

Bewegung. Gemeinschaft. Leidenschaft

Brücken bauen – Menschen verbinden

Bewegung. Gemeinschaft. Leidenschaft. Das Motto dieser Sonderausgabe Bildung der TURNWELT schlägt nicht nur eine, sondern viele Brücken. Brücken zwischen Sportarten, Brücken zwischen Übungsleitenden und Aktiven. Aber auch Brücken zwischen Vereinsverantwortlichen und dem NTB, zwischen Referierenden und Lehrgangs-Teilnehmenden. Kurz: Es schafft ein Netzwerk aus Menschen, Motivation und Miteinander. Dass das keine graue Theorie ist, haben uns viele Engagierte aus unserem großen und äußerst komplexen Verband bestätigt. Mit ihren ganz persönlichen Geschichten.

Schauen wir in unsere Vereine, in unserer Fachgebiete und in unsere unterschiedlichen Formate für Veranstaltungen, Workshops und Lehrgänge, so stellen wir fest: Menschen, die sich engagieren, eint genau das – Bewegung. Gemeinschaft. Leidenschaft. Für sie ist Bewegung ein wichtiger Lebensmittelpunkt, Gemeinschaft das Lebenselixier und Leidenschaft das, was Bewegung und Gemeinschaft nährt und voranbringt. In zahlreichen Gesprächen erzählen uns in dieser TURNWELT ganz unterschiedliche Menschen von der Bedeutung, die diese drei Attribute für sie persönlich haben. Es sind die Geschichten, die das Leben, das Turnen und die Bewegung schreiben. Geschichten, die zeigen, dass Bewegung, Gemeinschaft und Leidenschaft einen untrennbaren Dreiklang bilden.

Auf den folgenden Seiten wird dieser Dreiklang in jeder einzelnen Geschichte regelrecht spürbar. Sie zeigen, dass das Brückenbauen Brückenbauer*innen braucht. Und dass es davon im NTB eine ganze Menge gibt. Lass' Dich von ihnen begeistern und motivieren. Vielleicht möchtest auch Du mit Deiner Bewegung, Gemeinschaft und Leidenschaft künftig Brücken bauen – Brücken für Menschen, Brücken in Deinen Verein. Als Übungsleiter*in, Referent*in oder auch als Vereinsverantwortliche*r.



Heike Werner

Wir geben aufeinander acht!

Gegen Gewalt und Missbrauch in jeder Form!



Aus unserem Bekenntnis

Der Niedersächsische Turner-Bund und die Niedersächsische Turnjugend mit ihren Mitgliedsvereinen setzen sich für das **Wohlergehen** aller ihnen anvertrauten **Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen** sowie für alle ehrenamtlich und hauptberuflich Tätigen ein. Sie sollen in unseren Strukturen keine Gewalt und Diskriminierung erleben. Dazu erfahren sie bei uns **Unterstützung und Schutz** durch die Verantwortlichen.



Die körperliche und emotionale Nähe, die im Sport entstehen kann und in keinem anderen Zusammenhang ähnlichen Stellenwert findet, birgt zugleich Gefahren interpersoneller Gewalt. Eine **Kultur der Aufmerksamkeit** und des Handelns Verantwortlicher muss daher dazu beitragen, ein Klima zu schaffen, das Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie für uns tätige Mitarbeitende vor interpersoneller Gewalt schützt, potentielle Täterinnen und Täter abschreckt und Betroffene **zum Reden ermutigt**.

Beschlossen vom NTB-Präsidium am 13. Juli 2021

Lasst uns die Rechte aller uns anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen vertreten und ihr Wohlergehen im Blick behalten!

Ansprechpartner*innen und weitere Hilfe



NTJ 
NIEDERSÄCHSISCHE TURNJUGEND



Interview Prof. Dr. Martin Korte

Mit Bewegung Gemeinschaft fördern und Leidenschaft wecken

Bewegung. Gemeinschaft. Leidenschaft – dieses Motto ist nicht nur titelgebend für die TURNWELT Sonderausgabe Bildung. Der Neurobiologe Prof. Dr. Martin Korte von der Technischen Universität Braunschweig hat der TURNWELT im Gespräch u.a. verraten, wie diese drei Attribute auch auf wissenschaftlicher Ebene zusammenhängen und welche Bedeutung sie für Bildung und Lernen haben. Und nicht zuletzt gibt er Übungsleitenden, Trainerinnen und Trainern wertvolle Tipps, wie sie Bewegung mit Gemeinschaft und Leidenschaft verknüpfen können.



Herr Professor Korte, was ist aus Sicht der Hirnforschung der Unterschied zwischen Lernen und Bildung?

