



Gold im Herzen, Bewegung im Sinn

Werte und Bildung im Sport – warum unsere Trainer*innen so viel mehr sind als Technik-Coaches.



„Erziehung ist Beispiel und Liebe, sonst nichts.“ – dieses Zitat des großen Reformpädagogen Friedrich Fröbel beschreibt in einem Satz, worum es auch im Sport geht: Wer im Training Werte lebt, bildet. Und wer mit Herz vorangeht, prägt junge Menschen nachhaltig. Der Sport ist einer der bedeutendsten Bildungsorte unserer Gesellschaft. In kaum einem anderen Bereich verbringen Kinder und Jugendliche so viele freiwillige Stunden, erleben so oft Gemeinschaft, Konflikt, Erfolg und Niederlage. Der Sport ist Spiegel unserer Gesellschaft – und manchmal ihr Motor. Hier zeigt sich: Werteerziehung geschieht nicht durch Vorträge, sondern durch Haltung und Handeln.

Unsere Übungsleitenden: Wertevorbilder auf der Matte, dem Rasen oder in der Halle

Trainer*innen, Übungsleiter*innen und Betreuer*innen leisten weit mehr als sportliche Anleitung. Sie sind Vertrauenspersonen,

Richtungsgeber, Motivator*innen und manchmal auch Tröster*innen. Sie vermitteln nicht nur technische Fertigkeiten, sondern soziale Kompetenzen: Respekt, Fairness, Teamgeist, Verantwortung, Selbstdisziplin.

Wenn Kinder lernen, sich gegenseitig aufzuhelfen, Rücksicht zu nehmen oder mutig eine neue Übung zu wagen, dann ist das gelebte Wertebildung. Gerade im Alltagstraining, abseits großer Bühnen, findet die entscheidende Bildungsarbeit statt.

«Gold im Herzen» – ein Projekt für gelebte Werte

Mit dem Projekt www.goldimherzen.de hat der NTB eine Plattform geschaffen, die genau hier ansetzt. Inzwischen haben sich bereits über 1.100 Menschen eine eigene Wertewolke erstellt. Dabei wählen sie aus einer Vielzahl an Begriffen die Werte, die ihnen selbst wichtig sind – und reflektieren, wie sie diese im Sportumfeld leben.

Besonders wirkungsvoll ist dabei der "Coa-

ching to Go"-Ansatz: Kleine Impulsfragen für den Alltag regen zum Nachdenken und zur Diskussion an. Was bedeutet Fairness in





Ermittle Deine Werte!



meinem Team? Wann war ich zuletzt mutig? Wie gehe ich mit Fehlern um? Alle Werteermittlungen laufen dann in einer gemeinsamen Wertewolke zusammen. Ein toller Erfolg!

**Der Dreiklang:
Werte sichtbar machen**

Die persönliche Wertewolke kann durchaus ein Einstieg in meine eigene Trainer*innenreflexion sein. Wofür möchte ich stehen? Wer

möchte ich sein? Wie möchte ich handeln. Heraus kommen eigenen Wertetrainer*innenporträts die Ansporn und Auftrag zugleich sein können.

Bildung beginnt mit Haltung

Wertebildung im Sport ist keine Zusatzaufgabe, sondern Grundauftrag. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche, zunehmender Polarisierung und digitaler Entfremdung

braucht es Begegnungsräume, in denen Haltung vorgelebt wird. Vereine und ihre Trainer*innen bieten genau das: Kontinuität, Orientierung und echte Beziehung. Oder wie es eine Übungsleiterin im Projekt formulierte: „Ich habe vielleicht nie ein Kind zur Meisterschaft gebracht. Aber ich habe vielen geholfen, sich selbst ein bisschen besser zu verstehen.“ Das ist wahres Gold im Herzen!





Anke Feller: «Grenzen zu respektieren, steht über allem!»

Sie gewann die Goldmedaille bei den Weltmeisterschaften 1997 mit der 4x400 Meter-Staffel, ist seit vielen Jahren im Vorstand der Sportstiftung NRW und darüber hinaus als Sportjournalistin u.a. für den WDR im Einsatz. Anke Feller hat im April die Veranstaltung «Spitzensport... wir müssen handeln» moderiert. Mit der TURNWELT hat die 54-Jährige über ihre persönlichen Werte, die bildende Wirkung des Sports und die Verantwortung des organisierten Sports für den Schutz von Athletinnen und Athleten gesprochen.



Anke, Du hast im Rahmen der Veranstaltung „Spitzensport... wir müssen handeln!“ Deine persönliche Werteermittlung durchgeführt. Welche Werte sind Dir besonders wichtig?

