

# Das Jahr 2022: Aktiv auf neuen Wegen!

*Mehr Sport treiben, das Gewicht reduzieren, mehr Familienzeit – der Jahresbeginn ist bekanntermaßen die Zeit der guten Vorsätze. „In diesem Jahr möchte ich...“ – ist fast überall zu hören. Dabei handelt es sich nicht immer um neue Ziele. „Ich wollte mich schon länger mehr bewegen, jetzt fange ich endlich damit an“, um nur ein Beispiel zu nennen. Aber warum ist ausgerechnet der Jahreswechsel bzw. der Beginn eines neuen Jahres die Zeit, in der sich Menschen Ziele setzen? Und wie kommt es, dass sich so manches Vorhaben nach wenigen Wochen schon wieder verläuft? Sind unsere Ziele unrealistisch oder schlichtweg zu groß? Wollen wir zu sehr mit der „Holzhammer-Methode“ Bereiche unseres Lebens ändern? Und welche Chance steckt in einem Vorhaben, auch wenn es am Ende vielleicht einen anderen Verlauf nimmt, als ursprünglich beabsichtigt?*

## Den Alltag neu (er)leben

Positiv an guten Vorsätzen ist ohne Zweifel, dass diesen die Erkenntnis zugrunde liegt, dass etwas nicht optimal läuft. Das Bedürfnis, etwas zu verändern, birgt in jedem Fall eine Chance. „Einsicht ist der erste Weg zur Besserung“ – um einmal in die Sprüchekiste zu greifen. Doch es ist oft nicht einfach, aus dem gewohnten Trott auszubrechen, um Teile des Lebens neu zu gestalten. Denn das bedeutet immer auch, sich auf Unbekanntes einzulassen. Wie muss ich meinen Alltag umstellen, um mehr in Bewegung zu kommen? Wie anstrengend wird das neue Denken und eventuell die neue Sportart? Welchen Einfluss hat das auf mein persönliches Stresslevel?

Umstellungen sind immer anstrengend. Automatismen fallen weg, Prozesse wollen und müssen verändert werden. Man muss raus aus seiner sogenannten Komfortzone. Der Jahreswechsel bietet für viele Menschen Zeit und Gelegenheit, inzuhalten, das ablaufende Jahr revuepassieren zu lassen. Zugleich schließen sie damit ab, wollen vor allem schlechte Erfahrungen gewissermaßen im alten Jahr einschließen und sie durch Neues, Besseres ersetzen. Das ist alles andere als einfach. In der aktuellen Situation noch viel weniger. Die mittlerweile seit zwei Jahren andauernde Pandemie hat uns unter anderem zwei Dinge gezeigt: 1. Das Virus lässt sich nicht abhaken oder einsperren. 2. Beim Planen müssen wir flexibel sein. Vor allem unser Alltag musste plötzlich nicht nur neu gelebt, sondern auch neu gestaltet werden. Vieles war auf einmal nicht mehr im gewohnten Maße möglich. Homeoffice, Homeschooling, Ho-





mestaying wurden zu einer Herausforderung. Doch tatsächlich haben viele Menschen in dieser erzwungenen Neustrukturierung auch Chancen erkannt und bisher Gewohntes neu schätzen gelernt, nachdem es nicht mehr selbstverständlich geworden war. Vieles wurde plötzlich möglich, obwohl es bislang unmöglich schien. Im Gegensatz zu selbst gewählten Neujahrsvorsätzen konnten wir uns diese Veränderung nicht aussuchen, sondern wurden vor vollendete Tatsachen gestellt. Von heute auf morgen – quasi mit dem Holzhammer. Und wir konnten sie nicht über den Haufen werfen oder ignorieren. Wir konnten nicht zurück in unsere Komfortzone bzw. mussten sie neu definieren.