Lernen ist zunächst einmal die Voraussetzung von Bildung: etwas Neues zu lernen. Aber Bildung ist viel mehr. Lernen kann auch bedeuten, dass man Wissen wiedergeben kann. Lernen kann im Übrigen auch bedeuten, dass man Dinge lernt, die eher kontraproduktiv für Bildung sind. Man kann Smartphone-Nutzung lernen, man kann lernen, Drogen zu nehmen, man kann lernen, sich schlecht zu benehmen. All das sind Lernvorgänge und Routinegewohnheiten. All das würden wir aber nicht unter Bildung fassen. Bildung bedeutet, dass ich das Gelernte in ein Wissenssystem einordnen und dieses Wissenssystem auch kritisch hinterfragen kann. Zum Begriff Bildung gehören also Nachdenken, Reflektieren und Hinterfragen von Wissens-elementen. Bildung hat eine positive Bedeutung, weil Wissens-elemente in Handlungsbezüge eingebunden werden, hoffentlich zum Wohl einer Gesellschaft.

Wenn wir auf die Bildungsangebote im NTB schauen. Haben Sie Empfehlungen, wie diese Bildungsangebote gestaltet werden sollten?

Ich denke, ein wichtiger Bildungsaspekt besteht darin, deutlich zu machen, wie wichtig Bewegung und Koordination für die Gesundheit unserer Gesellschaft sind. Der zweite Punkt ist: Sport selbst, egal ob im Leistungs- oder im Freizeitbereich, soll entstressend wirken. Er soll soziale Fähigkeiten und Kommunikation fördern. Trainerinnen und Trainer können darauf einwirken, dass diese Aufgaben nicht vergessen werden. Leistungsbereitschaft ist gut. Ich glaube, dass sie im Sport wichtig ist und dass gerade der Sport diese Leistungsbereitschaft auch in unserer Gesellschaft immer wieder hochhält. Es sollte aber vor allem im Freizeitbereich nicht in Stress umschlagen. Zum Bildungsauftrag gehört deshalb, dass Trainerinnen und Trainer ihre Schützlinge im Blick behalten. Das geht weit über Bewegungskoordination hinaus.

Sie sprechen die Bewegungskoordination an. Welche Bedeutung hat Koordination für Gehirngesundheit?

Studien zur Alterung unserer Gehirne zeigen, dass nicht nur die kardiophysiologische Kreislaufbelastung gut für unser Gehirn ist, sondern auch koordinative Fähigkeiten. Koordination fördert die Konzentrationsfähigkeit. Diese wird vom Stirnlappen vermittelt, und der Stirnlappen altert besonders schnell und stark. Diese Alterungsprozesse kann man versuchen zu verlangsamen, indem man koordinativ tätig ist. Gerade Kurse, die für Ältere angeboten werden und bei denen Koordination eine Rolle spielt, tragen zur Gesundheit unserer Gehirne bei. Dazu gehört also nicht nur, dass ein 70-jähriger Mensch joggen oder ins Fitness-Studio. Gerade das, was beim Turnen eine wichtige Rolle spielt, nämlich Koordination, tut unserem Gehirn besonders gut.

Das Motto der TURNWELT-Ausgabe Bildung lautet „Bewegung, Gemeinschaft, Leidenschaft“. Warum ist Gemeinschaft so wichtig für Bildung?

In England hat man ein Ministerium für Einsamkeit beziehungsweise gegen Einsamkeit eingeführt. Das wirkt vielleicht auf den ersten Blick etwas lächerlich oder wie ein Strohhalm, weist aber auf einen wichtigen Punkt hin: Wir haben eine Gesellschaft, die immer einsamer wird. Das beginnt bei Jugendlichen, die durch Smartphone-Nutzung zu wenig mit anderen Menschen in Kontakt treten. Es betrifft aber auch ältere Menschen. Kinder sind weggezogen, Freundschaften wurden im Berufsleben vielleicht zu wenig gepflegt. Einsamkeit ist tatsächlich einer der größten Risikofaktoren für Gehirnalterung. Man kann sich das so vorstellen: Wer in der Steinzeit allein in der Höhle zurückgelassen wurde, war des Todes. Gegen Tiere, die schneller, stärker und kräftiger waren, hatte man allein keine Chance. Deshalb bedeutet unfreiwillige Einsamkeit chronischen Stress, dieser wiederum bedeutet vermehrten Gehirnbau: Mehr Nervenzellen und mehr Kontakte zwischen Nervenzellen sterben ab. Gemeinschaft sorgt dafür, dass wir uns sicherer fühlen, uns austauschen, Wissen hinterfragen und damit dem Gehirn neue Impulse geben.

Welche besondere Rolle können Vereine dabei übernehmen, Einsamkeit zu verringern und Gemeinschaft zu schaffen?

