. „Er gibt mir Denkanstöße, zeigt
mir andere Sichtweisen auf und hilft mir dabei, mein
Verhalten und meine Herangehensweise an den Sport
zu hinterfragen“, fasst Reuther seine Erfahrungen des
vergangenen Jahres zusammen.

„Wir stehen eigentlich ständig in Kontakt, telefonie-
ren oder kommunizieren regelmäßig per Messenger
miteinander“, erzählt er. Dabei gehe es oft um die Mo-
tivation für Training und Wettkampf, aber auch um
Dinge aus dem persönlichen Bereich. Reuther, der frü-
her als akribischer Arbeiter und Perfektionist galt, hat
sich eine neue Lockerheit zugelegt. „Ich bin im Reinen
mit mir selbst“, bringt er die Veränderung auf den
Punkt, „das wirkt sich nicht nur auf den Sport aus, son-
dern das gilt auch für die Uni und erst recht für das
,normale' Leben.“

Freude am Sport wieder gewinnen

Im sportlichen Bereich gehört für ihn jetzt auch dazu,
mit Freude und Spaß an Training und Wettkampf her-
anzugehen. „Ich habe mich gefragt, warum ich das al-
les überhaupt mache und die Antwort war einfach: Weil



es mir Spaß macht!“ Dazu gehöre auch, nicht jedes De-
tail kontrollieren zu müssen, wie er inzwischen weiß.
Und im Training auch mal locker zu sein. Tischtennis
oder Fußballtennis zur Einstimmung aufs Training
habe er zunächst nicht besonders geschätzt, inzwi-
schen weiß er das auch im Training Spaß und Locker-
heit (dosiert) dazugehören sollten. Er habe auch ler-
nen müssen, dass es Dinge gibt, bei denen es
zielführender ist, wenn man einfach drüber stehe und
sich nicht auf Details versteife. Insbesondere in Wett-
kampfsituationen habe ihm diese Herangehensweise
geholfen, sagt er, denn Aufregung und Druck seien
ebenso Bestandteil des Sports, wie persönliche Ziele,
die man sich setze. „Hierbei hat mir die Unterstützung
durch Henning enorm geholfen“, ist Reuther
überzeugt.

Macht nur Sinn, wenn man es will

Überzeugt ist der 800-m-Mann aber auch davon, dass
für eine erfolgreiche psychologische Unterstützung die
entsprechende Bereitschaft dazu bei den Sportler/in-
nen vorhanden sein muss. Sportpsychologische Ange-
bote habe es schon weitaus früher in seiner Karriere
gegeben, räumt er ein, diese habe er aber nicht wirk-
lich ernst genommen. Angesichts der unbefriedigen-
den Ergebnisse von 2019 habe er allerdings nahezu al-
les Bisherige infrage gestellt, auch seine Haltung zu
dieser Art der Unterstützung.

Erfolgreiche sportpsychologische Unterstützung setze
nämlich voraus, dass man sich mit der notwendigen Of-
fenheit austausche und sich nicht hinter der Fassade
verstecke. Sein Fazit: „Das Ganze macht nur Sinn, wenn
man es wirklich will. Als ich mir darüber im Klaren war,
hat es auch funktioniert.“

Markus Wimmer

O B E N

Marc Reuther hat
ausgezeichnete
Erfahrungen mit
sportpsychologischer
Unterstützung
gemacht und seine
Leistungen
verbessert.

Foto: Pixabay

„Sportpsychologie ist für jeden Trainer ein Thema“

Ob Manager mit Ironman-Ambitionen oder Cricketteam mit Unstimmigkeiten: Sportpsychologie spielt auch im ambitionierten Breitensport eine Rolle

Im Breiten- und Freizeitsport geht es nicht um Olympia-Qualifikationen oder EM-Normen – und trotzdem: Auch Hobbysportler können ambitioniert sein, sich vor einem Rennen, Wettkampf oder Spiel zu sehr unter Druck zu setzen. Sie können sich in ihrer Mannschaft nicht wohlfühlen oder Probleme haben, mit scheinbaren Niederlagen umzugehen. Ist Sportpsychologie also auch im Breitensport ein Thema? Darüber haben wir mit Prof. Dr. Oliver Stoll gesprochen. Als Sportfunktionär (Präsident Floorball Deutschland), Verbandspsychologe (Deutscher Schwimmverband), angewandt arbeitender Sportpsychologe und Ultralangstreckenläufer kennt er den Sport aus unterschiedlichsten Perspektiven. Stoll ist in Hessen geboren und lehrt seit 2002 Sportpsychologie und Sportpädagogik an der Universität Halle-Wittenberg.

Herr Prof. Stoll, spielt Sportpsychologie heute auch im Breitensport eine Rolle?

Das kommt darauf an, wie man Breitensport definiert. Für Gesundheits- und Präventionssportler, die sich vorwiegend bewegen, um fit und gesund zu bleiben, spielen sportpsychologische Fragen sicher eine untergeordnete Rolle. Anders sieht es im ambitionierten Hobbysport aus: Wer im Wettkampf- oder Ligensystem unterwegs ist, hat ja ähnliche Ziele wie ein Kaderathlet: Er oder sie will seine Leistung stabilisieren oder optimieren. Dabei kann Sportpsychologie helfen. Ich denke, dass es in diesem Bereich viele Athletinnen und Athleten gibt, die sich Interventionshinweise wünschen und sich für mentales Training interessieren. Den Weg zum Sportpsychologen finden jedoch nur wenige. Ein Klassiker ist der Manager, der sich unbedingt für den Ironman auf Hawaii qualifizieren möchte.

Einmal zum Sportpsychologen oder Mental-Coach und dann nach Hawaii – so einfach wird es nicht sein! Was kann Sportpsychologie überhaupt leisten?

Zuerst einmal muss man zwischen Mental-Coaches und Sportpsychologen unterscheiden. Da ist zum einen der Qualitätsaspekt: Mentaltrainer kann sich jeder nennen, Sportpsychologen haben ein Studium absolviert. Entsprechend unterschiedlich ist auch ihre Unterstützungsleistung: Mentaltrainer sind auf Trainingsverfahren fokussiert. Sie geben Sportler/innen also Tools an die Hand, mit deren Hilfe sie sich verbessern können. Das reicht von autogenem Training bis zur Visualisierung. Dabei macht man sich bewusst, wie ein Bewegungsablauf aussieht und wie man ihn verändern

muss, um besser zu werden. Sportpsychologen gehen tiefer. Wir beschäftigen uns auch damit, wo Probleme herkommen und begleiten Sportler/innen in ihrer Persönlichkeitsbildung. Es geht stärker um Reflexion. Dafür greifen wir auf Gesprächsführungs- oder Aufstellungstechniken zurück, die in der therapeutischen Ausbildung eine große Rolle spielen. Wenn es um zwischenmenschliche Probleme geht – ob innerhalb einer Mannschaft oder mit dem Trainer –, wenn es um Selbstmanagement geht, aber auch um Sinnfragen im Zusammenhang mit der eigenen sportlichen Karriere, dann sind Sportpsychologen gefragt. Ganz prinzipiell kann man in vier Bereiche unterteilen. 1) kognitive Verfahren. Dabei geht es um alles, was mit Wahrnehmung zu tun hat: Wie konzentriere ich mich richtig? Worauf lenke ich meine Aufmerksamkeit? Wie visualisiere ich Dinge? 2) Emotionsregulation: Wie kann ich meine Art, Intensität und Dauer meiner Gefühle in eine bestimmte Richtung beeinflussen? 3) Motivationsregulation: Wie motiviere ich mich, alles zu geben? Wie gehe ich mit Niederlagen um? 4) Teamzusammenhänge. Letzteres ist ein Gebiet, das auch viele Trainer beschäftigt, die in ihrer Mannschaft eine Problem oder eine schlechte Stimmung wahrnehmen.

Spielt das Thema Sportpsychologie für Trainer/innen oder Übungsleiter/innen denn generell eine Rolle?

Ja. Trainer und Übungsleiter sollten sich auf jeden Fall mit der Thematik befassen. Sie sind am dichtesten an den Athleten dran, wenn sie sportpsychologisches Hintergrundwissen haben, kann das enorm hilfreich sein.



O B E N

Erfolg entscheidet sich häufig auch im Kopf.

Foto: Shutterstock.com / diez artwork

U N T E N

Prof. Dr. Oliver Stoll lehrt Sportpsychologie und Sportpädagogik an der Universität Halle-Wittenberg.

Foto: PRV



Es kommt ja auch nicht von ungefähr, dass Psychologie in der Trainerausbildung behandelt wird. Ich weiß, das ist bei den unteren Lizenzen eher marginal, aber in der Ausbildung von B- und A-Trainern spielt es eine wichtigere Rolle. Diese dürfte aus meiner Sicht gerne noch größer sein. Prinzipiell hilft es aber schon, wenn ein Trainer erkennt, dass es ein sportpsychologisches Problem gibt und im Zweifelsfall einen Experten hinzuzieht.

