

seitenwechsel

● SoSe 2021

HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN



BEWEGUNG DRAUSSEN SOMMER

INTERVIEW

mit Sportsoziologie
Dr. Felix Kühnle

Sportbox: Neues Outdoorkonzept

Wandertipps für den Harz

Zuhause lust: vegan
und vegetarisch Schlemmen



JUNG SEIN ZAHLT SICH AUS!

Spare bis zu 30 %*
auf die wichtigsten
Versicherungen.

PLANLOS
WILLKOMMEN

* Gilt ab 01. Januar 2020 für junge Erwachsene bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres auf Privathaftpflicht (30 %), Hausrat (30 %), Unfall (bis zu 20 %) und Rechtsschutz (12 %).



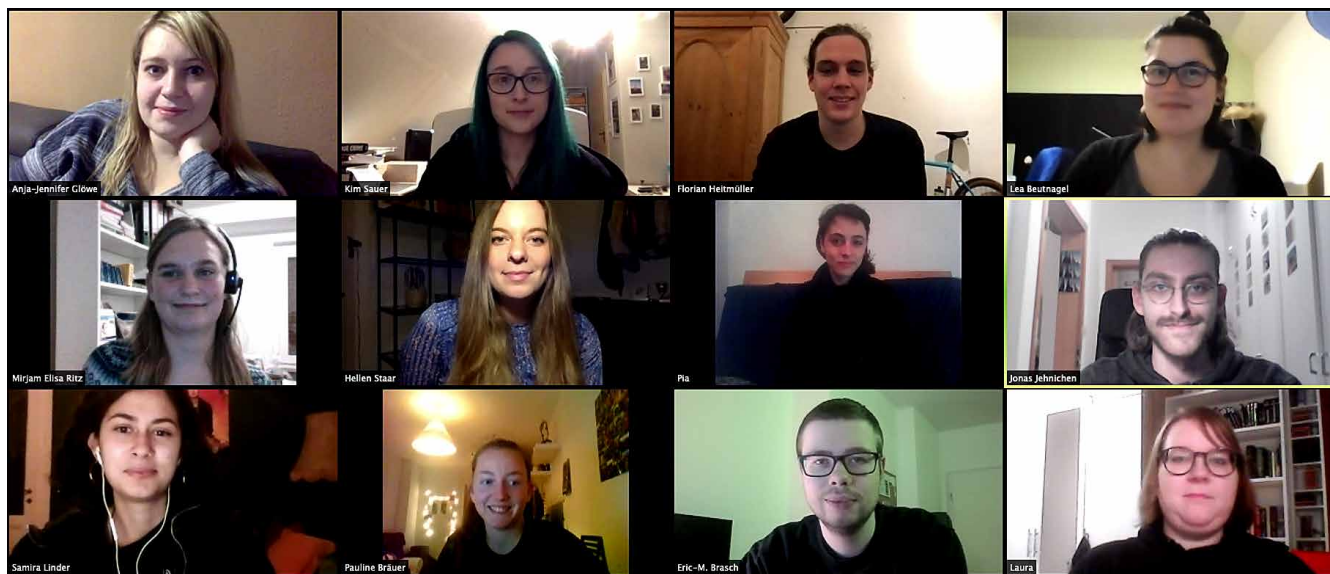
Vertretung Meier & Warneke OHG

Königsberger Str. 2
37083 Göttingen
Tel. 0551 507360 Fax 0551 5073631
www.vgh.de/meier.warneke
mw.ohg@vgh.de

fair versichert



 **Finanzgruppe**



All articles are briefly summarised in English.

Liebe*r Leser*in,

TEXT: MISCHA LUMME | FOTO: JOHANNES BROERMANN

der **seitenwechsel** erfindet sich neu. Mit **weniger Seiten**, aber mit **add-ons auf der my.sport-Homepage** sparen wir nicht nur **Papier**, sondern werden auch **digitaler und interaktiver**. Herzstücke bleiben auch zukünftig unser Sportprogramm und abwechslungsreiche Artikel der Redaktion, die sich im ZESS-Seminar „Journalistische Praxis: Printmedien“ findet, Themen recherchiert und hier präsentiert. Wir hoffen, dass das neue Format gefällt!

Auch der Hochschulsport hat sich in den vergangenen 12 Monaten neu erfunden. Digitale Angebote ergänzen oder ersetzen sogar zeitweise unser Sportangebot mit über 100 Sportarten auf und in mehr als 25 Sportstät-

ten. Wir haben Hygienekonzepte für draußen und drinnen stetig angepasst und jede Menge „Entwicklungspotenziale“ als innovative und flexible Einrichtung entdeckt und ausgeschöpft. Wir nehmen alle Herausforderungen an! Auf geht's in die nächste Runde voller Hoffnung für Sport mit Abstand, Verstand und positiven Emotionen.

Unser Sportprogramm für das Sommersemester 2021 gibt es nur online, dafür immer aktuell. Sei sicher, wir sorgen mit vollem Elan für Sport und Bewegung im Rahmen der Möglichkeiten!

Viel Spaß beim Lesen,
dein Team vom Hochschulsport

ISSN 0930-3308

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Zentrale Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport
Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen

Komm. Leitung:

Dr. Arne Göring (V.i.S.d.P.)
Tel. 0551 39-25652
E-Mail: zhs@sport.uni-goettingen.de

Redaktionsleitung:

Dr. Johannes Broermann
Dr. Mischa Lumme

AD & Satz:

Mark Schöningh

Redaktion:

Lea Beutnagel, Eric Brasch, Pauline Bräuer, Anja Glöwe, Florian Heitmüller, Jonas Jehnichen, Samira Linder, Laura Plock, Mirjam Elisa Ritz, Kim Sauer, Pia Schirmeister, Hellen Staar

Lektorat & Diversität:

Cathrin Cronjäger

Fotos: Freepik, Harzdrenalin, Hochschulsportarchiv, Fotoatelier Wolfgang Koch, Johannes Broermann, Kim Sauer, Jakob Nehls

Anzeigen:

Dr. Mischa Lumme
Tel. 0551 39-25649
E-Mail: mlumme@sport.uni-goettingen.de

Druck:

klartext
Gedruckt auf 100% Altpapier, ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel und dem EUeco Label, FSC zertifiziert.

Druckauflage:

500

Das Magazin *seitenwechsel* entsteht in Kooperation der Zentralen Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen.

Kooperationen

fair versichert



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband





INHALTSVERZEICHNIS

Sommersemester 2021



Interview

„Psychischer Leidensdruck ist erst dann beobachtbar, wenn er kommuniziert wird“

Mit seiner Dissertation zum Thema „Depression im Spitzensport“ gewann Dr. Felix Kühnle kürzlich den Wissenschaftspreis des Deutschen Olympischen Sportbundes für die Jahre 2019/20. Seit April 2021 hat er eine Professur an der TU Darmstadt und leitet dort den Arbeitsbereich Sportsoziologie. Zuvor arbeitete Felix fast drei Jahre an der Uni Göttingen. Der Seitenwechsel sprach mit ihm über Skandale, Tabus und Wahrheiten.

20

❖ Kurz gemeldet

5-7

Welcome Day

5

MultiCourts

5

SportBox

6

Basketball wird 3x3

6

Gesundheitsplattform

7

myhome.SPORT

7

❖ Bewegendes

20-29

„Ach, eine ist keine ...“

24

Über die Herausforderung, das Rauchen aufzugeben

Onlinesemester und Psyche

26

Was Studierende tun können

Vegan und vegetarisch Schlemmen

28

Rezepte für den Sommer

❖ Auf my.sport

Ergonomie im Homeoffice –
Vier Tipps zum Fitbleiben

Entspannt gesund leben –
ein Selbstversuch

Pandemiebedingt pleite –
Studiumsfinanzierung in Coronazeiten

Wandern:
Tipps zur Vorbereitung und
Tourentipps im Harz



❖ Querbeet

8-16

Das Runde muss aufs Runde
RoundNet am Hochschulsport

8

Bloß nicht übertreiben!
Sport nach einer
Coronaerkrankung

10

Ein bisschen harzen
mit Wandertipps online

12

Harzdrenalin
Attraktionen an der
Rappbodetalsperre

14

Zwischen Wassersport und Naherholung
Das Bootshaus an der Fulda

16

❖ Abpfiff

30

Abpfiff

30

„Wir brauchen keine Eier, wir haben Pferdeschwänze.“



Programm Start

Hallo – da sind wir wieder! Der Hochschulsport nimmt mit den Erlassen zum 17.5. das Sportprogramm wieder auf! Beschränkt auf die Außenbereiche findet ein Kursprogramm statt, das sukzessive erweitert wird. Es gelten die aktuellen Bestimmungen zur Teilnahme an den Kursen, wie der notwendige Nachweis eines negativen PCR/PoC-Tests, der vollständigen Impfung oder Genesung. Die Kursplätze sind für jeden Einzeltermin online zu reservieren. Aktuell arbeiten wir an einer Testmöglichkeit auf unserem Gelände damit die reibungslose Teilnahme an unseren Angeboten möglich wird.

Multicourts

Mit unseren neuen Multicourts schaffen wir eine flexibel nutzbare Außenanlage mit einem widerstandsfähigen Bodenbelag. Zwei Felder mit je 40 Metern Länge und 20 Metern Breite erhöhen nicht nur für das Kursprogramm die Flexibilität, auch der selbstorganisierte Sport wird durch die linierten Felder und mobilen Netze bereichert. Egal ob Volleyball, Teqball oder AirBadminton – hier ist einiges möglich. Buchbar sind die Felder ab Juni, der gesamte Mai steht zur freien Verfügung außerhalb der festen Kurszeiten. Material zur Ausleihe gibt es dazu übrigens in der neuen Sportbox des Hochschulsports.

Infos und Buchung unter
my.sport.uni-goettingen.de

Infos und Buchung unter
my.sport.uni-goettingen.de/places-facilities-2

Anzeige

my.FIZ

Das FIZ hat wieder geöffnet

Jetzt deinen FIZ Slot buchen

Alle weiteren Infos und Voraussetzungen für dein Training findest du hier:
my.sport.uni-goettingen.de/fiz/fiz-eroeffnung





my.Sportbox

Mit einem neuen Angebot startet der Hochschulsport auf den Außenanlagen in das Sommersemester. Die neue Sportbox ist die nicht nur Anlaufstelle für Fragen rund um das Sporttreiben auf den Außenanlagen, sondern bietet allen Hochschulsport-Mitgliedern auch jede Menge Sportmaterial zu Ausleihe an. RoundNet, Frisbee, Liegestühle, Badminton, alle erdenklichen Bälle und Schläger und vieles mehr: Leiht Euch aus, worauf Ihr Lust habt und nutzt unser großartiges Gelände für Eure Bewegungsbedürfnisse.