Ehrlichkeit ist für mich extrem wichtig, ebenso Zuverlässigkeit. Transparenz spielt eine große Rolle. Ich habe ja selbst oft erlebt, gerade bei Nominierungen für Olympische Spiele oder Weltmeisterschaften, dass die Entscheidungen nicht immer transparent waren. Wer an welcher Position in der Staffel läuft war nicht immer ausschließlich von der reinen Leistung abhängig. Das Wichtigste ist aber tatsächlich: Grenzen respektieren. Das steht für mich über allem. Bis hierhin und nicht weiter, egal, ob Trainer*in, Funktionär*in oder Betreuer*in – jeder muss wissen, wo die eigenen Räume enden und wo die Räume anderer anfangen. Es darf einfach nicht passieren, dass jemand in machtvoller Position sich dort bewegt, wo er oder sie absolut nichts zu suchen hat.

Durch wen wurden Dir diese Werte vermittelt?

Die ersten Werte habe ich ganz klar aus meinem Elternhaus mitbekommen. Ehrlichkeit, respektvoller Umgang, das war für meine Eltern wichtig und wurde mir vorgelebt. Im Sport gab es für mich besonders prägende Persönlichkeiten: Im Schülerbereich war es ein Trainer-Ehepaar, das mir nach einer sehr fordernden und unangenehmen Trainerin die Freude an der Leichtathletik zurückgegeben hat – durch ihre liebevolle Art, durch ein gutes Miteinander. Das ist bis heute meine schönste Erinnerung an meinen eigenen Sport: das Gruppengefüge, diese Dynamik, zusammen stark sein. Später war mein langjähriger Trainer Gerd Osenberg enorm prägend. Er war ein Ruhepol, hat Entscheidungen mit genug Augenmaß getroffen, Persönlichkeit zählte bei ihm. Wenn ich private Herausforderungen oder mein Studium zu bewältigen hatte, sagte er: „Kümmere dich erst darum, komm wieder zum Training, wenn es für dich passt.“ Das war ein Verständnis, das ich vielen Sportler*innen heute wünschen würde.

Du hast den organisierten Sport aus ganz unterschiedlichen Perspektiven erlebt. Ist die positive Wirkung und die Vorstellung davon, dass Sport bildet, Wunsch oder Wirklichkeit?

Sport bildet, ganz, ganz stark! Aber ob er bildet oder ob es tatsächlich nur Wunsch bleibt, hängt von den Protagonisten ab. Gerade im Hinblick auf die Persönlichkeitsbildung. Ist der Verein "gesund", mit Menschen, die das Wohl der Kinder im Blick haben, dann lernt das Kind sportliche Fähigkeiten, erlebt Zusammenhalt und soziale Verantwortung und bekommt dadurch ein Fundament fürs Leben. Auch die Eltern sind beteiligt, engagieren sich. Das alles bildet. Es kann sich aber leider auch in eine komplett entgegengesetzte Richtung entwickeln, wenn die falschen Personen, die im Sport nichts zu suchen haben, dort agieren und negativ wirken. Es gibt zu viele Beispiele, wo Trainer nach problematischen Vorfällen woanders weiterarbeiten dürfen. Das geht nicht, das ist respektlos und zeigt die Schattenseiten. Es braucht Vorbilder, Struktur, Engagement. Nur dann wirkt Sport positiv.

Was hat sich in dieser Hinsicht seit Deiner eigenen Aktivenzeit verändert?

Dass man überhaupt über Grenzen und Grenzverletzungen spricht, ist ein großer Schritt und eigentlich noch sehr neu. Erst seit ein paar Jahren werden Themen, wie grenzüberschreitendes Verhalten im Trainer-Aktiven-Gefüge und Missbrauch im Sport, öffentlich angesprochen. Es gibt Arbeitsgruppen und Beauftragte in den Vereinen, die sich darum kümmern. Das schafft ein Bewusstsein. Aber ich habe nicht das Gefühl, dass jetzt schon alles besser ist. In meinen vielen Gesprächen bei Veranstaltungen wie «Spitzensport... wir müssen handeln» habe ich gemerkt, wie viel noch im Argen liegt. Es wurde schon viel getan, aber es bleibt eine große Baustelle.

Mit der großen Wirkung der Sportaktivitäten auf die Persönlichkeitsbildung geht eine ebenso große Verantwortung der Trainer*innen und Vereine einher. Wird der organisierte Sport dieser Verantwortung gerecht?