Ein klassisches Problem ist der Trainingsweltmeister: Ein Kind zum Beispiel, das im Training super ist, aber im Wettkampf seine Leistung nicht abrufen kann ...

Das stimmt. Nur lässt sich nicht sagen: Da nehme ich dieses oder jene Verfahren aus dem Koffer und schon ist das Problem gelöst! Es geht immer um Diagnostik, man muss herausfinden, warum dieses Phänomen auftritt. Kann das Kind seine Emotionen nicht regulieren? Gibt es zu starken Druck von außen, etwa durch die Eltern? Nimmt es sich zu viel vor, stimmen seine Ziele also nicht? Erst wenn man das herausfindet, kann man agieren – zum Beispiel ein Eltern-Coaching durchführen oder ein Zielsetzungstraining ansetzen.

Ein anderes Phänomen, das jeder Übungsleiter kennt, ist die unregelmäßige Trainingsteilnahme einiger Sportler/innen. Ist es zu heiß, zu nass, zu kalt, kommen sie nicht. Was kann ich tun, um sie zu motivieren?

Das ist eine schwierige Frage. Denn Motivation ist immer eine Eigenleistung. Als Trainer kann ich nur Anreize schaffen. Dafür muss ich mir anschauen, warum meine Teilnehmer Sport machen. Wenn es ihnen am wichtigsten ist, im Verein andere Menschen zu treffen, muss ich soziale Anreize setzen, etwa darauf verweisen, dass für das geplante Spiel mindestens so und so viel Personen da sein müssen. Bei Kindern sollte der Sport immer spaßbetont sein, selbst, wenn wir uns schon im Leistungsbereich bewegen. Nur wenn sie Freude haben, bleiben sie dabei. Das muss ich als Trainer im Auge behalten – selbst in Sportarten, in denen die Anforderungen früh sehr hoch sind. Bei Erwachsenen, die wettkampforientierten Sport betreiben, ist eigentlich davon auszugehen, dass sie mit der notwendigen Ernsthaftigkeit dabei sind. Aber natürlich ist auch da die Motivation unterschiedlich stark ausgeprägt.

Wenn Motivation immer eine Eigenleistung ist: Ist es dann überhaupt möglich, bisherige „Nicht-Beweger“ zu einem aktiveren Leben zu motivieren?

Es ist auf jeden Fall nicht einfach. Die Pandemie macht uns vor, dass es gegebenenfalls über ein Angstmachen geht! Also nach dem Motto: Beweg dich, sonst wirst du krank. Damit bekommt man aber nicht alle, außerdem würde ich diesen Weg nicht bevorzugen. Besser ist es, die positiven Begleiterscheinungen hervorzuheben und Menschen die positive Wirkung von Sport erfahren zu lassen. Übungsleiter sollten deshalb am Anfang nicht zu viel wollen. Wenn jemand neu dazu kommt und das Training gleich zu intensiv oder gar schmerzhaft ist, kommt er nie wieder. Deshalb rate ich zu einem sanften Einstieg, am besten in der passenden

Gruppe: Kein Untrainierter will sich mit Super-Athleten messen. Ich kann zum Beispiel eine Walk-and-Run-Gruppe für Einsteiger anbieten. Da kann jeder ein Stück gehen, ein Stück joggen und sich nebenher unterhalten. Wer danach das Gefühl hat, dass ihm das gut getan hat – körperlich, aber auch seelisch – bleibt vielleicht dabei. Generell sind homogene Gruppen, was die Motivation anbelangt, zu bevorzugen. Es ist für Trainer und Athlet/innen einfacher, wenn das Erreichen von gesteckten Zielen ihnen ähnlich wichtig ist.

Wer bei Wettkämpfen startet, will in der Regel gut abschneiden. Gibt es allgemeingültige Tipps, wie man sich dabei nicht zu sehr unter Druck setzt?

Auch da gilt: Einfach in die Trickkiste greifen funktioniert nicht! Allerdings lässt sich beispielsweise im Nachwuchskaderbereich beobachten, dass viele Athlet/innen sogenannte Mixed Perfectionists sind. Das heißt, sie sind in der Lage, sich hohe Ziele zu setzen – das ist gut. Gleichzeitig reagieren sie sehr schnell mit negativen Emotionen, wenn sie ihre Ziele nicht erreichen – das ist schlecht. Personen, auf die das zutrifft, scheitern häufig an sich selbst, weil sie die negativen Gefühle nicht kontrollieren können. Das ist sehr tief drin in einem Menschen, aber ein Emotionsregulationstraining kann helfen. Es geht darum, herauszufinden, welche Gedanken man im Wettkampf hat, sie darauf abzuklopfen, ob sie hilfreich sind oder nicht und an den nicht hilfreichen zu arbeiten. Das geschieht zuerst im Trockentraining, dann im richtigen Training, später im Wettkampf. Für einen solchen Prozess wird ein Leistungssportler in der Regel in zwölf bis 15 Sitzungen von einem Sportpsychologen begleitet. Damit auch Hobbysportler etwas damit anfangen können, will ich aber ein Beispiel geben: Wenn ich an einem 10-Kilometer-Rennen teilnehme, habe ich meist eine realistische Zielzeit im Kopf. Trotzdem merke ich im Rennen vielleicht, dass es bei Kilometer acht hart wird. Ich könnte jetzt denken: Mist, im Training war ich doch so gut. Ob ich meine Wunschzeit jetzt noch erreiche kann? Besser wäre es, sich zu fragen, woran liegt es, dass es gerade so hart ist. Dann kann ich verschiedene Dinge abklopfen. Stelle ich fest, dass es meine Lauftechnik gerade nicht sauber ist, kann ich mich darauf fokussieren, sie wieder in den Griff zu bekommen.

Letzte Frage: Corona hat zu vielen Absagen von Wettkämpfen oder Spielen gesorgt. Was macht das mit der Psyche von Sportler/innen?

Für viele Sportler/innen, insbesondere im Leistungsbereich, ist es belastend, wenn ihnen die Ziele genommen werden. Es gibt jedoch eine schöne Studie zu den sportlichen Aktivitäten im ersten Lockdown. Diese zeigt: Sportlich wenig aktive Menschen haben in dieser Phase noch weniger gemacht. Wer vorher regelmäßig Sport getrieben hat, hat seine Bewegungsaktivität sogar noch gesteigert. Das macht deutlich: Wer mit dem Medium Sport vertraut ist, kann es gut zum Gefühlsmanagement nutzen.

Die Fragen stellte Isabell Boger

Titelthema
**Psychologie
im Sport**

Zufriedenheit schafft Leistung

Seit über 25 Jahren betreut Suzanna Maric die hessischen Spitzenathlet/innen sportpsychologisch

Sportpsychologische Unterstützung für hessische Athlet/innen ist keine Neuerung. Seit mehr als 25 Jahren betreut Suzanna Maric die Bundeskader-Sportlerinnen und -Sportler des Olympiastützpunktes Hessen in diesem Bereich. Neben der täglichen Arbeit mit einzelnen Athletinnen, lädt sie einmal die Woche im Olympiastützpunkt zur Sprechstunde, bietet im Sportinternat Frankfurt Mentalkurse an und ist darüber hinaus Mentaltrainerin im Nachwuchs-Leistungszentrum des Fußball-Drittligisten SV Wehen-Wiesbaden.

Maric ist Diplom-Pädagogin und Familientherapeutin, Sportcoach und Mentaltrainerin. Sie ist in der sportpsychologischen Expertenbank des Bundesinstituts für Sportwissenschaft gelistet und verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz aus der Praxis. „Der Leiter des Olympiastützpunktes Hessen, Werner Schaefer, kam damals zu mir und erbat Unterstützung für eine Tennisspielerin“, erinnert sie sich an die Anfänge. Damals konnte sie der Sportlerin helfen und ihre Hinwendung zur Sportpsychologie begann.

Nur gesunde Menschen erzielen Top-Leistungen

Im Spitzensport, so ihre Erfahrung, machen kleine Dinge, insbesondere im mentalen Bereich, den Unterschied über Sieg oder Niederlage aus. Deshalb sei eine fortlaufende sportpsychologische Unterstützung für Hochleistungssportler/innen inzwischen Normalität, auch weil der Olympiastützpunkt Hessen an dieser Stelle Pionierarbeit geleistet habe. „Nur gesunde, glückliche Menschen können Top-Leistungen erbringen“, ist sie überzeugt.

Dabei gelte es auch immer, auf die Nöte und Probleme der Sportler/innen einzugehen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Hier reicht die Bandbreite von einfachen Hilfestellungen zur besseren Konzentration bis hin zu therapeutischer Unterstützung, falls die Probleme schwerwiegender sind. „Leistungssport bringt die Menschen an ihre Grenzen, das gilt nicht nur körperlich, sondern auch für die Psyche“, weiß Maric.