Infos unter
my.sport.uni-goettingen.de



Basketball wird 3x3

Seit mehreren Jahren schlummerte das Basketball-Stadion des Hochschulsports auf dem Gelände des Uni-Sportzentrums vor sich hin. Pünktlich zum Sommersemester ist die Fläche nun aus dem Dornröschen-Schlaf erwacht: Der Belag ist frisch aufgearbeitet, es gibt neue Körbe und neue Linien. Ab sofort kann der Platz nicht nur für traditionelles Basketball genutzt werden, sondern auch für die neuere Variante des 3x3 Basketballs. Dabei stehen nur drei Spieler pro Mannschaft auf dem Feld, gespielt wird auf einen Korb.

Infos unter
my.sport.uni-goettingen.de

Anzeige

Just climb

**1.750 qm Kletterfläche
davon 400 qm Boulder**

- mit RoXx Café Bar
- Extra Boulderräume
- jetzt noch höher (14m)

www.roxx-kletterzentrum.de

Ansprechpartner:

Tim Bartzik
Sportzentrum am Sprangerweg
E-Mail: info@roxx-kletterzentrum.de

ROXX



Deine neue Gesundheitsplattform

Die Gesundheitsförderung ist ein bedeutendes Anliegen des Hochschulsports. Unter dem Dach des Healthy Campus werden zukünftig alle Gesundheitsangebote des Hochschulsports gesammelt. Neben den Gesundheitssportangeboten speziell für Mitarbeitende der Universität (inklusive UMG) werden unter der Überschrift des Healthy Campus zukünftig auch Entspannungsangebote, Workshops zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen sowie Ernährungsberatungen angeboten. In Zusammenarbeit mit der ZEISS werden weiterhin Veranstaltungen zur Gesundheitskompetenz angeboten.

Näheres in Bälde unter
healthycampus-goettingen.de



MyHome.Sport

Digitale Sportangebote waren im letzten Jahr unter den Bedingungen des Lock-Downs die einzige regelkonforme Möglichkeit an Sportkursen teilzunehmen. Mit der Digitalplattform MyHome.Sport hat der Hochschulsport dafür eine eigene Plattform geschaffen, die sowohl zahlreiche OnDemand Angebote als auch tägliche Livestreams umfasst. Darüber hinaus bietet die Plattform verschiedene Podcasts zu gesundheitlichen Fragestellungen als auch digitale Workshops und Beratungsangebote. Für Mitglieder des Hochschulsports kostenfrei und jederzeit verfügbar.

Schaut doch mal vorbei:
myhome.sport.uni-goettingen.de

Anzeige

Deine Gesundheitsplattform
 an der Universität Göttingen

healthycampus-goettingen.de

Kurse, Workshops, Ernährung, Bewegung und
 Stressbewältigung für Studierende und Bedienstete

my.HEALTH
 HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Das Runde muss aufs Runde

RoundNet
am
Hochschulsport





There is a new trend sport at the University Sports Centre: RoundNet aka SpikeBall). The game's popularity stems from its easy and intuitive way to learn and improve. With a bit of reaction speed you can perform spectacular stunts to keep the ball in game.

TEXT: JONAS JEHNICHEN | FOTO: ARCHIV, JAKOB NEHLS

Seit ein paar Jahren zieren bei gutem Wetter kleine Trampoline das Bild einiger Parks und sorgen für neugierige Blicke. Es hüpfen darauf nämlich keine Menschen herum, sondern gelbe Gummibälle von der Größe einer Grapefruit. Vier Spieler*innen klatschen so einen Ball mit der Hand zueinander auf das zwischen ihnen auf dem Boden gespannte runde Netz. Dieses Spielgerät mit dem Durchmesser eines knappen Meters ist zumindest offiziell namensgebend für die Sportart: *RoundNet*. Häufiger ist die Rede aber von Spikeball, entsprechend der größten herstellenden Firma.

Die Regeln sind einfach: es stehen sich zwei Zweiertteams gegenüber, die den Ball abwechselnd auf das Netz bringen müssen. Erlaubt sind drei Ballkontakte pro Team mit allen Körperteilen, wobei die flache Hand die effektivste Methode ist. Alle Spieler*innen können sich außerdem frei um das Netz herumbewegen. Das Prinzip der Sportart ähnelt dem von Volleyball oder Tischtennis, nur dass das Netz hier nicht zwischen den Teams gespannt ist, sondern horizontal zu deren Füßen. Wie beim Volleyball kommt es zu spektakulären Hechtsprüngen, um den Ball im Spiel zu halten und wie beim Tischtennis können die Gegner*innen weit hinter das Spielgerät zurückgedrängt und die Bälle geschmettert werden.

Im Sommersemester 2021 plant der Hochschulsport, *RoundNet* auch als angeleiteten Kurs anzubieten. Ursprünglich sollte es bereits im Wintersemester 2020/21 in der Halle losgehen, durch die Pandemie musste der Start allerdings verschoben werden. „Der Kurs war schon perfekt vorbereitet, aber dann kam der Lockdown“, bedauert Kursleiter Konrad Kroß die Verschiebung. Der Sportstudent ist leidenschaftlicher *RoundNet*-Spieler und engagiert sich im Sportreferat des AStA. Die Idee eines Kurses kam ihm im Sommer 2020, als eine große Gemeinschaft von *RoundNet*-Spieler*innen in Göttingen entstanden ist. Jeden Sonntag veranstaltete Konrad mit anderen *RoundNet*-Fans Turniere, die immer mehr begeisterten und bis zu 50 Teilnehmer*innen anlockten. „Es sind extrem schnell viele Leute dazugekommen“, sagt Konrad. „So hat sich die *RoundNet*-Community letzten Sommer vergrößert. Nicht nur bei unseren Turnieren, man sieht es auch sonst mehr in Göttingen.“

Praktisch in der Freizeit - beliebt bei Turnieren

Einer der Göttinger *RoundNet*-Fans ist der Lehramtsstudent Justus Schünemann. Im Sommer 2020 nahm er an einigen der Turniere teil – und holte mit seinem Teampartner direkt den ersten Platz. „Das war eine coole Atmosphäre, zwar kompetitiv, aber nie so richtig ernsthaft, sondern mit gut Spaß aufgeladen“, erzählt er. Die Sportart kennt er, seitdem vor zwei Jahren jemand ein *RoundNet*-Set zu einer Familienfeier mitgebracht hat. „Ich war von Anfang an totalbegeistert. Meine Eltern haben das mitgekriegt und mir dann zum Weihnachtsgeschenk gemacht. Seitdem nehme ich das gerne einfach mit, wenn ich mich draußen irgendwo treffe, wo eine Wiese vorhanden ist.“ Das Netz lässt sich einfach auseinanderbauen und passt bequem in den meist zugehörigen Rucksack.

Dass sich *RoundNet* praktisch transportieren und fast überall spielen lässt, hat sicherlich zur mittlerweile großen Popularität der Sportart beigetragen. Sie wurde schon 1989 in den USA erfunden, erfreut sich dort aber erst seit knapp zehn Jahren größerer Beliebtheit. Hierzulande ist der Trend noch jünger: erst vor ein paar Jahren schwappte *RoundNet* herüber und gilt vor allem noch als Freizeitsport. Strukturen wie Vereine und Turniere sind vielerorts gerade in der Entstehung – eine erste deutsche *RoundNet*-Meisterschaft gab es aber bereits 2019. Auch vernetzen sich die *RoundNet*-Gemeinschaften zunehmend international, sodass 2020 die erste offizielle Weltmeisterschaft ausgetragen werden konnte.

Warum die Sportart vielerorts schnell begeistert, erklärt sich Justus mit der einfachen Spieltechnik: „Man muss nicht wie beim Volleyball lange üben, bis man richtig pritschen und baggern kann und der Ball fliegt erstmal noch sonst wohin. Wenn man ein leichtes Gefühl für Bälle hat, kriegt man es beim ersten Kontakt schon hin, den Ball vernünftig und kontrolliert zu spielen.“ Auch Kursleiter Konrad schwärmt von den niedrigen Einstiegshürden. „Das Spiel passt sich dem jeweiligen Niveau an und macht auf jedem Level riesig Spaß. Alle haben es innerhalb von fünf Minuten gelernt und werden dann unglaublich schnell besser.“ Zudem ist *RoundNet* sehr taktisch und dynamisch, da sich die Spieler*innen um das ganze Netz herum frei bewegen. Hilfreich ist dabei vor allem eine hohe Reaktionsschnelligkeit, durch die spektakuläre Rettungsaktionen entstehen können.

Vorzüge einer noch jungen Trendsportart

Damit diese noch öfter von Erfolg gekrönt werden, hat sich Konrad bei der Vorbereitung des *RoundNet*-Kurses mit Techniken und Taktiken der Profis auseinandergesetzt. „Ich habe versucht, die Sportart ein bisschen sportwissenschaftlich zu analysieren. Ich habe mir Videos von Spielen angeschaut und beobachtet, wie diese Spiele gewonnen werden und was die Erfolgsfaktoren sind. Daraus habe ich dann Übungen für den Kurs konzipiert.“ Spannend an der Sportart sei, dass sie sich stetig weiterentwickle, da sie erst seit kurzer Zeit auf hohem Wettbewerbsniveau gespielt werde. „Bei den Profis sieht man über die Jahre hinweg, dass sich das Spiel immer weiter verändert und dieser Prozess ist noch nicht abgeschlossen“, sagt Konrad. Es komme fortlaufend zu neuen Strategien und Techniken sowie zu Regeländerungen, um die Dynamik beispielsweise so anzupassen, dass das Spiel weniger auf Zufall basiert.

Sportler*innen, die jetzt mit *RoundNet* anfangen, können die Entwicklung der Sportart miterleben, was für Konrad einen weiteren Vorteil hat: „Als ehrgeiziger Mensch kannst Du auch im Erwachsenenalter in die Sportart einsteigen und noch sehr gut werden, weil es keine Leute gibt, die sie von Kindesbeinen auf erlernt haben.“ Wer sich also etwa mit Anfang 20 eingestehen muss, dass die Fußballprofikarriere wohl doch nichts mehr wird, kann *RoundNet* möglicherweise als Plan B sehen.



Bloß nicht übertreiben!