Nein, insgesamt nicht. Das zeigen leider auch die jüngsten Fälle. Es gibt viele Signale, es bewegt sich viel, aber für ein insgesamt positives Urteil reicht das noch nicht. Die Verantwortlichen kommen ihrer Aufgabe noch nicht ausreichend nach, da gibt es noch zu viele sehr komplexe Aufgaben.

Was müsste passieren, damit der organisierte Sport und die Trainer*innen dieser Verantwortung gerecht werden?

Diese Frage haben wir uns bei «Spitzensport... wir müssen handeln» auch gestellt.

Das Thema muss immer wieder zur Sprache kommen. Es braucht noch viel mehr solcher Veranstaltungen. Denn es braucht ein noch größeres Bewusstsein dafür. Viele Menschen haben schon versucht, Lösungswege zu finden, aber es gibt keine einfache Antwort. Viele Trainer*innen sind empathisch, bei anderen stößt man auf Verschllossenheit. Es braucht Austausch, viele Gespräche, und so viele Menschen wie möglich müssen mitgenommen werden. Engagement und eine klare Haltung der Verbände sind entscheidend. Der NTB ist einer der wenigen Verbände, die das Thema so aktiv angehen.

Was würdest Du Dir für den organisierten Sport, für Athlet*innen und Trainer*innen wünschen?

Respektvoller Umgang miteinander. Mehr den Menschen sehen und nicht nur den Medailenlieferanten. Und insgesamt mehr Menschlichkeit und Empathie im Sport. Das würde ich mir sehr wünschen.

Wie gefällt Dir das Konzept „Gold im Herzen“?

Ich finde das Projekt „Gold im Herzen“ großartig. Der NTB engagiert sich wirklich und setzt sich für Wertevermittlung ein. Das ist enorm wichtig, weil Persönlichkeitsbildung durch Sport ein starkes Motiv ist. Aber die Werte müssen gelebt und kommuniziert werden. Nur dann kann ein respektvoller und menschlicher Umgang gelingen.



Anke Feller

Sportart: Leichtathletik
Erster Verein: Aachener TG
Vereinsfarben: Rot-Weiß

Erster Trainer/erste Trainerin
 Elke und Eckhard Lippke

Was war prägend?

Die beiden haben mir die Freude an der Leichtathletik vermittelt, aber auch das Gefühl des Miteinanders und die Dynamik, gemeinsam stark zu sein.

Es braucht Engagement, konkrete Maßnahmen, Gespräche und die Bereitschaft, sich mit schwierigen Themen auseinanderzusetzen, und zwar von allen Beteiligten, besonders von den Verantwortlichen.

Herzlichen Dank, Anke!

-  Die Fragen stellte Heike Werner.
-  www.goldimherzen.de
-  [privat, minkusimages](#)



Inner Development Goals

Nachhaltig lernen durch Umdenken



Birgit Freitag kommt aus dem Ruhrgebiet. Ihre Heimat ist für sie ein Ort der Veränderung und Transformation. Inzwischen lebt sie seit 25 Jahren mit ihrer Familie in der Region Hannover und widmet sich mit großer Leidenschaft dem Thema «Inner Development Goals». Birgit Freitags Weg führte sie bisher über Forschung, Entwicklung, Projektmanagement und Moderation schließlich zum Coaching und zur Weiterbildung. Menschen in Veränderungen zu begleiten war also schon immer ein Schwerpunkt ihrer Arbeit. Mit der TURNWELT hat sie über Innere Entwicklung als Schlüssel zur Nachhaltigkeit und über die Bedeutung der sogenannten Inner Development Goals (IDGs) gesprochen.

Birgit, was verstehst Du persönlich unter „Transformation“, und warum ist sie so wichtig?

Transformation bedeutet für mich ein grundlegendes Umdenken: Die Erkenntnis, dass unbegrenztes wirtschaftliches Wachstum keine Lösung ist. Es geht um ein echtes Umdenken im Inneren wie im Äußeren. Nur so können wir wirklich nachhaltige Veränderungen gestalten. Das Ruhrgebiet, aus dem ich komme, ist für mich ein Sinnbild dafür – wie Orte und Menschen sich wandeln und gemeinsam Neues schaffen.



Beim Akademie-Forum „Sport im Klimawandel: Wissen erweitern, nachhaltig handeln“ hast Du die Inner Development Goals vorgestellt. Worum geht es dabei, und warum sollten auch wir im Sport uns damit beschäftigen?

Die Inner Development Goals, oder IDGs, sind ein Rahmenwerk für Kompetenzen und Qualitäten, die wir brauchen, um gesellschaftliche Veränderungen zu gestalten. Dazu gehören Dinge wie Selbstreflexion, kritisches Denken, Mut, Offenheit, Empathie oder Resilienz. Gerade im Sport können wir diese Fähigkeiten



noch weiter fördern, weil hier Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammenkommen und gemeinsam handeln. Werte wie Fairness, Gemeinschaft und Verantwortung werden im Sport praktisch erfahrbar.