Probleme: sportartspezifisch

Aus ihrer langjährigen Erfahrung weiß Maric, dass je nach Sportart ganz unterschiedliche Probleme auftreten können. Bei Mannschaftssportarten seien die Sportler/innen oft mit der Frage konfrontiert, warum sie, trotz subjektiv gefühlter guten Trainingsleistungen, nicht im Kader stehen. Folgerichtig ist dort das Verhältnis zwischen Sportler/in und Trainer/in ein wichti-



Titelthema Psychologie im Sport

ger Faktor. Wenn die Probleme dort aus dem Ruder laufen, könne dies Melancholie oder gar episodische Depressionen zur Folge haben. Ein weiteres Thema in Mannschaftssportarten und dort vermehrt in Jugend-Teams kann Mobbing sein.

Bei Sportarten, bei denen Punkt- und Wertungsrichter/innen beteiligt sind, spiele der Zwang, auf diese einen „guten Eindruck“ zu machen, eine große Rolle. Sie erfordern einen „berechnenden“ Umgang mit den Richtern, sich selbst und seiner Außenwirkung. Bei diesen Sportler/innen treten im Problemfall dann eher Essstörungen oder Anzeichen von Magersucht auf. Ähnliche Symptome sind auch bei Ausdauersportler/innen anzutreffen.

Psychologie in der Trainer/innenausbildung

Die geschilderten Probleme und Krankheitsbilder treffen aber nach Marics Erfahrung nur auf einen kleinen Teil der Sportler/innen zu. „Es geht bei der überwiegenden Mehrheit der Sportlerinnen nicht um Krankheit, sondern eher um psychische Hygiene und Zufriedenheit“, sagt sie. Umso wichtiger sei es aber, problematisches Verhalten von Sportler/innen richtig wahrzunehmen und im Notfall auch therapeutisch zu unterstützen. „Wenn man mit Jugendlichen arbeitet, ist neben der Psychologie und dem Mentaltraining auch eine Therapieausbildung hilfreich“, ist sie überzeugt.

Auch für Trainer/innen wünscht sich Maric mehr sportpsychologische und pädagogische Anteile in der Ausbildung, insbesondere mit Blick auf Nachwuchsleistungszentren. Insgesamt sieht sie den Leistungssport in Hessen aber gut aufgestellt, wenn es um die sportpsychologische Betreuung geht.

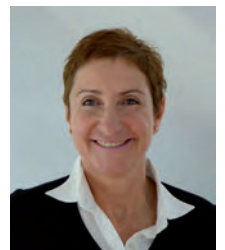
Markus Wimmer

O B E N

Sportler/innen, die nicht mit sich im Reinen sind, fällt es schwer, Top-Leistungen zu erzielen. Psychologische Unterstützung kann ihnen helfen.
Foto: Pixabay

U N T E N

Suzanna Maric.
Foto: PRV



Kontakt: Suzanna Maric, Institut Garnier 2, 61381 Friedrichsdorf, Telefon: 06172 78097, E-Mail: sport@ifip-coaching.com, www.ifip-coaching.com

Mach mit, bleib fit!

Landessportbund Hessen und Volksbanken Raiffeisenbanken in Hessen zeichnen „Fitnesspfad“ des TSV Elleringhausen mit dem „Großen Stern in Silber“ aus

Für seine Initiative „Fitnesspfad – mach mit, bleib fit“ erhält der TSV Elleringhausen den „Großen Stern in Silber“ der Volksbanken Raiffeisenbanken in Hessen und des Landessportbundes Hessen. Der Preis ist mit 2.500 Euro dotiert. Als Landessieger qualifiziert sich der Verein für das Bundesfinale in Berlin, wo traditionell die Goldenen Sterne des Sports vergeben werden. Eingereicht hatte er seine Bewerbung über die Waldecker Bank eG.

Auf eine feierliche Preisverleihung im Schloss Biebrich in Wiesbaden muss aufgrund der Corona-Pandemie verzichtet werden. In diesen herausfordernden Zeiten soll der Preis aber umso mehr verdienter Lohn für kreative sportliche Initiativen sein. „Wir freuen uns wahnsinnig. Wir hätten niemals damit gerechnet, dass wir es so weit schaffen, dass so kleine Orte und Vereine überhaupt eine Chance beim silbernen Stern haben“, sagt Birgit Kleinschmidt, Verantwortliche beim TSV Elleringhausen. Ganz überraschen sollte sie der Erfolg jedoch nicht: Vor Ort war das Interesse am Fitnesspfad so groß, dass zusätzliche Einweisung für Interessierte angeboten werden mussten.

Das Projekt des Landessiegers

Doch von vorne: Die Idee, einen Fitnesspfad ins Leben zu rufen, hatte das Juniorteam des TSV Elleringhausen. Er sollte pünktlich zum Festwochenende anlässlich des 100-Jahr-Jubiläums des Vereins Ende Mai eröffnet werden. Doch dann kam Corona und die Feierlichkeiten wurden abgesagt. In einer Zeit, in der Vereinssport nur eingeschränkt möglich, das Wetter aber gut war, bekam der „Fitnesspfad“ dafür umso mehr Aufmerksamkeit.

Die sechs auf den ganzen Ort verteilten Fitnessstationen wurden schnell auf neun aufgestockt. Ein Sponsor stiftete zusätzlich fünf Fitness-/Ruhebänke, sodass es inzwischen 14 Fitnessstationen gibt und weitere geplant sind. Die Stationen, das muss man wissen, bestehen dabei nicht aus hochmodernen Outdoor-Sportgeräten. Vielmehr nutzen sie Infrastruktur, die im Ort schon vorhanden war: Eine Sitzbank, ein Gatter, ein Geländer, eine Treppe. Stationsschilder erklären, wie die jeweiligen Übungen funktionieren und rufen dazu auf, die eigenen Grenzen auszutesten. „Wie lange brauchst du für 30 Sprünge?“, steht auf einer. „Kannst du eine Minute lang auf einem Bein stehen?“ auf einer anderen.

„Die Bilder für diese Stationskarten hat unser Juniorteam selbst aufgenommen. Viele Vereinsmitglieder haben sich beteiligt und standen quasi als Models zur Verfügung“, sagt Kleinschmidt, die das koordiniert hat. Weil das Ganze inzwischen Fahrt aufgenommen hat,



auch Trainer aus Bad Wildungen, Lichtenfels, Waldeck, Rhoden für einen eigenen Fitnesspfad angefragt haben, wurden inzwischen weitere Bilder gemacht, auf denen statt Menschen ein sportlicher Frosch zu sehen ist. „Kinder stark machen“, steht auf dem T-Shirt, das er trägt. Um die einzelnen Stationen zu absolvieren, muss man sich durch den Ort bewegen: spazierend, joggend oder mit dem Rad. „Man kann dabei zwischen Strecken von drei bis sechs Kilometern wählen. Wir finden: So kann jeder mitmachen – von Kindern bis zu Senioren mit Rollatoren.“

„Es ist ein Angebot, das perfekt in diese schwierige Zeit passt“, findet Ralf-Rainer Klatt, Vizepräsident Sportentwicklung des lsb h und Jury-Mitglied. Ganz generell gelte: „Dass sich trotz der Corona-Pandemie rund 100 hessische Vereine am Wettbewerb ‚Sterne des Sports‘ beteiligt haben, zeigt, dass sie auch in schwierigen Zeiten präsent und anhaltend aktiv sind. Gerade in die-

O B E N

Stationskarten zeigen, welche Übungen wo absolviert werden können. Auch für kleine Gruppen ist das außerhalb von Corona-Zeiten eine gute Möglichkeit, sich gemeinsam zu bewegen.

Fotos: PRV

ser Zeit der Einschränkung kennzeichnen freiwilliges Engagement, Kreativität und gesellschaftliche Teilhabe die Angebotsvielfalt und damit die Bedeutung der Sportvereine. Mit der Verleihung der Sterne des Sports machen wir den Einsatz der Vereine sichtbar. Wir heben damit ihren Vorbildcharakter hervor und wollen andere Vereine so motivieren, Neues auszuprobieren.“

Ähnlich sieht es Sportminister Peter Beuth: „Die Corona-Pandemie war und ist für die hessischen Sportvereine und die mehr als 136.000 Ehrenamtlichen eine große Herausforderung. Der notwendig gewordene Verzicht auf gemeinsamen Sport und Gemeinschaft ist für viele Sportlerinnen und Sportler sehr schmerzhaft. Die Auszeichnung ‚Sterne des Sports‘ ist gerade in diesen Zeiten ein strahlendes Symbol der Wertschätzung des Vereinssports und des Einsatzes vor Ort. Unsere Ehrenamtlichen leisten über ihr soziales Engagement im Breitensport Großes für unsere Gesellschaft.“

Die weiteren Preisträger

Über einen „Kleinen Stern in Silber“ und 1.500 Euro kann sich die SG Egelsbach 1874 als Zweitplatzierter freuen. Unter dem Titel „SWF Kids & family – Breitensport trifft Natur und Umwelt“ baut der Verein in den Sparten Ski, Wandern und Fahrrad sein Sportangebot für Familien kontinuierlich aus. In enger Absprache mit den Eltern werden Wanderungen, Fahrrad- und Kletter-Touren organisiert. Aktionen im Bereich Umwelt- und Naturschutz – von Müllsammeln bis hin zum Anlegen einer Bienenwiese – ergänzen das sportliche Angebot. Erfolgsrezept ist das Einbinden aller Familienmitglieder.