TEXT: HELLEN STAAR | FOTO: FOTOATELIER WOLFGANG KOCH



Dr. Birger Kolb

Sport nach einer Corona-erkrankung



The article is about the question of a safe return to a sport routine after a COVID-19 infection. Insa, a student of Göttingen University and a passionate dancer, and Dr. Birger Kolb, a medical expert, speak about their experience and knowledge.*

Ein Leben ohne Sport ist für Insa* nicht vorstellbar. Sie ist begeisterte Tänzerin und fing schon als Kind mit Ballett an, bis sie sich vor knapp zwei Jahren für Modern Dance in einem Göttinger Verein entschied. Außerdem geht die Biologiestudentin als Ausgleich zu ihrem Universitätsalltag mindestens zweimal die Woche joggen, trainiert zuhause und macht Yoga.

Auch wenn die 25-Jährige als junger und sportlicher Mensch nicht der Risikogruppe angehört, erkrankte sie Mitte 2020 an Covid-19. Ironischerweise steckte sie sich nicht während ihres halbjährigen Aufenthalts im damaligen Corona-Hotspot Norditalien an, sondern unmittelbar nach ihrer Ankunft in ihrer norddeutschen Heimat. „Ich habe relativ schnell die Symptome bemerkt, also Kopfschmerzen sowie einen Kloß im Hals und dann erfahren, dass ich Kontakt zu einer infizierten Person hatte“, erinnert sich Insa. Insgesamt habe sie einen leichten Verlauf gehabt, obwohl sie drei Tage lang das Bett nicht verlassen konnte. Nach einer knappen Woche fing die Studentin wieder mit Sport in Form eines leichten Home-Workouts an. „Ich habe mich über das brennende Gefühl erschrocken, denn meine Lunge hat sich angefühlt, als würde ich bei Minusgraden joggen gehen“, beschreibt sie ihre ersten Sportversuche. Diese Beschwerden habe sie auch noch anfänglich gehabt, als sie nach der Quarantäne wieder joggen gegangen sei.

Erst die Pause, dann der Trainingseinstieg

Insas Schonungspause war nicht lang genug, steht für den Allgemeinmediziner Dr. Birger Kolb, der auf Sportmedizin spezialisiert ist, fest. Er betreibt eine Lehrpraxis in Göttingen, in der Medizinstudierende ihre Praktika ableisten können. Laut Dr. Kolb entscheide die Schwere der Betroffenheit, wie schnell die Erkrankten ihren Weg zurück in den Sport finden können. Selbst bei einem völlig symptomfreien Verlauf müsse während der zweiwöchigen Quarantänezeit unbedingt auf Sport verzichtet werden. Wer Symptome wie leichte Heiserkeit oder Schnupfen habe, solle drei Wochen keinen Sport treiben und bei Fieber oder Husten müsse vier Wochen ausgesetzt werden. Bei einem schweren Verlauf mit einer Lungenentzündung sei sogar eine Sportpause von sechs Wochen einzuhalten. Für begeisterte Sportler*innen mag es eine lange Zeit sein, doch Dr. Kolb betont: „Selbst wenn die Symptome zurückgehen, kann der Entzündungsprozess noch weiterlaufen, da dieser meist länger andauert, als er für die Erkrankten spürbar ist.“ Zudem müsse verhindert werden, dass die Entzündung die Lunge noch stärker beeinträchtigt oder das Herz schädigt. „Mein Tipp ist, sich Zeit zu lassen, seine Ansprüche anzupassen und nicht zu denken, dass alles direkt wieder so wie vorher ist“, rät auch Insa anderen Betroffenen.

Wenn die nötige Pause eingehalten wurde, kann mit einem moderaten Training wieder angefangen werden. „Krafttraining ist erstmal keine gute Idee, stattdessen ist zu empfehlen, einige Wege zu Fuß zu erledigen oder Fahrrad zu fahren. Wenn das gut gelingt, kann man mit leichtem Ausdauertraining weitermachen, wobei die alte Läuferweisheit gelten sollte: Laufen ohne Schnaufen“, appelliert Dr. Kolb, der selbst passionierter Jogger ist. Wer Sorge habe, dass der alte Fitness- und Belastungszustand verloren gehe, den kann der Allgemeinmediziner beruhigen: „Innerhalb weniger Wochen baut der Körper nicht so ab, als dass er danach ein Vierteljahr trainiert werden müsse, um wieder auf dem vorherigen Level zu sein.“ Diese Erfahrung hat auch Insa gemacht. Nach den anfänglichen Schwierigkeiten sei sie nach einem Monat wieder vollends in ihrer sportlichen Routine und auf demselben Leistungsstand wie zuvor gewesen.



* the person wished to change the name and area of study

* auf Wunsch der Person wurde ihr Name und Studienfach geändert



Du studierst in Göttingen?



Dann ab ins Rathaus und mach' **Göttingen zu deinem Hauptwohnsitz.**



Druck' dir an der **Chipkarten-Ausgabestelle im ZHG** das Heimvorteil-Logo auf deinen Studi-Ausweis.



Jetzt bist du dabei!
Ab sofort kannst du über 140 Vorteile nutzen.



Anmeldung nur nach
Online-Terminvereinbarung unter
termin.goettingen.de



Aktuelle Infos unter
www.aktion-heimspiel.de

Eine Initiative von:

Unterstützt von:

Ein bisschen harzen



This article offers tips on how to deal with the situation of the Covid-19 pandemic on the backdrop of planning a hike in the Harz mountains.

TEXT: MIRJAM ELISA RITZ | FOTO: FREEPIK

Mit erhobenem Kopf stolziert der Luchs dicht am Zaun des Geheges. Seine Bewegungen sind elegant und anmutig. Er bleibt stehen, lauscht und wappnet sich. Ein weiterer Luchs kommt angestürmt, stürzt sich auf ihn und beide verwandeln sich in ein Knäuel aus Fell und Tatzen. Dem Tier gelingt es, sich zu befreien. Sie jagen spielerisch davon. Zwei Menschen sind stehengeblieben und beobachten die Szene. „Wow! Ich hätte nicht gedacht, dass wir sie so nahe sehen würden“, staunt einer von ihnen. Die Personen tragen Rucksäcke und lächeln erschöpft. Ein leichter Schweißgeruch steigt in die Luft. Sie sind seit über zwei Stunden pausenlos gegangen – bergauf und bergab.

Es zieht zahlreiche Wandernde zum Luchsgehege in der Nähe von Bad Harzburg. Auf einem Aussichtsturm gibt es eine gute Chance, einen Blick auf die großen Katzen zu erhaschen. Direkt hinter dem Gehege befinden sich die Rabenklippen: mehrere riesige Felsen, die zwischen den Bäumen hinaufragen. Eine verwilderte Treppe führt nach oben. Von dort erstrecken sich vor den Augen mehrere runde Berge, die von dichtem, grünem Wald bewachsen sind. Besonders zauberhaft mutet

dieser Anblick an, wenn es etwas neblig ist. Dann sieht es so aus, als würden die Erhebungen von einem weißen Wesen aufgesogen.

Wandern hilft beim Stressabbau

Wandern bietet eine gute Alternative, um den Körper fit zu halten, denn durch Corona sind Sporteinrichtungen weitgehend geschlossen. Außerdem sind Sonnenlicht und frische Luft gut für das Immunsystem und die Natur der perfekte Ort, um vom Alltag abzuschalten. Laut Deutschem Wanderverband kann Wandern auch beim Stressabbau helfen und ist gut für das Herz-Kreislauf-System. Während Lockdown-Zeiten gibt es dabei allerdings einiges zu beachten (s Info).

Die Wege im Harz sind recht leer, und es ist gut möglich, anderen Leuten auszuweichen. Nur an zentralen Punkten, wie dem Luchsgehege, sollte mehr aufgepasst werden.

Auch die zwei Wandernden setzen beispielsweise Masken auf, wenn ihnen jemand entgegenkommt. Inzwischen sind sie auf den Rückweg nach Bad Harzburg. Das Klopfen eines Spechts hallt durch den Wald und Vogelgezwitscher begleitet die beiden. Die klare Luft ist eine Wohltat. Sie atmen viel davon ein, wenn sie bergauf müssen und ihre Beine vor Anstrengung ein bisschen schmerzen. Zwischendurch lugt die Sonne hervor. Sie verwandelt den Wald in einen hellen, freundlichen Ort der Ruhe. Es ist kein Wunder, dass er so gut dafür geeignet ist, Kraft zu tanken. Die Stille, die nur durch Tiere oder das Plätschern eines Bachs unterbrochen wird, ist Balsam für die Seele und ermöglicht es, intensiv nachzudenken.



Info Wandertipps

Acht Wandertipps und drei Tagestourenempfehlungen gibt's auf:

➡ my.sport.uni-goettingen.de



Klare Trennung!



Bioabfälle kommen in die Biotonne, z. B. Obst- u. Eierschalen, Gemüse- und Speisereste, Knochen/Gräten (nicht roh), Tee- und Kaffee- filter, Restinhalte von Lebensmittelverpackungen, Brotreste, Laub ...



Restabfälle gehören in die grauen Restabfalltonnen, z. B. Zahnbürsten, Windeln, Hygienepapier, Glühbirnen, Staubsaugerbeutel, Zigarettenkippen, Knochen (roh), Porzellan, Keramik ...



In den **Gelben Sack** gehören Verpackungen wie Konservendosen, Milchtüten, Verbundstoffe (Tetrapacks), Alufolie, Shampooflaschen, Joghurtbecher, Kunststofftüten, Styroporverpackungen ...



Altpapier füllen Sie bitte in die blauen Altpapierbehälter, z. B. Kartons, Zeitungen, Pappen, Zeitschriften, Kataloge, Geschenkpapier, Pappverpackungen ...



Altglas gehört in den Altglascontainer, z. B. Wein- und Saftflaschen, kaputte Gläser, Einmachgläser, Konservengläser ...



Schuhe und Textilien, wie z. B. Hosen, Jacken, Schals, Gardinen, Stoffreste, Kissen oder Federbetten gehören in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter.



Schadstoffe, z. B. Lacke, Öle, KfZ-Batterien, Hobbychemikalien, Akkus, Energiesparlampen, Pflanzenschutzmittel oder Leuchtstoffröhren werden auf dem **Recyclinghof**, Rudolf-Wissell-Str. 5, angenommen.



Sperrige Abfälle, z. B. Schränke, Sofas, Herde, Kühlgeräte, Betten, Matratzen, Fahrräder, Fernseher oder Waschmaschinen holen wir nach Erhalt der Abruflkarte für sperrige Abfälle ab. Die Abholung kann auch über das Internet beantragt werden.