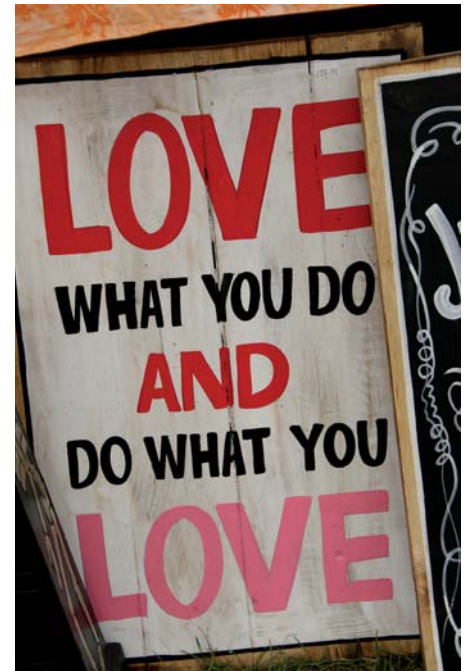
### Eine Krise als Chance

Wenn wir eins durch diese Pandemie gelernt haben, dann ist es, uns selbst neu zu organisieren – flexibel und dennoch verbindlich zu sein, mit Unwägbarkeiten umzugehen. Doch es ist vor diesem Hintergrund oftmals auch schwierig, die Motivation aufrechtzuerhalten und auf etwas hinzuarbeiten, wenn niemand sagen kann, ob neue durch die Pandemie bedingte Einschränkungen nicht einen Strich durch sämtlich Planungen machen. Wir haben gelernt – wir mussten lernen –, dass wir

es trotz aller Distanz mit der Unterstützung anderer und durch Gemeinsamkeit dennoch schaffen können. Denn manchmal braucht es einen Schubs: von Familienmitgliedern, einer Nachbarin, einem Vereinskollegen. Nicht nur wichtig, sondern existenziell ist in Situationen wie diesen die Gemeinschaft und eine gute Kommunikation. Besonders Turn- und Sportvereine haben in dieser Hinsicht herausragende Ideen und Strategien entwickelt, die sie auch nach dem Ende der Pandemie weiterführen wollen. „Die Kommunikation ist schneller geworden“ oder „Wir haben durch unsere Online-Angebote sogar neue Mitglieder gewonnen“ ist immer häufiger aus Vereinsreihen zu hören.

### Gemeinsam neue Wege gehen!

Vielleicht liegt es in der Natur von Sportlerinnen und Sportlern, sich von Rückschlägen nicht demotivieren und von Unwägbarkeiten nicht unterkriegen zu lassen. Und Gelerntes nicht wieder abzulegen, sondern künftig zu nutzen, darauf aufzubauen. Turn- und Sportvereine bieten nämlich nicht nur Sport und Bewegung, sondern sind der perfekte Ort, um seine Vorsätze zu erfüllen und sich in einer Gemeinschaft den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Hier können wir motiviert ins Jahr aufbrechen, sportliche Ziele planen,



die vielen positiven Erlebnisse feiern, die wir (trotzdem) haben, und uns auf spannende Höhepunkte des NTB freuen, die wir auch in dieser Ausgabe der TURNWELT vorstellen. Mach mit, gestalte Dein Jahr und die Zukunft Deines Vereins! Und vor allem: Tu es nicht allein! Dann schaffst Du es, aus einem „In diesem Jahr möchte ich...“ ein „In diesem Jahr habe ich...“ zu machen.

 Heike Werner

## Was erwartet uns 2022?

Das Jahr 2022 hält politisch, wirtschaftlich und sportlich spannende Ereignisse bereit. Das eine oder andere wird sich dabei auf die Zukunft aller Menschen in Deutschland auswirken, andere betreffen einen kleineren Kreis an Menschen, manche setzen Diskussionen in Gang. Hier eine kleine Auswahl:

- |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>13. FEB</b> Wahl des Bundespräsidenten der Bundesrepublik Deutschland durch die Bundesversammlung</p>                                            | <p><b>5. SEP</b> 50. Jahrestag des Münchner Olympia-Attentats</p>                                                                                                                                                                          |
| <p><b>4. – 20. FEB</b> XXIV. Olympische Winterspiele in Peking, China</p>                                                                              | <p><b>21. NOV</b> Fußballweltmeisterschaft der Männer in Katar (erstmalig im kalendarischen Herbst)</p>                                                                                                                                    |
| <p><b>4. – 13. FEB</b> XIII. Paralympische Winterspiele in Peking, China</p>                                                                           | <p><b>bis 31. DEZ</b> Deutschland steigt vollständig aus der Stromerzeugung mittels Kernenergie aus. Die letzten drei deutschen Kernkraftwerke (Isar 2, Emsland und Neckarwestheim 2) sollen dann abgeschaltet und zurückgebaut werden</p> |
| <p><b>MAI</b> Volkszählung in den Mitgliedstaaten der EU<br/>Landtagswahlen im Saarland, Schleswig-Holstein, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen</p> |                                                                                                                                                                                                                                            |