Ebenfalls ein „Kleiner Stern in Silber“ und ein Preisgeld von 1.000 Euro geht an die Sportgemeinde 1886 in Weierstadt auf Platz 3 mit der Initiative „Naturnahe Grünflächen und Biodiversität im nachhaltigen Sportverein – Klima- und Naturschutz im Alltag“. Seit fast 25 Jahren arbeitet der Verein mit 22 Abteilungen erfolgreich daran, seinen Energie- und Wärmeverbrauch zu senken. Seit 2018 steht die Renaturierung der Außenflächen im Zentrum. Begleitet vom Naturschutzbund Deutschland und in Zusammenarbeit mit einer Biologin wurden die früheren Rasenflächen in Magerwiesen umgewandelt, die vielen Tieren wieder Lebensraum geben.

Förderpreise (je 500 Euro) für ihre Projekte erhalten die Turnerschaft 1882 Klein-Krotzenburg („Mehr als nur ein Amt!“), der Judo Club Kim-Chi Wiesbaden („Buddy-Bench/Freude-Bank“) und der KTCV Aascher Schnooke Nidderau („Lust auf Zukunft!“).

Isabell Boger



Die „Sterne des Sports“ sind eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Volksbanken Raiffeisenbanken. Seit 2004 werden damit Sportvereine und ihre vielen ehrenamtlichen Helfer für ihr gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet. Mit ihren Angeboten fördern sie Kinder und Jugendliche, tragen zum Schutz der Gesundheit bei, unterstützen Familien oder dienen einem besseren Miteinander. Die „Sterne des Sports“ würdigen diese Leistung. Alle Nominierten für die „Sterne des Sports“ in Silber sind Preisträger des „Großen Stern des Sports“ in Bronze und haben sich somit über einen Sieg auf lokaler Ebene für den Wettbewerb auf Landesebene qualifiziert.



Aaron Sauter bester Europäischer Polizeisportler 2020

Anerkennung für Erfolge bei Europäischen
Polizeimeisterschaften im Schießen

Der Polizeioberkommissar und Sportschütze Aaron Sauter (SV Kriftel) ist Europäischer Polizeisportler 2020. Er erhielt die Auszeichnung für seine Erfolge bei der Europäischen Polizeimeisterschaft im Schießen 2019 im thüringischen Suhl: Dort wurde er Europäischer Polizeimeister mit der Luftpistole und Europäischer Vizepolizeimeister mit der Zentralfeuerpistole.

Die Ehrung der „Union Sportive des Polices d'Europe“ (USPE), deren Jury sich einstimmig für Sauter ausgesprochen hatte, hätte eigentlich bei einem Sportkongress der 40 Mitgliedsländer in Wien stattfinden sollen. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde sie letztendlich im kleinen Rahmen beim Hessischen Bereitschaftspolizeipräsidium gefeiert. „Ganz Hessen und insbesondere die hessische Polizeifamilie ist stolz auf diesen Topsportler. Aaron Sauter ist nicht nur eine große Nachwuchshoffnung für das Sportland Hessen, sondern auch eine große Bereicherung für die hessische Polizei“, lobte Dr. Stefan Heck, Staatssekretär im Hessischen Innenministerium.

Nach Jenny Mensing, die 2010 zur besten europäischen Polizeisportlerin gewählt wurde, ist Aaron Sauter bereits der zweite Sportler aus den Reihen der hessischen Ordnungshüter, dem diese hohe Auszeichnung zuteil wurde. „Diese Wahl ist zugleich auch ein Beleg dafür, dass die Förderung des Spitzensports bei unseren Schutzleuten sehr erfolgreich ist und vielfältige Früchte trägt“, befand Heck.

Sauter wurde 2010 in die Sportfördergruppe der hessischen Polizei aufgenommen. So kann er sich eine berufliche Perspektive schaffen und sich gleichzeitig seiner sportlichen Karriere widmen. Der 29-Jährige startet für den SV Kriftel in der 1. Bundesliga. Seine Hauptdisziplin ist die Schnellfeuerpistole. Er gehört zum Perspektivkader des Deutschen Schützenbundes und zählt neben Christian Reitz (ebenfalls Sportfördergruppe) und Oliver Geis zu den weltbesten Schützen dieser Disziplin. *ib*



Die Jury in Hessen:
Ralf-Rainer Klatt (Lsbh), Jens-Uwe Münker (Hess. Innenministerium), Gundi Friedrich (Lsbh), Manuela Schmermund (ehemalige paralympische Athletin), Julia Nestle (Radio FFH), Ralf Weitbrecht (FAZ), Udo Heberer (Vereinigte Volksbank Maingau), Udo Drechsel (Genossenschaftsverband-Verband der Regionen)



Mehr Informationen zum Wettbewerb unter www.sterne-des-sports.de

Aus Sportplatz wird Aktivpark

Wie der TV Mainzlar und die Stadt Staufenberg ein altes Sportgelände beispielhaft in eine Anlage mit tollen Bewegungsmöglichkeiten für die Bevölkerung umgestaltet haben

Ein in die Jahre gekommener Sportplatz, rund einen Kilometer außer- und oberhalb des Dorfes in die Landschaft eingebettet, damit können viele hessische Orte dienen. Doch was sich in nördlicher Richtung des Staufenger Stadtteils Mainzlar im Lumdatal präsentiert, das ist schon einzigartig. Und noch dazu vorbildhaft. An der Hachborner Straße lockt der „Aktivpark Lumdatal“. Das Besondere an dem Aktivpark ist seine Entstehungsgeschichte. Das sportliche Vorzeigestück nördlich von Gießen ist aus der Zusammenarbeit zwischen dem rührigen Turnverein Mainzlar und den städtischen Gremien entstanden. Dort, wo andernorts in Hessen die Voraussetzungen stimmen, könnte der Aktivpark für Sportvereine und Kommunen ein sehr gutes Beispiel zur Nachahmung abgeben.

Die Anlage in Lumda ist seit Anfang September in Betrieb und wird auch gut frequentiert. „Da spielt uns sicher die Corona-Situation in die Karten angesichts dieser weitläufigen Anlage“, freut sich Staufenger Bürgermeister Peter Gefeller. Er hat etliche der vorhandenen Sport- und Bewegungsangebote des Aktivparks selbst schon ausprobiert, Schweiß also nicht nur bei der Planung der Anlage vergossen.

Stadt und Verein an einem Strang

„Die Zusammenarbeit zwischen Stadt und Verein läuft sehr gut“, blickt TV-Präsident Stefan Naumann auf Vergangenheit und Gegenwart, und wohl auch in die Zukunft. Die Idee zu diesem beispielhaften Projekt weist der Bürgermeister dabei dem Mainzlarer Verein zu. Hier muss man wissen, dass beim TV nahezu zeitgleich eine Umorganisation stattfand. Denn die Handball-Abteilung (bei den Frauen bis vor einigen Jahren mit nationalen und internationalen Meriten versehen) ging in eine Spielgemeinschaft über. Mit drei anderen Vereinen wurde die HSG Lumdatal gegründet, sodass das Ball werfende Klientel nicht mehr direkt in die Vereinsarbeit einbezogen war. So überlegte man, wie der Verein weiter für die Bevölkerung vor Ort, egal welchen Alters, Geschlechts oder Kultur und Religion, attraktiv und anziehend sein könnte. „Als Verein wollen wir uns nicht abschotten“, umschreibt der ehemalige Vizepräsident Bernd Becker die Devise, wobei Becker als Baufachmann großen Anteil an der Umsetzung des Aktivparks hatte.

Junge Vereinsmitglieder waren es, die die Ideen konkretisierten. Was inzwischen zu einer neu gegründeten Abteilung Aktivpark geführt hat, die neunte Abteilung des Vereins. Ihr stehen die drei Initiatoren Florian Kuhnhenne, Tim Marondel und Nils Müller vor, alle-



samt junge Aktivisten. Eine zweite wichtige Voraussetzung für den Aktivpark war die seinerzeitige Nutzung des ehemaligen Sportplatzes. Denn ganz brach lag er ja nicht. Zwar hatten sowohl die Groß- und Kleinfeld-Handballer als auch die Fußballer ihren Trainings- und Spielbetrieb auf diesem Platz zum Teil schon vor langem eingestellt. Aber die Tennis-Abteilung des Vereins hatte zwei Plätze angelegt, weiterhin gab es hier einen Bolzplatz und schließlich hatten sich die Eisstockschützen des TVM dort entsprechende Bahnen gebaut. Quasi ein Fundament, auf dem die Initiatoren aufbauen konnten.

Neubürger mit Interesse am Sport

Zudem habe es aus städtischer Sicht weitere gute Argumente für den Park gegeben, merkt Peter Gefeller an und nennt beispielsweise einen „hohen Siedlungsdruck“ für die Kommune. Was zum einen heißt, dass viele junge Familien hier bauen woll(t)en und dazu an Bewegungsangebote vor Ort interessiert seien. Zudem suchte der Reit- und Fahrverein Staufenberg nach einem Gelände für einen neuen Reitplatz. Der wurde dann kurzerhand in den Aktivpark integriert. So nahm die neue Anlage in der Planung mehr und mehr Gestalt an.