Bei Fragen können Sie sich direkt an uns wenden.



**GÖTTINGER
ENTSORGUNGSBETRIEBE**
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN

Göttinger Entsorgungsbetriebe
www.geb-goettingen.de
Servicenummer 400 5 400

Harzdrenalin

TEXT: ANJA-JENNIFER GLÖWE | FOTO: HARZDRENALIN

Attraktionen an der Rappbodetalsperre vereinen Überwindungskraft und Nervenkitzel



Built in 2017, the attractions GigaSwing and Titan-RT form a new highlight in the Harz region at the Rappbodetalsperre. The Titan-RT is a 458,5 meter long and 100 meters high ropeway that allows people to cross the water without any specific safety equipment. The attraction GigaSwing is directly located below the bridge and offers both a spectacular free-fall and a return to the platform.



Ein vorsichtiger Schritt nach vorne. Der Blick von der unten liegenden Rappbodetalsperre schwenkt an das andere Ende der Brücke. Mein Atem steht für eine kurze Zeit still. Eine leichte Höhenangst bestimmt die Situation. Dann wage ich mich weiter vorwärts, während der Boden aus Stahl unter mir langsam und in regelmäßigen Abständen mitschwingt. Die Titan-RT ist mit 458,5 Metern Länge und einer Höhe von 100 Metern ein Vorzeige-Prototyp ihrer Art. Der Anhang RT im Namen steht für den Standort an der Rappbodetalsperre.

„Super, wie du deine Höhenangst überwindest, obwohl du hier eh nicht runterfallen kannst“, ruft mir meine Freundin Alina zu, die schon ein paar Meter weiter vor mir herläuft und mich extra begleitet hat. Sie hat die Brücke im vergangenen Jahr mit ihrer Familie besucht. Ich befinde mich mittlerweile auf der Hälfte des Weges und versuche meinen Blick schweifen zu lassen. Recht hat sie, die Konstruktionsweise der Brücke macht etwaige Sicherheitsausrüstungen unnötig, da sie von einem Geländer sowie Edelstahlnetze umsäumt und seitlich verschlossen ist. Die Brücke wurde auf beiden Seiten an gewaltigen Schieferfelsen befestigt. Zusätzliche Sicherheitsseile garantieren auch bei hohen Windstärken Stabilität. Vereinzelt bleiben Menschen vor uns stehen, um Fotos von der Umgebung zu machen oder aber einfach nur, um auf die unterhalb der Brücke liegende Bode sowie die Talsperre zu schauen.

und in voller Sicherheitsausrüstung in die Tiefe stürzen will. Die Person trägt einen Helm sowie einen Ganzkörperanzug, der mit Seilen gesichert ist. Noch ist der Auslösemechanismus nicht betätigt, die Person steht am Rand einer Gondel unterhalb der Titan-RT. Der GigaSwing bietet einen freien Fall in 75 Metern Höhe und garantiert somit einen starken Nervenkitzel, bevor er in einer Pendelbewegung und dem Zurückziehen auf die Plattform endet. Nach einer Sicherheitseinsweisung kann allein oder in einem Tandem gesprungen werden.

Ein Countdown ertönt und der Auslösemechanismus wird gestartet, denn mit rasender Geschwindigkeit und einem lauten Schrei fällt die Person hinab, um dann auf die Plattform gezogen zu werden.

„Das war ein schöner Tag und dieses adrenalinreiche Angebot lädt zum Wiederkommen ein“, sagt Alina abschließend während sie mich lächelnd anschaut. Recht hat sie. Auf meinem Gesicht zeichnet sich ebenfalls ein Grinsen ab. Lange Zeit galt der Harz mit seiner Umgebung eher als reines Ausflugsziel für Wanderbegeisterte. Das Eventkonzept Harzdrenalin hat dies geändert. Es verspricht Abenteuer, Nervenkitzel und ein einmaliges Naturerlebnis.



GigaSwing bietet einen freien Fall und Nervenkitzel



Als ich Alina eingeholt habe, entdecken wir den Pendelsprung. „Schau mal da unten, das muss es sein“, sagt sie kichernd aber begeistert. Ich selbst traue mich nicht, kann jedoch genau zusehen, wie sich jemand wagemutig



Öffnungszeiten und Preise

Ohne wetter- oder pandemiebedingte Einschränkungen hat Titan-RT täglich von 8 bis 22 Uhr geöffnet. Ein reguläres Ticket für die Brücke kostet 6 Euro. Den GigaSwing gibt es ab 79 Euro. Anfahrt und Buchung auf:

➞ [harzdrenalin.de](https://www.harzdrenalin.de)

Sport ist, was Sie daraus machen!

**Die Techniker ist Gesundheitspartner
des Hochschulsports der Universität Göttingen!**

Das Beste zu geben, liegt in unserer Natur. Darum unterstützen wir alle,
die auch rund um die Gesundheit auf echte Spitzenleistungen setzen.

Ich berate Sie gern:

Marcus Negenborn

Hochschulberater

Tel. 040 - 460 65 11 14 01

marcus.negenborn@tk.de



Zwischen Wassersport und Naherholung



Rowing is a sport that combines physical balance with coordination. Besides the sport facilities in Göttingen, the University Sport Centre owns a boat house in Wilhelmshausen where you can try out different boats on the Fulda river. There is a new cooperation with the Mündener Ruderclub for more competitively interested students.

TEXT: FLORIAN HEITMÜLLER | FOTO: FREEPIK

Der Natur nahe zu sein und körperlichen Ausgleich zu finden, gehört zu den besten Aspekten des Ruderns. Wenige Sportarten beanspruchen gleichermaßen Ausdauer und Koordination. Neben den Sportanlagen in Göttingen verfügt der Hochschulsport zusätzlich über ein Bootshaus in Wilhelmshausen sowie eine neue Kooperation mit dem Mündener Ruderclub.

Über Dransfeld und Hann. Münden sind es mit dem Fahrrad rund 40 Kilometer bis zum Bootshaus in Wilhelmshausen. Alternativ kann das Rad in der Bahn von Göttingen mit nach Hann. Münden genommen werden. Vom Bahnhof sind es noch sieben Kilometer bis zum Bootshaus. Dort bietet der Hochschulsport sowohl Boote zum Leihen an, als auch Übernachtungen in Mehrbettzimmern mit Selbstversorgung. „Wir wollen hier einen Ort bieten, an dem Freizeitgestaltung mit Wassersport kombiniert wird und das unter corona-freundlichen Bedingungen“ erklärt Mischa Lumme, beim Hochschulsport verantwortlich für das Bootshaus. Der Standort soll besonders für mehrtägige Ausflüge und eine Kombination unterschiedlicher Sportarten dienen.

Von der geteilten Wohnküche aus geht's zum Grillplatz neben dem Bootshaus sowie auf einen großzügigen Balkon. Auf Bänken aus der Bootshalle lässt sich die Sonne vor dem Bootshaus genießen.

In der Bootshalle lagern zwischen den Einer-, Zweier- und Viererruderbooten auch Kajaks sowie zwei Kanadier. Wer geübt ist, kann sich ein passendes Boot zuweisen lassen und selbstständig ins Wasser einsetzen, ablegen und die Fulda erkunden. Zudem bietet der Hochschulsport für Wassersportinteressierte Kurse an und setzt auf mehrtägige Veranstaltungen, die Rudern mit anderen Aktivitäten wie Radfahren, Tischtennis sowie das Zusammensein am Abend kombinieren.

Aktuell buchen meist Schulklassen das Bootshaus. „Mit der breiteren Aufstellung des Sportangebots in Wilhelmshausen hoffen wir, dass im Sommer 2021 vermehrt Studierende nach Wilhelmshausen kommen“, erläutert Mischa. Dafür wird das Bootshaus teilweise umstrukturiert. „Besonders die Rennboote und den großen Achter lässt hier eher selten jemand zu Wasser. Wir wollen nun besonders Einsteiger*innen und Breitensportler*innen

eine gute Zeit bieten“, betont Mischa. Die freie Fläche wird genutzt, um mehr der breiteren Gigboote für Einsteiger*innen sowie Tischtennisplatten zu lagern. Mischa könnte sich vorstellen, bald auch Stand-Up-Paddling-Boards mit im Bootshaus anzubieten.

2020 wurde der Fuldaradweg auf die andere Seite des Bootshauses verlegt. Gelegentlich seien beim Herausragen der Boote sich einige Menschen in die Quere gekommen bedauert Mischa: „Mit der neuen Umleitung des Radweges auf die Rückseite des Bootshauses sind die Abläufe beim Rein- und Raustragen der Boote deutlich reibungsloser geworden.“ Der asphaltierte Weg eignet sich zudem hervorragend zum Inliner- oder Longboardfahren.

Doch nicht nur der Radweg ist neu. Ab Sommersemester 2021 können Mitglieder des Hochschulsports vom Steg des Mündener Ruderclubs aus nicht nur für Ruderkursen aufs Wasser, sondern auch Wettkampfruderboote zu Wasser lassen, die Ruderergometer oder den Krafraum nutzen. Mit dem Semesterticket von Göttingen aus ist das Gelände des Clubs in gut einer Stunde erreichbar.





Spiel und Spaß am Sportzentrum!

In unserer My.Box können Mitglieder des Hochschulsports vom Longboard über das RoundNet-Set bis zum Badminton Netz alles ausleihen.

Das kannst Du ausleihen:

Volleyball	Sportmatte
Fußball	Speddminton
Basketball	Football
Handball	Beachtennis
Frisbee	Hütchen
Roundnet	Mölkky
Hockeyset	Badminton
DiscGolf	Netz
Vikingerschach	Kettlebell
Leitergolf	Tennisschläger
Tischtennisset	

Öffnungszeiten

Mo – Fr: 16 bis 21 Uhr
Sa + So: 11 bis 19Uhr



DER LAGEPLAN

P2



10

9

8

6

7

- 1 Waldarena
- 2 Beachfelder
- 3 Skaterplatz
- 4 Stadion
- 5 Rasenplatz
- 6 Freizeitwiese
- 7 Basketballplatz
- 8 Tennisplätze
- 9 Multicourt
- 10 Soccercourts
- 11 Outdoorfitness
- 12 Außenkletterwand
- 13 Außenboulderwand
- 14 400m Bahn
- 15 Betonpalast
- 16 Cyclingarena
- 17 Tunnelplatz
- 18 Hartplatz
-  Buslinie 42
-  Parkplatz NORD
-  Parkplatz SÜD
-  Meetingpoints

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
my.SPORT

Den Ort deines Kurses findest du online
in der Kursbeschreibung

Die Bedingungen für die Teilnahme sind tagesaktuell der Homepage zu entnehmen!