Sind die Inner Development Goals sozusagen die Gelingensfaktoren für die 17 Nachhaltigkeitsziele, die Sustainable Development Goals (SDGs) der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2015?

Die IDGs sind für mich das Fundament – ohne diese inneren Kompetenzen können die SDGs nicht genügend wirksam werden. Viele sehen bei den SDGs zuerst Klima und Umweltschutz. Das ist aber zu kurz gedacht. In die Ziele für nachhaltige Entwicklung gehören auch Bildung, Gesundheit, Gleichstellung, Frieden. Wirklich nachhaltig werden wir nur, wenn wir unser Denken und Handeln verändern. Darum geht es bei den IDGs: die innere Entwicklung als Voraussetzung für äußeren Wandel.

Welchen Beitrag kann der Sport – insbesondere über Vereine mit ihren Übungsleitenden und Trainer*innen – dazu leisten?

Turn- und Sportvereine haben enormes Potenzial, weil sie Menschen aus verschiedenen Hintergründen zusammenbringen. Trainee-

rinnen und Trainer sind Vorbilder und prägen, wie wir miteinander umgehen. Sie können wertschätzende Kommunikation vorleben, Vielfalt annehmen oder dazu ermutigen, eigene Grenzen zu hinterfragen. Dabei müssen sie nicht alles wissen oder perfekt sein. Wenn im Sport Dinge ausprobiert, mutig neue Wege gegangen und gemeinsam reflektiert werden, entsteht viel Neues – und manchmal passiert Entwicklung eben auch durch Fehler, was völlig in Ordnung ist.

Gehört es zu unseren gemeinsamen Anliegen, Denk- und Handlungsweisen im Sport zu verändern?

Ganz klar, ja! Veränderung ist ein kollektiver Prozess. Es reicht nicht, wenn irgendwo „oben“ Regeln gemacht werden. Wichtig ist, dass die Menschen vor Ort, also Trainer*innen und Sportler*innen, den Wandel mittragen. Offenheit für neue Erfahrungen und ein Klima, in dem man Fehler als Lernchance sieht, sind entscheidend. Es geht darum, dass wir gemeinsam wachsen, und jede und jeder dabei eigene Entwicklungsschritte wagen darf.

Für den NTB ist „Bildung“ ein Schlüsselbegriff, wenn wir Maßnahmen zur Befähigung von Engagierten im Sport erklären. Die IDGs haben eine vergleichbare Zielsetzung. Was sind aus Deiner Sicht Gemeinsamkeiten und Unterschiede?

Beides zielt darauf, dass Menschen lernen und sich weiterentwickeln – im Sport oft sehr praxisnah, bei den IDGs eher bezogen auf die Frage, wie ich meine Haltung und meinen Umgang mit mir und anderen gestalte. Ich finde, diese Ansätze ergänzen sich: Es braucht sowohl fachliche als auch persönliche Entwicklung, um Wandel wirklich zu ermöglichen: von der Haltung zum Verhalten.

Welchen Stellenwert hat „Bildung“ in diesem Transformationsprozess, und wie unterscheidet sich Bildung von „Innerer Entwicklung“?

Bildung ist ein Schlüsselbegriff, der sich nicht nur auf Wissensvermittlung bezieht. Persönlichkeitsentwicklung ist genauso wichtig. Im Prinzip gibt es hier keinen Unterschied zwischen Bildung und Innerer Entwicklung. Die



Birgit Freitag

Coach für contextuelles Einzel- und Businesscoaching, Transformationsberaterin, Moderatorin, Mentorin, Head of Businessfield Sustainability und Diversity bei der CONTUR GmbH

Sportarten:

Jogging, Wandern, Bouldern

Was hat Dich geprägt?

Meine Heimat, das Ruhrgebiet: Es steht für mich als Sinnbild dafür, wie Orte und Menschen sich wandeln und gemeinsam Neues schaffen.

IDGs setzen da an, wo Haltungen und Einstellungen im Mittelpunkt stehen. Es braucht beides, Wissen und Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Im Sport können wir fachliches Können mit Qualitäten wie Geduld oder Fehlerfreundlichkeit und der Vermittlung von Werten, also inneren Kompetenzen, verbinden.

Hast Du einen Tipp, wie Übungsleitende Bildungsangebote nachhaltig nutzen und Trainingsstunden entsprechend gestalten können?