Eine Möglichkeit für Menschen, die im Alter feststellen, dass sie einsam sind, ist Vereinsaktivität und das Anknüpfen an alte Sportarten. Was gibt es Schöneres, als Gesundheit durch Bewegung mit einem Anti-Einsamkeitsprogramm zu verbinden? Deshalb finde ich das Stichwort Gemeinschaft ganz wichtig. Ich finde es auch für unsere Gesellschaft aktuell extrem wichtig, weil gesellschaftliche Gruppen immer wieder gegeneinander ausgespielt werden. Sport ist eine wunderbare Form der Integration und des intergenerationellen Austausches. Im Freizeitbereich haben Sie in den Kursen häufig eine große Altersspanne. Menschen treffen sich über Generationen hinweg und tauschen sich aus. Das ist ein ganz wichtiger Aspekt, auch mit Blick auf die Verlangsamung von Alterungsprozessen unseres Gehirns. Der NTB verbindet zwei der wichtigsten Dinge miteinander, nämlich Bewegung und Gemeinschaft. Beides zusammen kann Altersrisiken zwar nicht auf null setzen, aber wir können Risikofaktoren beeinflussen:

nicht rauchen, nicht zu viel Alkohol trinken, sich bewegen und etwas mit anderen Menschen machen.

Sie haben bereits beschrieben, wie wichtig Gemeinschaft für Motivation und Gesundheit ist. Welche Rolle spielt nun die persönliche Leidenschaft für Bildungsprozesse?

Leidenschaft ist im amerikanischen Sprachgebrauch eng mit Ausdauerfähigkeit und Dranbleiben verbunden. Man nennt das „Grit“. Es zeigt sich, dass „Grit“ einer der Faktoren ist, die, wenn man in den Jugendbereich schaut, am ehesten bestimmen, wie weit man es im Leben beruflich und privat schafft. Junge Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit, ihre Leistungsbereitschaft und auch ihre Leidenschaft erproben, entwickeln über eine Leidenschaft die Erfahrung, Übungen perfekt hinzubekommen und schneller, höher oder weiter zu kommen. Das lässt sich auf andere Lebensbereiche übertragen. Wenn Leidenschaft und Gemeinschaft zusammenkommen, entsteht die Erfahrung dessen, was man bewirken kann, wenn man motiviert ist. Ein Beispiel: Ich bekomme viele Bewerbungen von Doktorandinnen, Doktoranden und Assistentinnen und Assistenten. Oft ist es schwer, anhand von Noten zu unterscheiden. Wenn mir aber jemand schreibt, dass er einmal den Bodensee durchschwommen hat, muss diese Person nicht mehr viele Hürden nehmen, um zumindest eingeladen zu werden.

Was können Übungsleitende und Trainer*innen konkret tun, damit Bewegung, Gemeinschaft und Leidenschaft in ihren Gruppen zusammenwirken?

Sie sollten ihre Fähigkeit darin verstehen, ihre Schützlinge auf ein möglichst hohes sportliches Niveau zu bringen, ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Sie müssen sie aber auf der einen Seite kritisieren und auf der anderen Seite motivieren können, um Leidenschaft zu wecken und, wenn sie einmal geweckt ist, auch zu fördern. Es ist sehr leicht, die kleine Flamme der Leidenschaft durch einen falschen Kommentar oder durch Kritik an der falschen Stelle zu zerstören. Menschen reagieren extrem auf Fairness. Zudem haben Übungsleiter*innen selbst den meisten Spaß, wenn ihre Schützlinge als Gemeinschaft funktionieren: wenn sie sich gegenseitig auch kompetitiv anfeuern und herausfordern, aber immer wieder zusammenfinden. Das soziale Event, das Grillen danach, das Treffen, all

Martin Korte



Erster Verein:

Amisia Rheine

Vereinsfarben:

wir hatten immer blaue Trikots

Sportarten:

Fußball, später Laufen, heute Rennradfahren

Erster prägender Trainer:

Herr Beckenbrock

Was war prägend? Er hat mich immer extrem herausgefordert und gekitzelt. Aber entscheidend war: Er hat mich motiviert und mir auch Möglichkeiten eröffnet, zum Beispiel Probetrainings bei angesehenen Vereinen. Nicht nur auf die eigene Nase zu schauen, das hat mich beeindruckt.

Bitte vervollständigen Sie die folgenden Sätze:

Ich liebe Bewegung, weil... sie Leidenschaft fördert und in Gemeinschaft durchgeführt wird.

Gemeinschaft ist für mich... wenn ich gemeinsam mit anderen versuche, Ziele zu erreichen und, selbst wenn ich gegen sie antrete, mich am Ende noch freuen kann, wenn sie besser waren.

Meine größte Leidenschaft ist... im Moment die Forschung und das Rennradfahren.

das ist genauso wichtig wie das sportliche Event selbst, um Gemeinschaft zu fördern, Leidenschaft zu wecken. Das ist nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Kinderturnen, in der Fitnessgruppe sowie im Gesundheitssport wichtig.

Ganz herzlichen Dank, Professor Korte!

 Die Fragen stellten
Heike Werner und Jörg Ide.