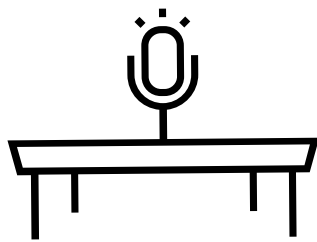
Interview



Dr. Felix Kühnle is a sports sociologist. His dissertation on „Depression in elite sports“ was awarded the science prize of the German Olympic Sports Confederation. To the Seitenwechsel team, he speaks about scandals, taboos and truths.

INTERVIEW: MIRJAM ELISA RITZ UND PIA SCHIRRMESTER
FOTOS: JOHANNES BROERMANN

„Psychischer Leidensdruck ist erst dann beobachtbar, wenn er kommuniziert wird“



Mit seiner Dissertation zum Thema „Depression im Spitzensport“ gewann Dr. Felix Kühnle kürzlich den Wissenschaftspreis des Deutschen Olympischen Sportbundes für die Jahre 2019/20. Seit April 2021 hat er eine Professur an der TU Darmstadt und leitet dort den Arbeitsbereich Sportsoziologie. Zuvor arbeitete Felix fast drei Jahre an der Uni Göttingen. Der Seitenwechsel sprach mit ihm über Skandale, Tabus und Wahrheiten.

Felix, Du hast in Sportwissenschaften promoviert. Treibst Du privat gerne Sport?

Es gibt ein vielzitiertes Diktum von Pierre Bourdieu: „Die Soziologie ist ein Kampfsport.“ Insofern könnte man sagen, dass ich die Soziologie durchaus mit leistungssportlichen Ambitionen betreibe. Darüber hinaus bin ich Freizeitsportler, nicht leistungsorientiert, sondern um die Arbeit am Schreibtisch auszugleichen. Ich gehe gerne laufen und ins Fitnessstudio. Parallel zum Studium habe ich leistungsmäßig Karate betrieben. Ich habe mich schon immer für Sport interessiert.

Stand es früh fest, dass Du beruflich etwas mit Sport machen willst?

Ich komme aus einer sportlichen Familie. Früher habe ich mit meinen beiden Brüdern viel Sport getrieben. Unsere Eltern waren auch sehr sportlich. Im Abitur hatte ich einen Sportleistungskurs, damals hatte ich mich also auch schon sowohl praktisch als auch theoretisch mit Sport beschäftigt. Somit ist mir die Entscheidung, was ich nach dem Abitur mache, nicht schwergefallen und habe mich für ein Lehramtsstudium in Tübingen in Sportwissenschaft, Geschichte und Philosophie/Ethik entschieden.



Zu welchem Thema forschst Du aktuell?

Die soziologische Auseinandersetzung mit Depressionen im Spitzensport begleitet mich nach wie vor. Gerade bin ich außerdem Teil eines vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft finanzierten Forschungsprojekts, das wir gemeinsam mit dem Olympiastützpunkt Metropolregion Rhein-Neckar sowie dem Deutschen Boxsport-Verband, Deutschen Hockey-Bund und dem Deutschen Rugby-Verband durchführen. Unser Ziel besteht darin, Organisations- und Netzwerkstrukturen zu entwickeln, in denen die vielfältigen Herausforderungen in den Karrieren olympischer Athlet*innen bestmöglich bewältigt werden können. Im Fokus stehen beispielsweise Fragen der sportmedizinischen Betreuung, Phänomene der Leistungsstagnation oder die Bewältigung von schulischen Engpässen. Wir beschäftigen uns dabei insbesondere mit dem Problem, wie soziale Strukturen partizipativ gestaltet und dadurch so flexibel gehalten werden können, dass individuell auf die spezifischen Herausforderungen im Leben einzelner Athlet*innen reagiert werden kann.

Welche weiteren Schwerpunkte hast Du?

Mich interessiert bereits seit langem die Soziologie der Dopingentstehung und Dopingprävention. Schon gegen Ende meines Studiums war ich Projektmitarbeiter einer Studie zur Bekämpfung von Doping im Sport, in der untersucht wurde, inwiefern die bundesdeutsche Präventionslandschaft soziologisches Wissen über Doping berücksichtigt. Gemeinsam mit Jochen Mayer und Ansgar Thiel habe ich vor kurzem außerdem einen Artikel zum Thema Präsentismus in Organisationen des Hochleistungssports publiziert. Dabei geht es um das Phänomen, dass Athlet*innen häufig weitertrainieren und an Wettkämpfen teilnehmen, obwohl sie gesundheitliche Beschwerden haben und pausieren sollten.

Wie bist Du vom Thema Doping zum Thema Depression gekommen?

Das Thema fand ich interessant und es war wissenschaftlich kaum erschlossen. Warum das Thema gerade auch für die Soziologie relevant ist, kann ich an einem Beispiel verdeutlichen: Als sich im Jahr 2009 Robert Enke, damals Torwart der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, das Leben nahm, war ich gerade im Auslandssemester in Neuseeland. Ich erfuhr davon, als ein argentinischer Mitbewohner an meine Zimmertür klopfte und mich darauf ansprach. Enkes Tod wurde in kürzester Zeit rund um den Globus zum Medien- und Gesprächsthema. Depression und

Suizid sind Themen, über die gesellschaftlich kommuniziert wird. Entsprechende Meldungen verbreiten sich in manchen Fällen sogar äußerst schnell.

Unterscheidet dich das von der Psychologie, Du betrachtest nicht individuelle Geschichten, sondern die Kommunikation darüber?

Ich analysiere die gesellschaftliche Kommunikation über Depressionen im Spitzensport, also auch individuelle Lebensgeschichten und Berichte über Einzelschicksale. Dabei stelle ich keine Diagnosen und empfehle keine Therapien. Aus der Distanz beobachte ich, wer zum gesellschaftlichen Diskurs über das Phänomen wie beiträgt, dazu gehören auch die Lebens- und Leidensgeschichten von so wie über betroffene/n Athlet*innen.

Reflexive Wendung im gesellschaftlichen Umgang



Untersuchen Soziolog*innen generell die Form der Kommunikation?

Das ist eine notwendige Konsequenz der Entscheidung, dass ich den Gegenstand mithilfe der soziologischen Systemtheorie betrachte. Eine wesentliche Annahme dabei ist, dass Gesellschaft der Vollzug von Kommunikation ist und man keinen direkten Zugriff auf das hat, was im Kopf eines Menschen passiert. Auch psychischer Leidensdruck ist erst dann beobachtbar, wenn er kommuniziert wird. Typisch für den systemtheoretischen Blick ist, dass man unterschiedliche soziale Systeme differenziert. In meiner Arbeit unterscheide ich dabei drei Ebenen. Neben gesellschaftlichen Funktionssystemen wie Öffentlichkeit, Massenmedien oder Wissenschaft betrachte ich vor allem den Umgang von Sportorganisationen mit dem Thema sowie die Erzählungen der betroffenen Athlet*innen selbst.

Welche besondere Relevanz siehst Du in Deinem Thema?

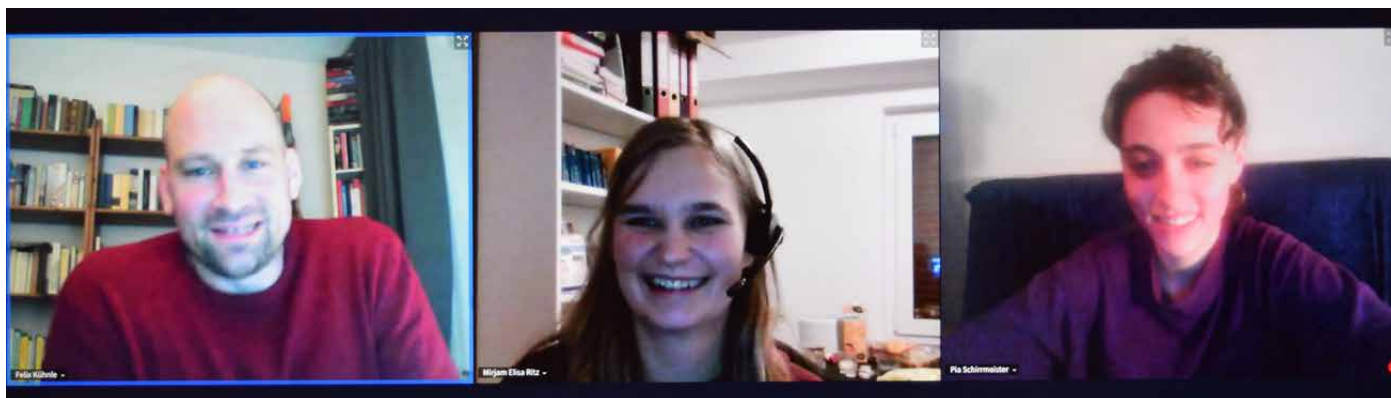
Meine soziologische Analyse soll eine reflexive Wendung im gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema bewirken. Ich bin also nicht nur distanzierter Beobachter des Kommunikationsgeschehens, sondern ich publiziere anschließend selbst einen Text, der andere Teilnehmer*innen am Diskurs über die Depression im Spitzensport irritieren soll. Mir geht es dabei um eine Sichtweise, die andere Beobachter*innen bisher nicht anlegen, weil sie mit Alltagstheorien an das Phänomen herangehen oder rein psychologischen Prä-

missen folgen. Das von mir generierte Wissen soll anregen, das Thema aus einer bislang unterbelichteten Perspektive zu betrachten und anders, eben soziologisch, darüber nachzudenken.

Eine Unterscheidung, die ich in meiner Arbeit als „soziales Schicksal“ bezeichne, ist dabei besonders wichtig. Das Leben betroffener Athlet*innen wird einerseits natürlich von dem bestimmt, was kognitiv-emotional, also psychisch passiert, andererseits hängt es gleichermaßen davon ab, wie sozial mit den Betroffenen umgegangen wird und wie das Thema gesellschaftlich behandelt wird. Wenn ein*e Athlet*in vermutet, an einer Depression zu leiden, oder diese Diagnose erhält, dann hat er*sie zum Beispiel die Möglichkeit in Autobiografien depressiver Sportler*innen nachzulesen, Zeitungsartikel oder Selbsthilfeleratur zu konsultieren oder auch Talkshows anzuschauen, in denen ehemals Betroffene auftreten und ihre Geschichte erzählen. Mit welchen Bildern, mit welchen Metaphern, mit welchen Konstruktionen öffentlich über Depressionen im Spitzensport berichtet wird, hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie Betroffene ihr eigenes Problem verstehen und welche Entscheidungen sie in der Folge treffen.