Bevor es an die konkrete Umsetzung ging, „haben wir erst einmal eine Runde gemacht und uns ähnliche Plätze angeschaut“, blickt Willi Bauer als einer der beiden Vizepräsidenten des Vereins zurück. Dann aber nahm das Projekt Gestalt an. Anfang September wurde

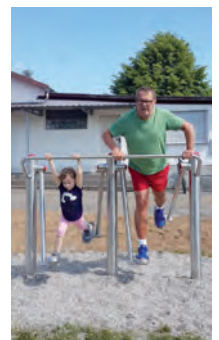
O B E N

Seit der Eröffnung im September herrscht regelmäßig Betrieb im neuen Aktivpark Lumdatal.

Fotos: Bauer

U N T E N

Jung und Alt haben Spaß an den Geräten im neuen Aktivpark.



der Aktivpark eingeweiht und bietet seitdem etliche Möglichkeiten der sportlichen Betätigung. Da ist beispielsweise die neue Motorik-, Bewegungs- und Fitnessfläche. Die ist in die Bereiche Calisthenics, funktionelle Fitnessgeräte sowie Motorikparcour/Sandfläche aufgeteilt.

Dann gibt es – ebenfalls neu – zwei Beach-Felder, die für Hand-, Volley- und Fußball nutzbar sind, einen neuen Barfußpfad und einen neuen, ganzjährig nutzbaren Reitplatz. Dazu kommt die Leichtathletik-Anlage mit einer 100-m-Laufbahn und einer Sprunggrube.

Ganz besonders pfiffig ist die neue Mehrzweckfläche. Die ist mit zwei Basketball-Körben ausgestattet und kann im Winter geflutet und als Eisfläche genutzt werden.

Bereits vorhanden waren ein Bolzplatz, zwei Eisstockbahnen und zwei Tennisplätze. Komplettiert wird die Anlage mit dem bereits vorhandenen Sportlerheim, einer Grill- und Schutzhütte sowie einer Photovoltaikanlage. Die soll die gesamte Stromversorgung gewährleisten.

Zwischen Idee und Einweihung lagen rund zwei Jahre der Umsetzung der Planungen. Was bauliche wie finanzielle Anstrengungen erforderte. Auf rund 350.000 Euro beziffert Bürgermeister Gefeller die Kosten des Projekts. Dabei habe man sehr gute Erfahrungen mit dem „Leader-Programm“ der EU (zur Stärkung des ländlichen Raums) gemacht.

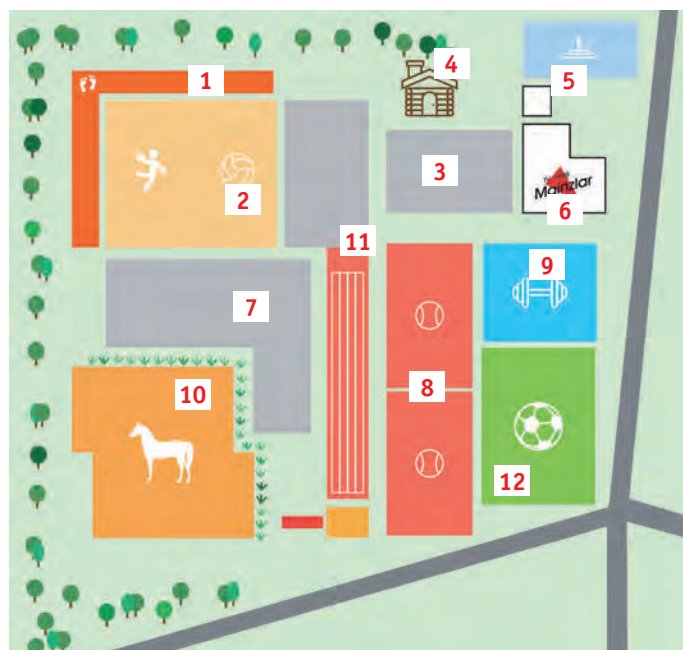
Verein beteiligte sich an den Baukosten

Unter Mithilfe des Vereins Gießener Land und dank eines „tollen Plans von Bernd Becker und Gefährten“ (so Gefeller) sowie einer gelungenen Präsentation hätten die Verantwortlichen des Leader-Programms dem Projekt in Mainzlar die Höchstförderung von 200.000 Euro zugesprochen. 90.000 Euro seien aus dem Stadtsäckel gekommen, 60.000 Euro habe der Verein beigesteuert. Davon seien 20.000 Euro bei Sponsoren eingeworben worden. Eine große Tafel mitten auf der Anlage kündigt davon.

Geld gespart werden konnte durch den einfachen Ansatz, beim Bauen nicht in die Tiefe zu gehen, sondern auf den Boden „draufzusatteln“, wie Bernd Becker erklärt. Für die notwendigen Arbeiten auf dem Gelände waren rund 50 Helfer aktiv, zehn davon werden als „harter Kern“ bezeichnet.

Die gesamte Bevölkerung ist eingeladen

Als Segen und Fluch betrachten die Verantwortlichen, dass der Aktivpark Lumdatal von drei FFH (Flora-Fauna-Habitat)-Flächen begrenzt wird, wodurch die Anlage zukünftig keine Möglichkeiten der Erweiterung hat. Dafür hat der Park aber genug zu bieten. Und steht (das ganze Jahr, rund um die Uhr und zeitgleich durch verschiedene Gruppen) nicht nur der Mainzlarer Bevölkerung zur Verfügung. „Wir haben ihn bewusst nicht Aktivpark Staufenberg genannt, sondern Aktivpark



Lumdatal. Wir wollen alle Bürger des Tals einladen“, wirbt der Bürgermeister. Und hat in den ersten Wochen bereits festgestellt, dass die Besucher auch von weiter her, selbst aus Gießen, nach Mainzlar kommen. So spricht Vereinspräsident Naumann bereits von einem „bahnbrechenden Projekt für die Region“. Dazu passt, dass der Aktivpark an zwei Wanderwegen und einer Radstrecke zwischen Marburg und Gießen liegt.

Für die Unterhaltung der Anlage gibt es einen Nutzungsvertrag zwischen Stadt und Verein, wobei der Großteil der Pflege vom Verein übernommen wird. „Da sind viele aus den Abteilungen eingebunden“, sagt Stefan Naumann. Zusätzliche sei eine 450 Euro-Kraft vorgesehen.

Neue Sportaktivitäten in Sicht

Und mit der Fertigstellung ist noch lange nicht Schluss. Aus den Reihen der jungen Generation werden neue Aktivitäten wie Freeletics und Greenletics konzipiert. „Vielleicht bekommen wir dadurch auch neue Gruppen und Untergruppen im Verein“, hofft der zweite Vizepräsident Christian Grözl. Er ist sich mit den anderen Vereinsverantwortlichen sicher, dass mit dem Aktivpark nicht nur die Mitgliederzahl im TV stabilisiert werden kann, sondern dass auch neue gewonnen werden können.

Und quasi um ihn zu bestätigen, tummeln sich während des Besuchs des Reporters die Teilnehmer eines Kindergeburtstags auf dem Gelände und den Geräten. Auf dem ehemaligen Sportplatz hoch über dem Ort.

Albert Mehl

O B E N

Folgende Nutzungsmöglichkeiten und Einrichtungen bietet der Aktivpark Lumdatal: **1** Barfußpfad, **2** Beach-Felder, **3** Mehrzweckfläche, **4** Grill- und Schutzhütte, **5** Eisstockbahnen TV Mainzlar, **6** Sportlerheim TV Mainzlar, **7** Photovoltaikanlage, **8** Tennisplätze TV Mainzlar, **9** Motorik-/Bewegungs- und Fitnessfläche, **10** Reitplatz RuF Staufenberg, **11** Athletikanlage, **12** Bolzplatz

Neue Ausbildungsbroschüre



Mitte November erscheint die neue Ausbildungsbroschüre für das Jahr 2021. Sie gibt einen Überblick über die Ausbildungen

des Landessportbundes Hessen, der Sportjugend Hessen und der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen. Dabei wird zwischen Lizenzausbildungen auf der ersten Lizenzstufe (Übungsleiter/in C und Vereinsmanager/in C), der zweiten Lizenzstufe (Übungsleiter/in B mit den Schwerpunkten Prävention, Fitness, Ganztage, Krebsnachsorge sowie Vereinsmanager/in B) sowie Ergänzungsausbildungen unterschieden. Darüber hinaus werden spezifische Ausbildungen – etwa als Beckenboden-Kursleiter/in, Gedächtnistrainer/in, Trekking Guide oder Sportabzeichen-Prüfer/in mit Inhalten, Dauer und Zielen vorgestellt. Informationen zu Voraussetzungen, Kosten, Ausbildungsterminen und -orten sind ebenso enthalten wie die Ansprechpartner. Die Broschüre kann unter Tel. 069 6789-311, E-Mail: ausbildung@lsbh.de angefordert oder online abgerufen werden. *ib*