Mein Tipp ist, neugierig zu bleiben. Nicht alles beim Alten lassen, sondern Schritte wagen, Neues ausprobieren – und sich und die Gruppe immer wieder fragen: „Wie war das für uns? Was haben wir daraus gelernt?“ Wissen ist das eine, aber die persönliche Erfahrung und das Miteinander, das ist das Entscheidende. Und ganz wichtig: Niemand muss perfekt sein, denn Entwicklung passiert in kleinen Schritten. Man sollte sich also erlauben zu wachsen und das auch in der Gruppe zu teilen.

 Die Fragen stellte Heike Werner.



Bildung durch innere Entwicklung – Innere Entwicklung durch Bildung

Bildung

Der NTB hat ein umfassendes **Bildungsverständnis** postuliert, das Bildung im NTB über vier wesentliche Merkmale definiert:

- Bildung ist eine lebenslange und lebensbegleitende Entwicklung, die über kognitive, emotionale, kommunikative, motorische und soziale Prozesse zu Selbstbestimmung, Wissen, Können, Mitbestimmung und Solidarität befähigt.
- Bildung braucht Interaktion, Sinnhaftigkeit, Aktivität, Anlässe und Erfahrungswelten.
- Bildung findet immer im kulturellen und sozialen Kontext statt.
- Das Turnen und der Sport sind mit ihren Charakteristika Freiwilligkeit (innere Begeisterung), Verantwortlichkeit und Zugehörigkeit für viele Menschen ideale und intensive Bildungsbereiche

Bei der Konzeption seiner Bildungsangebote orientiert sich der NTB am Kompetenzmodell des Deutschen Turner-Bundes (DTB), das die erforderlichen Kompetenzen von Übungsleitenden und Trainer*innen in vier Bereiche gliedert:

Selbstkompetenz – sich selbst kennenlernen

Selbstkompetenz bedeutet zu wissen, wer man ist, was man kann und weiß. Es bedeutet ebenfalls, zu erkennen, wohin man möchte und darauf aktiv und flexibel hinzuarbeiten.

Sozialkompetenz – Lernen, miteinander umzugehen

Sozialkompetenz bedeutet, mit anderen Menschen gut, respektvoll und einfühlsam kommunizieren und umgehen zu können. Es beinhaltet ebenso die Fertigkeit, einen Kompromiss zwischen der Befriedigung eigener Ziele und den Bedürfnissen anderer zu erreichen.

Vermittlungskompetenz – Lernen, zu handeln

Vermittlungskompetenz bedeutet, dass Lehrende ein individuelles und attraktives Lernumfeld gestalten.

Fachkompetenz – Lernen, zu wissen

Fachkompetenz bedeutet fachbezogenes Wissen zu erwerben, zu vertiefen, kritisch zu prüfen und in relevanten Zusammenhängen anzuwenden.

Inner Development Goals

Die **Inner Development Goals** (IDG)-Initiative setzt darauf, dass eine nachhaltige und sichere Zukunft durch bewusste und nachhaltige Handlungen der Menschen erreicht wird. Während die 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) wichtige Aspekte für eine bessere Zukunft definieren, scheitert deren Umsetzung oft an fehlenden inneren Fähigkeiten. Die IDG-Initiative bietet daher ein Framework zur Entwicklung dieser Fähigkeiten, um Menschen und Organisationen zu befähigen, die SDGs zu erreichen. Der Fokus liegt darauf, dass echte Transformation bei jedem Einzelnen beginnt – bei der eigenen Haltung, den persönlichen Werten und der Beziehung zu anderen – und so kollektive Intelligenz und eine nachhaltigere Welt gefördert werden können.

Sein – Beziehung zu sich selbst

- Innerer Kompass
- Integrität und Authentizität
- Offenheit und Lernbereitschaft
- Selbsterkenntnis
- Gegenwärtigkeit

Denken – Kognitive Fertigkeiten

- Kritisches Denken
- Bewusstsein für Komplexität
- Perspektivische Fähigkeiten
- Sinnstiftung
- Langfristige Orientierung und Visionen

Beziehung – Fürsorge für andere und die Welt

- Wertschätzung
- Verbundenheit
- Bescheidenheit
- Einfühlungsvermögen und Mitgefühl

Zusammenarbeit – Soziale Kompetenzen

- Kommunikationsfähigkeit
- Mitgestaltungsfähigkeit
- Inklusiv Denkwiese und interkulturelle Kompetenz
- Vertrauen
- Mobilisierungsfähigkeit

Handeln – Wandel vorantreiben

- Mut
- Kreativität
- Optimismus
- Beharrlichkeit



Scanne den
QR-Code und erfahre
mehr über die Inner
Development Goals.