Du schreibst, Massenmedien berichten häufig skandalisierend oder moralisierend über Depressionen im Spitzensport. Wie problematisch ist das?

Bei Depressionen und Suiziden der sozialen Prominenz, beispielsweise einer*s bekannten Athletin*en, wird in den Massenmedien anschließend über Ursachen diskutiert. In diesem Zusammenhang zirkulieren nicht selten Konstruktionen vom Spitzensport, der depressiv mache, vom Leistungsdruck, an dem Menschen zugrunde gingen, und von Betroffenen, die sich im sportlichen Umfeld verstecken müssen. Sehr häufig findet man die sogenannte „Selektionshypothese“, dass „schwache“ und „sensible“ Athlet*innen sich „ungepanzert“ im Spitzensport bewegen und fast zwangsläufig aus dem System ausgeschieden werden. Diese Konstruktionen von Wirklichkeit ergeben aus Perspektive der Massenmedien durchaus Sinn, weil sie einfach nachvollziehbar sind, breite Aufmerksamkeit erzeugen und die Differenz von Gut und Böse einführen. Aus soziologischer Sicht wird deutlich, dass dies nicht die einzige Wahrheit über das Phänomen ist, sondern dass diese Form der Berichterstattung in die Logik der Massenmedien passt, und deshalb nicht zufällig so ausfällt, wie sie ausfällt.



Was empfehlst Du den Medien, wie sie mit dem Thema Depression im Spitzensport umgehen sollten?

Prinzipiell habe ich eine deskriptive Arbeit geschrieben, in der ich unter anderem analysiere, wie die Medien über das Thema kommunizieren. Die Frage nach einer alternativen Berichterstattung über das Phänomen habe ich nur ansatzweise behandelt. Interessant ist, dass man im gesellschaftlichen Diskurs auch auf Geschichten stößt, die anders funktionieren, und die ich in meiner Arbeit „diskursive Raritäten“ nenne. Das sind beispielsweise Geschichten von Athlet*innen, die die Problemursache nicht im Sport sehen, trotz depressiver Symptomatik sportlich leistungsfähig bleiben, auf ihre Rückkehr in den Sport hinarbeiten oder ein sehr positives Bild von ihren Trainer*innen und ihrem sportlichen Unterstützungsumfeld zeichnen. Über die Wahrheit und Falschheit dieser Geschichten kann ich nichts sagen. Aber ich kann feststellen, dass sie eine ganz andere Vorstellung davon erzeugen, was der Fall ist, wenn ein*e Athlet*in eine Depression entwickelt.

Ist die Angabe einer Nothilfetelefonnummer sinnvoll, wenn über Suizid berichtet wird?

Es ist sinnvoll, dass jemand, der psychischen Leidensdruck entwickelt oder sogar über Suizid nachdenkt, sich bei einer Beratungsstelle melden und dort Ratschläge holen kann.

Tabubegriff erzeugt konkretes Problem

Manche meinen, Depression sei eigentlich ein Tabuthema. Wie siehst Du das?

Meine Arbeit macht deutlich, dass Depressionen im Spitzensport weit davon entfernt sind, ein gesellschaftliches Tabuthema zu

sein. In den Massenmedien hatte das Thema bisweilen regelrecht Konjunktur. Auch die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Gegenstand nimmt allmählich Fahrt auf. In Autobiografien lässt sich meist nachlesen, dass es keinen offenen Umgang mit der Problematik im Spitzensport gebe. Einige wenige Untersuchungen zum „mental illness stigma“ im Sport haben ergeben, dass ein*e Athlet*in, der*die vermutet, an einer psychischen Krankheit zu leiden, sich eher schwertut, nach Hilfe zu suchen. Andererseits weiß man, dass etwa Sportpsycholog*innen, Physiotherapeut*innen oder Mediziner*innen jene Akteur*innen in Sportorganisationen sind, mit denen immer wieder auch sehr offen gesprochen wird. Demgegenüber findet man in den Massenmedien regelmäßig Tabuunterstellungen. Der Tabubegriff erzeugt dabei ein konkretes Problem: Jemand möchte über sein Problem sprechen und leidet darunter, dass er*sie es nicht darf. Indem die Massenmedien dann stellvertretend über das Thema berichten, inszenieren sie sich nicht zuletzt als moralische Instanz und gerieren sich als enttabuisierend beziehungsweise tabubrechend. Wie genau die Situation für betroffene Athlet*innen in unterschiedlichen Sportarten und Karrierephasen aussieht, ist jedenfalls nicht abschließend geklärt.

Hat sich etwas verändert in der Berichterstattung seit dem Tod von Robert Enke vor elf Jahren?

Seit dem Suizid Enkes wird vielfach über das Thema berichtet. Ein sehr interessanter Fall ist in diesem Zusammenhang der ehemalige Profifußballspieler Andreas Biermann. In seiner Autobiografie beschreibt er, wie er in einer sehr schwierigen Lebensphase die Pressekonzferenz über den Suizid von Robert Enke gesehen hatte. Dort berichtet Teresa Enke gemeinsam mit dem Sportpsychiater Valentin

Markser, dass ihr Mann Robert an einer Depression gelitten habe. Als sie den Fall ihres Mannes schildert, beobachtet Biermann an sich selbst ganz ähnliche Problemlagen, und begibt sich in professionelle Behandlung. Beim Aufnahmegespräch in die Psychiatrie bittet er die behandelnden Ärzt*innen explizit, ihn auf das Krankheitsbild Depression hin zu untersuchen. Seine Vermutung wird durch die Diagnose bestätigt. Das Beispiel macht deutlich, wie Akteur*innen im Spitzensport durch den gesellschaftlichen Diskurs dazu veranlasst werden, ihre eigenen Lebenskrisen im Medium berichteter Fälle zu deuten. Nach Biermann sind weitere Akteur*innen in die Öffentlichkeit gegangen, Sportler*innen nicht nur aus dem Fußball, sondern auch aus anderen Sportarten, zudem Trainer*innen, Sportfunktionäre, Schiedsrichter*innen, sogar ein Stadionsprecher. Was sich außerdem verändert hat, ist die zunehmende Organisationsbildung in der Sportpsychiatrie und Sportpsychologie. Es gibt inzwischen mehrere Anlaufstellen, insbesondere für Sportler*innen. Vor allem die Robert-Enke-Stiftung widmet sich bereits seit vielen Jahren der Aufgabe, Alltagstheorien zu dekonstruieren und über Depressionen im Spitzensport aufzuklären.

Vielen Dank für das Gespräch.



Auch interessant:

Wie das Onlinesemester die Psyche von Studierenden beeinflusst – und was sie dagegen tun können

Seite 26

„Ach, eine ist keine ...“

Über die Herausforderung,
das Rauchen aufzugeben



Nicotine has negative effects on the body that become most obvious when working out. Shortness of breath and a stressed cardiovascular system are just two of the many consequences. All of the methods to quit a smoking habit require a strong will and lasting dedication.

TEXT: SAMIRA LINDER | FOTO: FREEPIK

Mit schweren Beinen, rotem Kopf und rasselndem Atem schleppe ich mich die letzten Meter bis vor die Haustür. Nach Luft ringend, stütze ich mich auf den Knien ab und versuche meine Atmung zu regulieren. „Na, das Laufen lief heute wohl nicht so gut, oder?“, fragt mich mein Mitbewohner, der gerade das Haus verlässt, mit einem leicht spöttischen Unterton. Immer noch keuchend schüttle ich wortlos den Kopf. „Wie wär’s wenn du mit dem Rauchen aufhörst?“, schlägt er lachend vor. Ich verdrehe die Augen und schiebe mich an ihm vorbei in den Hausflur. Er hat leicht reden, als lebenslanger Nichtraucher.

Die Gründe, weshalb Menschen mit dem Rauchen anfangen, sind vielfältig. Das Bedürfnis als Jugendliche*r „cool“ sein zu wollen, Stress im Alltag oder auf der Arbeit, oder Eltern, welche schon immer geraucht haben. Doch egal welche Gründe dazu führen, mit dem Rauchen anzufangen, später gibt es meist nur noch einen: Die Sucht. Sie entwickelt sich schleichend schnell, bevor Betroffene es überhaupt bemerken. Erst bei dem Versuch, das Rauchen aufgeben zu wollen, wird realisiert, wie ausgeprägt diese bereits ist.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg veröffentlichte 2010 die Publikation „Sport und Rauchen – ein Widerspruch!“. Darin werden einige der negativen Folgen des Rauchens dargelegt. Kurzatmigkeit, eine erhöhte Schleimproduktion, welche zum regelmäßigen Ausspucken führt und eine erhöhte Belastung des Herz- und Kreislaufsystems, sind demnach Konsequenzen des Rauchens.

Es gibt einige Möglichkeiten mit dem Rauchen aufzuhören. Ratgeber empfehlen die sogenannte Schlusspunktmethode bei der, an einem frei gewählten Stichtag X, von heute auf morgen nicht mehr geraucht wird. Oft fällt dies leichter als stückweise die gerauchten Zigaretten zu reduzieren, denn das birgt die Gefahr eines schnellen Rückschlags. Gelingt ein abruptes Ende nicht, können Nikotinersatzprodukte helfen, die Sucht schrittweise zu bekämpfen. Auch ärztlich begleitete Coaching-Programme oder das Einlesen in verschiedene Ratgeber können erste Schritte in die richtige Richtung sein. Allerdings muss bei allen Strategien der eigene Wille und die Überzeugung vorhanden sein, das Rauchen ernsthaft aufgeben zu wollen.

„Dieses Mal lief es besser“, erzähle ich meinem Mitbewohner mit etwas Stolz in der Stimme. Seinen Ratschlag von vor zwei Wochen habe ich versucht umzusetzen. Mit Hilfe der Schlusspunktmethode versuche ich meine Nikotinabhängigkeit zu überwinden. Ganz mit dem Rauchen aufzuhören ist mir jedoch nicht gelungen. Einige Male ertappe ich mich, wie ich mir nach der Arbeit, oder an einem gemütlichen Abend mit meinen, ebenfalls rauchenden, Freund*innen genüsslich eine Zigarette anstecke. „Ach, eine ist keine...“, denke ich mir dabei, nur um am darauffolgenden Morgen beim Joggen eines Besseren belehrt zu werden.