AUSBILDUNG

ib

2021 zum/r Sportabzeichen-Prüfer/in

Auch 2021 bietet der Landessportbund Hessen vielfältige Möglichkeiten, sich zum/r Sportabzeichen-Prüfer/in ausbilden zu lassen. Alle Termine können über die Webseite des lsbh, Kurz-URL yourls.lsbh.de/dsa-lehrgang, abgerufen werden. Bei den Basislehrgängen können Interessierte mittels einem Online-Modul sowie einem Präsenztage die Prüfberechtigung für die Sportarten Leichtathletik, Seilspringen und Schwimmen erwerben. Ausgebildeten Prüfer/innen stehen zudem Spezial-Lehrgänge für die Sportarten Turnen und Radfahren offen. Für die Zusatzqualifikationen „Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ in Kooperation mit dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband sind die Teilnahme an einem Online-Modul sowie ein Präsenztage notwendig. 2021 wird erstmals auch ein Intensiv-Lehrgang angeboten: An einem Wochenende können die Prüfberechtigung für Leichtathletik, Seilspringen, Schwimmen und das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung erworben werden. Die Lehrgänge finden sowohl in der Sportschule des Landessportbundes in Frankfurt als auch dezentral in den Sportkreisen statt. Fragen beantworten Claire Bargel und Christina Haack, Tel. 069 6789-263 bzw. -447. *ib*

ib

Vereinsmanager B ausgebildet



Ende Oktober haben 16 neue Vereinsmanager/innen B ihre Lizenzausbildung abgeschlossen. Aufbauend auf den Inhalten ihrer Vereinsmanager C-Ausbildung hatten sie sich in 60 Lerneinheiten mit wichtigen Themen der Vereinsführung auseinandergesetzt. Obligatorisch war dabei das Modul „Personalmanagement, Kommunikation, Veranstaltungen und

Gremienarbeit“. Ob sie sich zusätzlich eher mit „Finanzen, Steuern, Recht und Versicherung“ oder mit „Organisationsentwicklung und Veränderungsmanagement“ auseinandersetzen wollten, machten die Teilnehmer/innen von der jeweiligen fachspezifischen Aufgabe abhängig, die sie in ihrem Verein, Verband oder Sportkreis innehaben oder anstreben. „Aufgrund der Corona-Pandemie war diese Ausbildung eine besondere Herausforderung für uns alle. Umso mehr freut es uns, dass alle Teilnehmer dabei geblieben und nun dafür gerüstet sind, ihre Aufgaben zeitgemäß, sachgerecht und rationell wahrzunehmen“, freute sich Dr. Frank Obst, für Bildung zuständiger Geschäftsbereichsleiter des Landessportbundes Hessen, bei der Übergabe der Lizenzen. *ib*

Prof. Dr. Heinz Zielinski kandidiert



Prof. Dr. Heinz Zielinski wird am Sportbundtag 2021 für das Amt des Präsidenten des Landessportbundes Hessen kandidieren. Das hat

lsbh-Präsident Dr. Rolf Müller, der sein Amt nächstes Jahr zurückgeben wird, in der Sitzung der Beiräte der Sportkreise und Verbände mitgeteilt. Zielinski ist seit 2003 Vizepräsident des Landessportbundes und verantwortet den Bereich Schule, Bildung und Personalentwicklung. Weiterhin ist er als Vorsitzender der Bildungsakademie des lsbh im organisierten Sport verankert. Als ehemaliger Vorsitzender und seit 2019 Stellvertreter Vorsitzender der Sportsiftung Hessen setzt er sich für die Förderung hessischer Nachwuchs- und Spitzensportler/innen ein. Bis zu seinem Ruhestand leitete Zielinski die Abteilung Sport im Hessischen Innenministerium. *RW*

Dr. Rolf Müller im Netzwerk Sport

Die CDU Deutschland hat Landessportbund-Präsident Dr. Rolf Müller in ihr „Netzwerk Sport“ berufen. Dem rund 60-köpfigen Netzwerk gehören zu etwa je einem Drittel aktive und ehemalige Sportler und Trainer, Vertreter von Sportverbänden und -vereinen sowie Sportpolitiker der europäischen, Bundes-, Landes- und kommunalen Ebene an.

Durch einen intensiven Erfahrungsaustausch über aktuelle Entwicklungen sollen Erfordernisse für den Sport erarbeitet, benannt und in die Partei hineingetragen werden. „Der Sport ist und bleibt autonom. Dennoch bestimmen politische Entscheidungen seine Rahmenbedingungen maßgeblich. Sie mitzugestalten – diese Aufgabe nehme ich gerne an“, so Müller. Dem Ausschuss stehen Dr. Frank Steffel, Obmann der CDU/CSU-Bundestagsfraktion im Sportausschuss des Bundestages, und die Bahnradsport-Olympiasiegerin Kristina Vogel vor. *ib*

Vernetzung, Kommunikation und individueller Einsatz

Landessportbund-Projekt „Bewegt bleiben“ im Rahmen der Bewegungsoffensive „Bewegung gegen Krebs“ erfolgreich abgeschlossen

Wie kann es gelingen, (ehemaligen) Krebspatienten/innen den Einstieg in den vereinsbasierten Gesundheitssport zu erleichtern? Diese Frage stand im Mittelpunkt des Projekts „Bewegt bleiben“, das der Landessportbund Hessen (lsb h) im Rahmen der Bewegungsoffensive „Bewegung gegen Krebs“ der Deutschen Krebshilfe und des DOSB, in den vergangenen zweieinhalb Jahren umgesetzt hat. Am Beispiel der Pilotregionen Frankfurt und Offenbach zeigt der von Projektleiterin Evi Lindner vorgelegte Abschlussbericht auf, welche Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen, wie die Kommunikation zwischen den verschiedenen Akteur/innen verbessert werden kann und wo es trotz aller Erfolge Grenzen gibt.

Bisher besteht zwischen (Rehabilitations-)Kliniken und Sportvereinen meist eine Informations- und Versorgungslücke, die dazu führt, dass sich (ehemalige) Krebspatient/innen beim Übergang von der Rehabilitationsklinik in einen bewegungsfreundlichen Alltag häufig allein gelassen fühlen.

Daher hat der Landessportbund Hessen, gemeinsam mit seinen Partnern Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRS) und Hessischer Turnverband (HTV), Vereine dabei unterstützt, ihr gesundheitssportliches Profil gegenüber Ärzt/innen, Kliniken und Patienten/innen transparenter zu machen. Dazu wurden in den Pilotregionen die bestehenden Netzwerke zwischen Sportvereinen, Ärzt/innen, Kliniken und anderen Akteur/innen ausgebaut, die vorhandenen Strukturen weiterentwickelt und gestärkt.

Aufklären und bekanntmachen

Neben der Erstellung von Broschüren und Flyern zur Kommunikation der Vereinsangebote gegenüber Kliniken, Ärzt/innen, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen wurde die hessische Gesundheitssportdatenbank www.gesundheitssport-in-hessen.de weiterentwickelt. Die Unterstützung der Deutschen Krebshilfe machte die Realisierung eines professionellen Aufklärungsfilms über die positiven Wirkungen von Bewegung in der Krebsnachsorge und die passenden Bewegungsangebote der hessischen Vereine möglich. Ein selbst umgesetzter Informationsfilm wurde zur Kommunikation über die sozialen Kanäle eingesetzt.

„Die Möglichkeiten zur Kommunikation mit der Zielgruppe sind groß und das Interesse am Thema Bewegung ebenso. Der Zeitpunkt ist sehr günstig, die Vereine als Gesundheitssportanbieter mit ihren vielfältigen



Angeboten sowohl gegenüber der Zielgruppe als auch den verschiedenen Akteur/innen im onkologischen Handlungsfeld zu platzieren“, so Lindner.

Bewegungssprechstunden initiiert

Als besonders effektiv stellten sich dabei „runde Tische“ heraus, die im besten Fall zur Einrichtung einer Bewegungssprechstunde innerhalb der Klinik führten. Vorträge bei Patientenveranstaltungen der Kliniken, bei Treffen verschiedener Selbsthilfegruppen und im Rahmen von Ärztefortbildungen gehörten ebenso zur Projektarbeit wie Aufklärungsarbeit bei onkologischen Kongressen sowie bei Sportveranstaltungen, die speziell für Krebspatient/innen angeboten werden.

„Zusammenfassend kann man sagen, dass es einer Person bedarf, die sich um die Vernetzungsarbeit kümmert, Informationen aufbereitet und die verschiedenen Akteur/innen über die Vereinsangebote informiert. Daran führt kein Weg vorbei“, resümiert Projektleiterin Evi Lindner. „Letztendlich müssen aber auch die Vereine aktiv werden und sich entsprechend vernetzen. Hier empfiehlt sich auf alle Fälle die Kontaktaufnahme zum zuständigen Sportkreis, denn oftmals bestehen hier bereits entsprechende Kontakte“, rät die Projektleiterin und hofft, dass die Erkenntnisse des Projekts auch in anderen Regionen des Landes zu einer Verbesserung der Gesamtsituation führen werden.