Sport – minimiert die Sucht, maximiert die Leistungsfähigkeit

Gelingt es, die Sucht zu besiegen, ist Sport ein gutes Mittel, um sie in Schach zu halten beziehungsweise ihr vorzubeugen. Studien zeigen, dass Jugendliche, welche seit ihrer Kindheit regelmäßig Sport treiben, später seltener mit dem Rauchen anfangen. Vor allem Teamsportarten sollen einer Nikotinabhängigkeit vorbeugen. Forscher aus den USA legten in einer Studie dar, dass bei 16- bis 21-Jährigen die Quote bei Teilnehmer*innen von Teamsportarten nur halb so hoch war, wie unter nicht regelmäßig Sport treibenden Studienteilnehmer*innen.

Nach sechs Wochen weniger bis überhaupt nicht rauchen, merke ich deutlich, wie sich meine Kondition, Atmung und Schnelligkeit verbessert haben. Umso regelmäßiger ich laufen gehe, desto weniger habe ich das Bedürfnis nach einer Zigarette zu greifen. Von den täglich bis zu 15 gerauchten Zigaretten in den vergangenen zwei Jahren scheint sich mein Körper langsam zu erholen.

„Ich will im Herbst einen Halbmarathon laufen“, berichte ich meinem Mitbewohner nach einer besonders gelungenen Laufrunde. „Und bis dahin werde ich das Rauchen wirklich aufgegeben haben“, betone ich. „Na dann, viel Erfolg. Das hat ja bisher gut geklappt“, antwortet er ironisch und verlässt das Wohnzimmer. „So einfach ist das nicht, du hast gut reden. Du hast ja noch nie geraucht!“, rufe ich ihm aufgebracht hinterher, doch eine Antwort bleibt aus. „Ich werde es auf jeden Fall hinkriegen, nicht mehr zu rauchen!“, murmle ich entschlossen zu mir selbst.





The pandemic has introduced many students to working from home, especially during the lockdowns. Studies now report an increase in psychological problems due to said restrictions. The text is about Lisa, a student from Göttingen University, who speaks about the challenges she met during the lockdown semester and what helped her get through it.*

TEXT: LEA BEUTNAGEL | FOTO: FREEPIK

Wie das Online-semester die Psyche von Studierenden beeinflusst – und was sie dagegen tun können

Seit über einem Jahr kämpfen sich Studierende durch Onlinesemester. Neben technischen Problemen, Ärger mit der Internetverbindung, der Motivation und dem eigenständigen Arbeiten haben viele Studierende noch mit etwas anderem zu kämpfen: ihrer mentalen Gesundheit. Mehrere wissenschaftliche Studien über die psychischen Folgen der derzeitigen Pandemie, die in einem Artikel der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin (DZSM) vom Oktober 2020 zusammengefasst sind, stellen einen deutlichen Anstieg von psychischen Krankheiten fest. Psychische Störungen wie zum Beispiel Angstzustände und Depressionen werden durch Ausgangssperren und dem damit einhergehenden Verlust sozialer Beziehungen und einem falschen Umgang mit negativen Lebensereignissen begünstigt.

Dies berichtet auch Studentin Lisa*, die Weltliteratur in Göttingen studiert: „Die derzeitige Situation belastet die Psyche sehr. Im Onlinesemester ist man komplett auf sich allein gestellt und viele Dozierende unterschätzen, was wir Studierenden leisten müssen.“ Lisa fehlt zudem besonders der persönliche Austausch mit anderen Studierenden und die Gespräche nach dem Seminar.

Dass sich diese Probleme auf ihre Psyche auswirken, bemerkt die Studentin anhand verschiedener Dinge: „Ich strenge mich manch-

mal nicht so sehr an wie im Präsenzsemester, da es nicht so schlimm ist, wenn ich mal eine Antwort nicht weiß. Man sieht mich ja nicht.“ Zudem berichtet sie von mehreren Angstgefühlen. Angst vor Onlineprüfungen, Angst vor technischen Problemen - wie etwa dem Abstürzen des Laptops während der Prüfung, Angst, dass die Dozierenden denken könnten, sie würde schummeln. „Ich frage mich oft: 'Wofür mache ich das alles eigentlich?'“

Laut DZSM kann psychologischer Stress während einer Pandemie jede*n betreffen, auch Menschen, die vorher noch nie etwas mit psychischen Krankheiten zu tun hatten. Psychologischer Stress kann zu ungesunden Lebensweisen führen, Betroffene betätigen sich meist körperlich weniger, was wiederum zu physischen Problemen wie etwa Problemen mit dem Kreislauf führen kann. Daher sind „mental health care“-Angebote momentan besonders wichtig. An der Uni Göttingen gibt es dafür die Psychosoziale Beratung (PSB). Sie bietet fachliche Hilfe bei persönlichen oder auch studienbedingten Problemen.

Tanzen gegen die Verzweiflung

Im DZSM-Artikel heißt es, dass regelmäßige körperliche Aktivität als Schutzfaktor für die Aufrechterhaltung der körperlichen Gesund-

heit gelte. Besonders aerobes Training, gut möglich bei Ausdauersportarten wie Laufen, Fahrrad fahren oder Schwimmen sei sehr effektiv, da diese Sportarten moderat antidepressive und angstlösende Effekte erzielen und Stress reduzieren. Die Weltgesundheitsorganisation (kurz: WHO) empfiehlt 150 Minuten mäßige oder 75 Minuten intensive physische Aktivität an drei bis fünf Werktagen in der Woche. Außerdem empfiehlt die DZSM, bestimmte Faktoren zu variieren. Das bedeutet, mal sollte allein und mal in der Gruppe oder auch mal draußen und mal drinnen trainiert werden.

Lisa hat noch nicht rausgefunden, was ihr am besten hilft. „Im letzten Jahr habe ich mir öfter mal einen Raum im LSG gemietet. So konnte ich Privates und Uni trennen. Das funktioniert ja nun leider nicht mehr.“ Während der Lockdown-Zeit hat das LSG geschlossen. Doch auch Lisa hat bemerkt, dass ihr Sport hilft: „Die Pausen zwischen den Seminaren nutze ich, um Dehnübungen zu machen. Außerdem habe ich damit begonnen, zu Hause mit Workouts körperlich aktiv zu werden.“ Sie wolle sich nicht nur geistig, sondern auch körperlich auspowern. „Ich habe mittlerweile das Tanzen für mich entdeckt. Dabei kann ich abschalten, den Kopf frei kriegen und den Körper das machen lassen, was er sonst den ganzen Tag über nicht machen kann.“



* Name geändert / name changed

Info Beratung

Psychosoziale Beratung (PSB) des Studentenwerks Göttingen

Goßlerstraße 23
37073 Göttingen
Telefon: 05 51 / 3 93 50 71

Mo. 9.00 - 15.00 Uhr
Di. bis Do. 8.00 - 14.00 Uhr

Psychotherapeutischen Ambulanz für Studierende (PAS) der Universität Göttingen

Humboldtallee 38
37073 Göttingen
Telefon: 05 51 / 39-45 96

täglich 9.00 - 13.00 Uhr

fizzzen!



**Dein Uni
Fitnessstudio**

my.sport.uni-goettingen.de/fiz

- ☒ authentisch
- ☒ persönlich
- ☒ fair

Vegan und vegetarisch Schlemmen

Einfache und leckere Rezepte für den Sommer



In the summer people enjoy the sunshine, heat, and spending time with friends at a pool and, generally, being in a good mood. It also means time to have ice cream, to heat up the BBQ and to chill out. Being a vegan or vegetarian sometimes makes it harder to find good recipes for the hot days. Here, you will find several recipes which are delicious, inexpensive and easy to make.

_____TEXT UND FOTOS: KIM SAUER

„Nicht schon wieder ein langweiliger Salat“, denkt sich Anja, als sie vor ihrem Kühlschrank steht und überlegt, was sie sich zubereiten soll. So ähnlich geht es ihr, wenn sie im Supermarkt vor den Regalen steht und nicht weiß, was sie kaufen soll, denn die Rezepte, die zu Hause an der Pinnwand hängen, sind mittlerweile langweilig geworden. Sie braucht etwas ganz Neues, möglichst passend zum Sommer, wenn die Tage wieder lang und heiß sind.

So wie Anja geht es vielen, die auf gewisse Produkte verzichten. Entweder wegen Intoleranzen, wie Laktose oder Gluten, oder weil sie freiwillig auf tierische Produkte verzichten wollen. „Ich möchte ohne schlechtes Gewissen schlemmen und mir sicher sein, dass nichts dabei ist, was mir Bauchschmerzen bereitet“, sagt Anja.

Vegane oder auch vegetarische, oder aber auch laktose- oder glutenfreie Ernährung muss nicht langweilig sein. Mit ein bisschen Kreativität und Zutaten, die sich günstig in jedem Supermarkt finden, lassen sich ganz einfach leckere Mahlzeiten, Salate oder auch Snacks zaubern, ganz ohne Magie. Es ist möglich, alles abzuwandeln, je nach Geschmack. Ob etwas weggelassen oder hinzugefügt wird, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, denn hier geht es nur um eins: Genuss.



süßer Snack

Frozen Peanut Butter Banana Bites

Wer liebt es nicht, an einem heißen Sommertag etwas Kaltes zu snacken. Aber es ist schwer, Eis zu finden, das nicht voller Sahne und Zucker steckt. Diese Frozen Peanut Butter-Banana Bites sind großartig für genau solche Tage. Und das Beste ist, sie werden aus nur drei Zutaten hergestellt. Zudem liefern Bananen Kalium und Erdnussbutter ist ein sehr guter pflanzlicher Protein- und Fettlieferant.

Zutaten:

- 2-3 Bananen
- Erdnussbutter (nach Bedarf, cremige ist am besten)
- 100-150 g Zartbitterschokolade, geschmolzen (kann auch vegane Schokolade sein)

1. Die Bananen in nicht allzu dünne Scheiben schneiden. Jeweils etwas Erdnussbutter mit einem Messer auf eine Scheibe schmieren. Nun eine weitere Scheibe drauflegen, sodass es wie ein Mini-Sandwich aussieht.
2. Die Bananenhappen auf ein Backblech oder in eine Blech-Auflaufform legen (ein bisschen Abstand) und ungefähr für 30 Minuten einfrieren.
3. In der Zwischenzeit die Schokolade kleinhacken und schmelzen. Die Bananenhappen aus dem Gefrierfach nehmen und entweder zur Hälfte eindippen oder die Schokolade über die Bites träufeln lassen.
4. Nochmal für gut 30 Minuten einfrieren und anschließend genießen! Sobald die Bites gefroren sind, können sie gut in einer Tupperdose aufbewahrt werden.