„Kommunikation und Netzwerkarbeit allein reichen allerdings nicht aus“, resümiert Gundi Friedrich, Geschäftsbereichsleiterin Sportentwicklung beim Landessportbund Hessen. „Das Ziel flächen-deckender Angebote erreichen wir nur durch eine Weiterentwick-

O B E N

Wie kann der Übergang von der Rehaklinik in den Vereinssport gelingen? Darum ging es nicht nur beim Fachtag „Sport und Krebs“, sondern im gesamten Projekt „Bewegt bleiben“. Foto: Isabell Boger

lung des gesundheitssportlichen Profils der Vereine und einer verstärkten Qualifizierung von Übungsleitenden. Denn diese fühlen sich oftmals unsicher im Umgang mit Krebspatient/innen.“ Die hohen Teilnehmerzahlen am „Workshop Sport und Krebs 2019“ und am „Fachtag Sport und Krebs 2020“, die im Rahmen des Projekts gemeinsam mit HBRS und HTV initiiert wurden, zeigten das hohe Interesse der Übungsleitenden und Vereinsmitarbeitenden an diesem Themengebiet. In Online-Seminaren wurden diese zusätzlich darüber informiert, wie sich Gesundheitssport idealerweise im Verein umsetzen lässt und welche Formalitäten und Voraussetzungen notwendig sind, um eine Krebsportgruppe zu eröffnen.

„Die durchgeführten Veranstaltungen haben gezeigt, dass im Bereich der Qualifizierung großer Bedarf besteht. Um diesem gerecht zu werden, arbeiten HBRS und lsb h nun gemeinsam an einer Neukonzeption der DOSB Lizenz-Ausbildung „Übungsleiter/in Sport in der Rehabilitation – Profil Sport in der Krebsnachsorge“, blickt Lindner in die Zukunft. Die Ausbildung wird erstmals im Frühjahr 2021 angeboten und mit namhaften Referentinnen aus der onkologischen Bewegungstherapie umgesetzt. Dass der Deutsche Behindertensportverband (DBS) hier mit Unterstützung der Deutschen Krebshilfe und des DOSB Fortbildungsunterlagen und -bausteine entwickelt hat und den Mitgliedsorganisationen zur Nutzung zur Verfügung stellt, erleichtert die Arbeit sehr.

Motivation der Kooperationspartner

Kritisch wird im Abschlussbericht angemerkt, dass die Erfolge noch erhöht werden könnten, wenn in Kliniken und Arztpraxen eine Bewegungsberatung strukturell verankert wäre. Außerdem ist eine gelingende Zusammenarbeit stark von der Eigenmotivation der Kooperationspartner abhängig. Im Anschluss an den Aufenthalt in einer Rehaklinik ist der Zeitpunkt für eine Beratung hinsichtlich wohnortnaher Bewegungsangebote optimal. Die Krebspatient/innen haben während ihres Aufenthalts positive Erfahrungen beim Sporttreiben gemacht und sind häufig motiviert, dies am Wohnort weiterzuführen. „Hier bräuchten wir dringend eine bundesweite Datenbank der Gesundheitssportangebote,“ fordert Lindner, „denn die Patient/innen kommen nicht nur aus Hessen.“

Sind sie erst wieder am Wohnort, fehlt es in ländlichen Gegenden oftmals an bekannten und in akzeptabler Entfernung erreichbaren Angeboten. Hier wäre es wünschenswert, wenn Krebspatient/innen im Rehabilitationssport zwischen der Teilnahme an einer orthopädischen oder einer speziellen Krebsportgruppe wählen könnten und somit mehr Auswahlmöglichkeiten hätten. Einen Teilerfolg erreichte der HBRS damit, dass die Möglichkeit einer „Doppeldiagnose“ auf dem ärztlichen Rezept für Rehabilitationssport besteht. Mit einer zusätzlichen orthopädischen Diagnose ist diese Wahlmöglichkeit gegeben.

Erfahrungen in die Fläche tragen

Insgesamt blickt der lsb h zufrieden auf die Projektlaufzeit zurück. „Wir konnten ein starkes Netzwerk mit den relevanten Akteur/innen aufbauen und die Vereine

mit ihren vielfältigen Angeboten in einem dynamischen Umfeld platzieren“, zeigt sich Ralf-Rainer Klatt, Vizepräsident Sportentwicklung des lsb h, zufrieden. „Nach Abschluss des Projekts geht es nun darum, die Erfahrungen aus der Projektphase in die Fläche zu tragen. Hier sind bereits weitere Kooperationen geplant, bzw. sollen fortgeführt oder noch intensiviert werden. Beispielhaft können das Universitäre Centrum für Tumorerkrankungen (UCT) Frankfurt und die hessische Krebsgesellschaft genannt werden“.

„Mit Projekten wie diesem sammelt der organisierte Sport wertvolle Erfahrungen, die für den Aufbau und die Weiterentwicklung gesundheitsfördernder Kooperationen vor Ort von großer Bedeutung sind“, ergänzt Dr. Karin Fehres, Vorstand Sportentwicklung im DOSB. „Die Projektergebnisse sind ein elementarer Baustein, um das Thema ‚Sport und Krebs‘ zukünftig auch in anderen Regionen – über Hessen hinaus – aufzugreifen und zu verankern. Dafür herzlichen Dank an die Förderer und Projektpartner.“

E. Lindner/I. Boger

Heute vor
10
Jahren

Austausch der Bewegung-Starthelfer

Heute vor zehn Jahren: Bewegungslotsen sollen ältere „Sportanfänger“ motivieren

Mit unserer Serie „Heute vor 10 Jahren“ werfen wir einen kurzen Blick zurück auf Ereignisse, die den Landessportbund Hessen bewegten. Eine bunte Mischung aus Themen, die in dieser Zeit auf der Agenda standen und über die wir damals in „Sport in Hessen“ berichtet haben. So trafen sich vor zehn Jahren 17 sogenannte „Bewegungslotsen“ zum Erfahrungsaustausch in der Sportschule in Frankfurt.

Ihr Aufgabe war es, Menschen über 50, die sportlich noch nie oder lange nicht aktiv waren, beim Einstieg in ein bewegtes Leben zu unterstützen. Gundi Friedrich, damals Projektleiterin und heute Geschäftsbereichsleiterin Sportentwicklung im Landessportbund Hessen, unterstrich die Kompetenz der Lotsen: „Vom Engagement und der Einsatzbereitschaft der Starthelfer sind wir nach wie vor begeistert“.

Freuen, heißt es im Artikel von damals, würde man sich nun über mehr Menschen, die die kostenlose Beratung in Anspruch nehmen. Bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung hatten sich rund 50 Personen gemeldet. Im Einsatz waren die Bewegungs-Starthelfer in Offenbach, Dreieich, Seligenstadt, Heusenstamm und Dietzenbach. Eine Ausweitung des Projekts auf Marburg-Biedenkopf als zweite Modellregion war damals gerade in der Planung. *ib*

„Spiele ohne Zuschauer sind nicht zu überstehen“

Björn Seipp, Geschäftsführer der HSG Wetzlar, über die Sorgen und Nöte der hessischen Profi-Clubs in Zeiten der Corona-Pandemie

Zu denjenigen, die unter den Auswirkungen der Corona-Pandemie leiden, gehört auch der Sport. Unter anderem erwarten die im Landessportbund Hessen e.V. zusammengeschlossenen 7.600 (Amateur-)Sportvereine für das nächste Jahr einen Mitgliederrückgang und teilweise deutliche finanzielle Einbußen. Eine schwierige Situation, aber eine, die zu meistern ist. Differenzierter stellen sich die Bedingungen im Profi-(Mannschafts-)Sport dar. Neben dem Fußball-Bundesligisten Eintracht Frankfurt existieren in Hessen viele weitere Profisport-Clubs. Einer davon ist Handball-Bundesligist HSG Wetzlar. Am Beispiel der HSG wird deutlich, welche Sorgen und Nöte die – mit Blick auf Eintracht Frankfurt – kleineren Profi-Sportvereine belasten. Im nachfolgenden Interview schildert HSG-Geschäftsführer Björn Seipp die derzeitige Situation bei den Mittelhessen und geht dabei auch auf die junge „Teamsport Hessen-Gruppe“ ein. Das ist ein Zusammenschluss vieler hessischer Profi-Clubs, der den Mitgliedern helfen soll, die Corona-Krise zu überstehen.



Die Rittal-Arena fasst bei einem Spiel der Handball-Bundesliga 4.421 Zuschauer. Wie viele dürfen Sie derzeit zu einem Heimspiel der HSG Wetzlar in die Arena lassen?

Seit unserem Spiel gegen die MT Melsungen am 25. Oktober durften leider keine Zuschauer mehr in die Halle. In den ersten beiden Heimspielen hatten wir, unter Berücksichtigung eines ausführlichen und aufwendigen Hygienekonzepts mit 71 Seiten, jeweils 800 Zuschauer in der Arena. Die Halle wird dabei in acht Zonen aufgeteilt, die auch autark sind und beispielsweise eigene Ein- und Ausgänge, eigenes Catering und Toiletten haben. Damit ist bei Bedarf die Nachverfolgung durch das Gesundheitsamt absolut gegeben. Wir haben nach den ersten beiden Heimspielen ein richtig gutes Feedback von den Zuschauern bekommen. Alles unter 800 Zuschauern macht für uns keinen Sinn, schon das ist ein Zuschussgeschäft. Sollte das Gesundheitsamt wegen der steigenden Infektionszahlen deutlich weniger Besucher zulassen, wie jetzt im Eskalationskonzept der Landesregierung vorgesehen, dann spielen wir lieber ganz ohne Zuschauer. Denn bei 100 bis 150 Besuchern können wir noch nicht einmal all unseren Sponsoren die Gelegenheit geben, in die Arena zu kommen. Wir wären dann an einem Scheideweg.

Befürchten Sie Geisterspiele?

Wenn wir in eine Situation geraten, in der wir längerfristig keine Zuschauer mehr in die Arena lassen kön-

nen, kommen wir an einen Punkt, an dem es um die Existenz unserer Sportart oder der Profisport-Clubs geht. Wir haben schon im Vorfeld der Saison definiert, dass vielleicht drei Spiele ohne Zuschauer möglich sind. Alles was darüber hinaus geht, ist fast unmöglich. Zwar hilft die Soforthilfe des Bundes, die jetzt beantragt werden kann, ein Stück weit, aber Spiele ohne Zuschauer wären trotz allem über einen längeren Zeitraum unmöglich zu überstehen.

Was bedeutet diese Situation für das finanzielle Gerüst der HSG Wetzlar?

Wenn wir ohne Zuschauer spielen müssen, dann sind zwei Dinge für uns unumgänglich. Zum einen können wir dann vereinzelte Sponsoring- und die Hospitality-Leistungen in Sachen VIP-Karten nicht mehr erfüllen. Dazu fehlen uns die Einnahmen aus dem Ticketing. Aufgrund der stark reduzierten Zuschauerzahl können wir bereits jetzt keine Dauerkarten anbieten. Normalerweise verkaufen wir rund 1.600 Saisontickets. In dieser Saison kein einziges, weil wir nicht entscheiden wollen, wer von unseren treuen Dauerkarten-Kunden am Spieltag mit 800 Zuschauern in die Arena darf und wer nicht. Alleine dadurch fehlt uns ein mittlerer sechsstelliger Betrag in der Kasse, zuzüglich der fehlenden Einnahmen bei den Tageskarten. Die Fernsehgelder betragen bei uns nur fünf Prozent unseres Etats. Wir finanzieren uns zu einem relativ hohen Prozentsatz

O B E N

Sie hoffen auf bald wieder volle Ränge in der Wetzlarer Rittal-Arena: Björn Seipp, Geschäftsführer der HSG Wetzlar (rechts) und sein Kollege Andreas Joneck vom RSV Lahn-Dill.

Foto: Andreas Fischer

durch die Ticketeinnahmen. Und sind die nicht da, fällt ein großes Stück der wirtschaftlichen Grundlage weg.

Wie stellt sich die aktuelle Trainingssituation der HSG-Mannschaften dar?

Alle Mannschaften trainieren nach einem Hygienekonzept mit Körperkontakt. Das Konzept der Bundesliga-Mannschaft ist zudem noch mit der Handball-Bundesliga abgestimmt und umfasst regelmäßige Corona-Pooltestungen. Allein deshalb sind unsere Spieler nicht ganz frei im Kopf, denn jeden dritten Trainingstag kommen die Laborergebnisse und du hoffst, dass es niemanden erwischt hat. Das würde wahrscheinlich bedeuten, dass mehrere bis alle Spieler und Trainer in Quarantäne müssten. Das belastet alle Mitarbeiter, mich auch. Wir haben Mitte Juli mit der sportlichen Sommervorbereitung begonnen. Davor hatten wir knapp vier Wochen Zwangspause und Kurzarbeit Null. Da galt es zunächst einmal die Arbeitsfähigkeit der Spieler wieder herzustellen, heißt sie in die körperliche Verfassung für Profihandball zu bringen. Seit Anfang September wird wieder normal mit dem vollen Umfang trainiert, ohne Kurzarbeit.

Sie sind mit der Geschäftsstelle der HSG Wetzlar und dem Rollstuhlbasketball-Bundesligisten RSV Lahn-Dill als Grundmieter im Sommer in die Rittal-Arena gezogen. Beide Vereine spielen nicht nur dort, sondern haben in der Arena auch jetzt ihre Geschäftsstellen. Dazu spielt jetzt aber mit dem Handball-Zweitligisten TV Hüttenberg ein dritter Verein in der Rittal-Arena.

Der neue Arenabetreiber ist im Sommer aktiv auf die Hüttenberger Verantwortlichen zugegangen und hat seine Unterstützung angeboten, falls die Sporthalle in Hüttenberg nicht die Anforderungen des Gesundheitsamts für Spiele mit Zuschauern erfüllt. Dies war letztlich der Fall. Deshalb füllen jetzt drei Sportclubs den Terminkalender der Arena. Logistisch ist das nicht einfach, aber machbar. Natürlich haben auch wir, als langjähriger Ankermieter, unsere Zustimmung gegeben, dass der TVH in diesen schwierigen Zeiten in der Arena spielen darf. Wir sehen das als notwendig und alternativlos an, damit der Profisport im Lahn-Dill-Kreis eine Chance hat, die Pandemie zu überleben.

Um mit der Corona-Situation professionell umgehen zu können, hat es mit auf Ihre Initiative hin einen Zusammenschluss des Großteils der hessischen Vereine mit professionellem Spielbetrieb gegeben. Erzählen Sie uns bitte davon.

Ich will mich nicht mit fremden Federn schmücken. Die Idee kommt aus Sachsen, unter anderem von meinem Kollegen Karsten Günther vom SC DHfK Leipzig. Dort hat man schnell nach dem Ausbruch der Pandemie erkannt, dass man sich vielleicht von Club-Seite zusammen tun sollte. Diese Idee habe ich aufgegriffen und gedacht, dass das uns auch in Hessen helfen kann. Wir



haben sehr schnell die Teamsport Hessen-Gruppe gegründet, der mittlerweile 20 Clubs aus unterschiedlichsten Sportarten neben dem Profifußball angehören. Diese Clubs wie Darmstadt 98 oder Wehen-Wiesbaden sind dazu locker mit uns verbunden. Gerade zu Beginn der Pandemie gab es viele Fragen und Unklarheiten bei den Clubs, unabhängig von der Sportart, zum Beispiel wie mit Kurzarbeit umzugehen ist? Zu all dem haben wir uns regelmäßig ausgetauscht und das ‚Know-how‘ gebündelt. Zudem sind wir mit unseren Sorgen und Nöten gemeinschaftlich an die Politik und die Landesregierung herangetreten. Das kam auch bei Ministerpräsident Volker Bouffier sehr gut an. Die Abteilung Sport im Innenministerium um Uwe Münker hatte immer ein offenes Ohr für uns. So haben wir letztlich gemeinsam daran gearbeitet, wie der Profisport in Hessen finanzielle Hilfe durch das Land erhalten kann. Letztlich ist das durch langfristige Darlehen geschehen, die die erste Liquiditätsnot gelindert haben. Ich bin mir sicher, dass wir das so nur durch den Zusammenschluss über Teamsport Hessen hinbekommen haben. Auch heute tauschen wir uns immer noch regelmäßig aus. Wir sind zwar alle Konkurrenten im Bemühen um Sponsoren, sitzen aber trotzdem in einem Boot. Diese Solidarität ist toll und bleibt hoffentlich auch dann erhalten, wenn unsere Clubs die Corona-Krise irgendwann überlebt haben.

Das Gespräch führte Albert Mehl



Zur Teamsport-Gruppe gehören folgenden Vereine: HSG Wetzlar, MT Melsungen, TV Hüttenberg, SG Kirchhof, Vipers Bad Wildungen (alle Handball), FSV Frankfurt, Kickers Offenbach, TSV Steinbach Haiger (alle Fußball), Gießen 46ers, Skyliners Frankfurt, Dolphins Marburg (alle Basketball), RSV Lahn-Dill, Rhine-River Rhinos (beide Rollstuhlbasketball), Kassel Huskies, Löwen Frankfurt, EC Bad Nauheim (alle Eishockey), United Volleys Frankfurt, VC Wiesbaden (beide Volleyball), Frankfurt Universe, Marburg Mercenaries (beide Football)

O B E N

Hoffentlich keine Situation auf Dauer: Das Hessenderby der Handball-Bundesliga zwischen der HSG Wetzlar und der MT Melsungen (Endstand 25:33) fand vor leeren Rängen statt. Hier Wetzlars Stefan Cavor beim Wurf gegen Felix Danner (Mitte).

Foto: Peter Bayer