Cooler Tipp:

Die Bites sind gefroren ungefähr zwei Monate haltbar.



Erdbeer-Blaubeer Breakfast Smoothie

Der Smoothie ist sehr einfach und schnell herzustellen. Nur ein Mixer oder Pürierstab und ein schönes Glas sind nötig. Durch die Haferflocken enthält der Smoothie die nötigen Ballaststoffe und macht längerfristig satt. Er ist nicht nur als Frühstück wunderbar, sondern auch nach einem Workout perfekt. Blaubeeren sind reich an Antioxidantien, die das Immunsystem stärken, und auch gut für die Haut sind. Naschen ist hierbei natürlich erlaubt, denn diese süßen und knackigen Beeren sind unwiderstehlich.

Zutaten:

- 60 g Blaubeeren, gefroren oder frisch
- 120 g Erdbeeren, gefroren oder frisch
- 240 ml Pflanzliche Milch, Mandel, Hafer, Soja oder Cashew
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 30 g Haferflocken, kernig
- evtl. 1-2 EL Vanille-Proteinpulver

1. Alle Zutaten in einen Mixer oder Messbecher geben und solange pürieren, bis alles eine homogene, cremige Masse ergibt. Wer möchte, kann noch etwas Proteinpulver hinzufügen.
2. Den Smoothie in ein großes Glas gießen und genießen.

Smoothie Tipp:

Wenn die Beeren gefroren sind, vorher leicht antauen lassen, damit das Pürieren leichter wird.



Möhren-Ingwer Suppe

Suppen gehen immer, auch wenn es warm ist. Möhren-Ingwer Suppe ist sehr lecker, gesund und leicht für warme Tage. Mit etwas frischem Brot dazu ist sie die perfekte Mahlzeit und kann gut im Voraus zubereitet werden. Ingwer schmeckt nicht nur lecker, es ist auch reich an Vitamin C sowie Magnesium, Eisen und Kalzium. Die Scharfstoffe regen den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Durchblutung an. Frischer Ingwer, Knoblauch und Möhren duften schon beim Kochen verführerisch.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 1,5 cm Ingwerwurzel
- 2 EL Olivenöl
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz, nach Geschmack
- Pfeffer, nach Geschmack
- evtl. vegane oder laktosefreie Saure Sahne

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Möhren schälen und würfeln, Sellerie klein schneiden. Ingwerwurzel schälen und reiben.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin andünsten. Dann Möhren, Sellerie und Ingwer hinzufügen und unter mehrmaligem Rühren 5 Minuten schmoren.
3. Die Brühe angießen und die Suppe 30 Minuten bei geringer Temperatur garen. Anschließend pürieren. Die Suppe nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut aufkochen lassen. In Suppentellern servieren. Wenn erwünscht, noch mit einem Klecks veganer Saure Sahne verziehen.

Heiße Tipp:

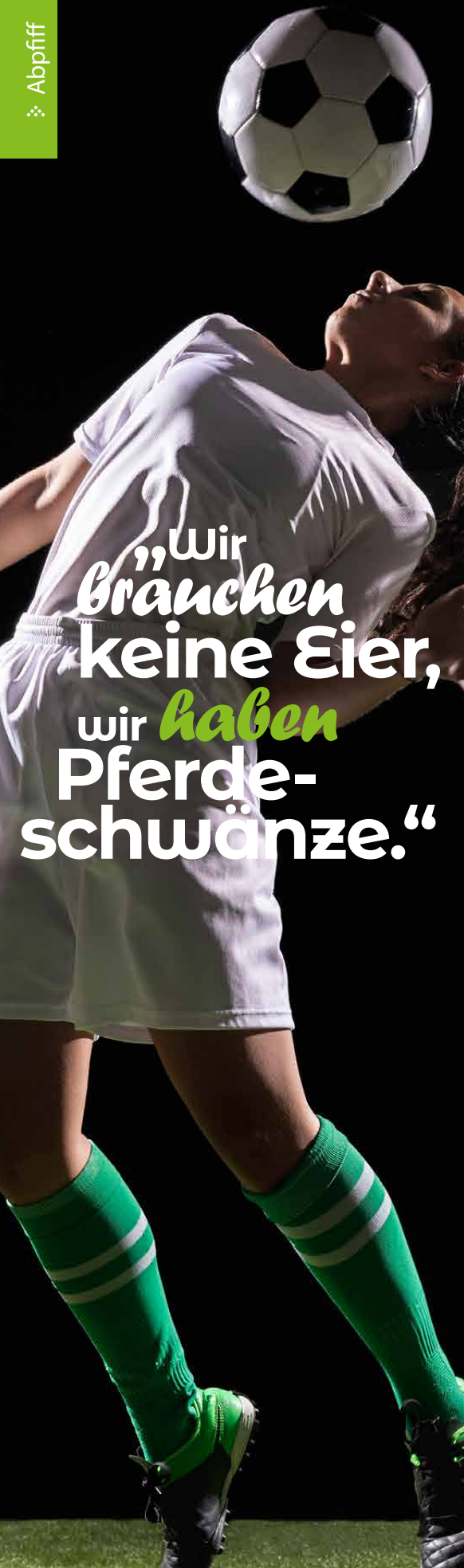
Ingwer lässt sich am besten mit einem Löffel schälen. Dadurch wird die schale dünn abgetragen und es entsteht nicht zu viel Abfall.

Diese Suppe ist auch super für Herbst und Winter geeignet. Hierfür am besten 2-3 Kartoffeln mitkochen und pürieren, damit die Suppe etwas deftiger wird.



Sexism in soccer is still a bigger issue than you think, even 50 years after the women's soccer ban was lifted. There is still a lot of sexist stereotyping which leads to discrimination and disadvantages.

TEXT: PAULINE BRÄUER | FOTO: FREEPIK



„Wir brauchen keine Eier, wir **haben** Pferdeschwänze.“

Kirche und Fußball haben mehr gemeinsam als vermutet. Der 31. Oktober ist nicht nur Reformationstag und Geburtstag der evangelischen Kirche, sondern ein weiterer besonderer Jahrestag: Frauenfußball ist seit sage und schreibe 50 Jahren nicht mehr verboten! Und auch Sexismus bleibt im Fußball so sicher wie das Amen in der Kirche.

Dass Frauen heutzutage überhaupt Fußball spielen dürfen, wirkt immer noch wie ein kleines Wunder. Gynäkologen, die sich ja bekanntlich am besten mit Frauen auskennen, warnten vor einer drohenden Vermännlichung und vor einer Verzögerung der Aufnahme mütterlicher Pflichten durch den Fußball. Auch die Herren des DFB sahen es ähnlich und so wurde der Frauenfußball am 30. Juni 1955 direkt verboten. Mit der Begründung, „dass diese Kampfsportart der Natur des Weibes im Wesentlichen fremd ist.“, „Körper und Seele erleiden unweigerlich Schaden und das Zurschaustellen des Körpers verletzt Schicklichkeit und Anstand.“

Im Oktober 1970 kam dann doch noch der Wandel und ganz gnädig hoben die DFB-Männer das Verbot auf. Allerdings durfte natürlich nur ohne Stollenschuhe gespielt werden, mit kleineren und leichteren Bällen und unter 70 Minuten Spielzeit, um das „schwache Geschlecht“ nicht zu sehr zu belasten. Sogar der DFB-Vorstand wurde weiblicher – 50 Jahre später, im Jahre 2021, sitzt im 55-köpfigen DFB-Vorstand schon eine Frau.

Sieben Monate vor der Aufhebung des Verbots sorgte ein inoffizielles Spiel der Fruschaft (das Wort gibt es tatsächlich, es benutzt nur niemand) für viel Erheiterung in der chauvinistischen Männerwelt. Wim Thielke fand damals genau die richtigen Worte, während er das Spiel kommentierte: „Decken, decken, nicht Tisch decken, richtig Manndecken, so ist recht. Frei von allen kleinlichen Sorgen um Haushalt, Mann und Kinder!“

Hatte der noch alle Tassen im Schrank? Zumindest Silvia Neid, ehemalige Spielerin und Trainerin des deutschen Frauen-Nationalteams, hat vermutlich Porzellan im Schrank. 1989 gab es nämlich für

den ersten Europameisterinnentitel ein 41-teiliges Kaffee-Service als Belohnung. Und neben dem Tisch decken kümmert sich die Frau als solche natürlich noch um die Wäsche. Dies machte das ZDF noch 2013 in seiner Werbung deutlich. Eine Spielerin dribbelte mit dem Ball im Waschkeller und ab mit ihm in die Waschmaschine. Immerhin hat sie sogar getroffen. Auch Dr. Oetker hält sogar 2018 in einer Werbung noch an der ach so modernen Rollenverteilung fest. Eine Frau hält einen Fußballkuchen in der Hand mit dem Werbeslogan „Back deinen Mann glücklich – auch wenn er eine zweite Liebe hat.“ Der Mann schaut also Fußball, während die Frau in der Küche steht. Was auch sonst?

Damit ein vernünftiger Werbespot zustande kommt, müssen die Frauen es schon selbst in die Hand nehmen. So stellten sie sich im Rahmen der WM 2019 für einen Werbespot der Commerzbank mit dem Slogan „Wir brauchen keine Eier, wir haben Pferdeschwänze“ gegen die Vorurteile.

Apropos Vorurteile: Was wird neben dem Haushalt noch mit Frauen verbunden? Richtig – das Shoppen! Zum Glück gab es fürsorgliche Männer, die sich die Mühe gemacht haben und extra für Frauen die komplizierte Abseitsregel erklärten. Eine Kassensituation bei H&M: eine Frau wirft ihrer Freundin, welche schon vorne steht, ein Oberteil zum Mitbezahlen zu. Das nennt sich Abseits. Nun hat es hoffentlich auch die letzte Frau verstanden.

Und über den Gehaltsunterschied muss auch dringend geredet werden. Während eine Spielerin der deutschen Frauen-Bundesliga im Schnitt 39.000 Euro pro Jahr verdient, erhält ein Spieler der Männer-Bundesliga im Schnitt 47.500 Euro. Pro Spiel, versteht sich. Bei diesem Gehalt kann man(n) sich dann wie der ehemalige FC Bayern München Spieler Franck Ribery ein mit Blattgold überzogenes Steak im Wert von 1.200 Euro leisten. Er rechtfertigte sich übrigens damit, dass er seinen Erfolg vor allem Gott zu verdanken habe. Da wären wir also wieder beim Zusammenhang zwischen Fußball und Kirche. Amen.

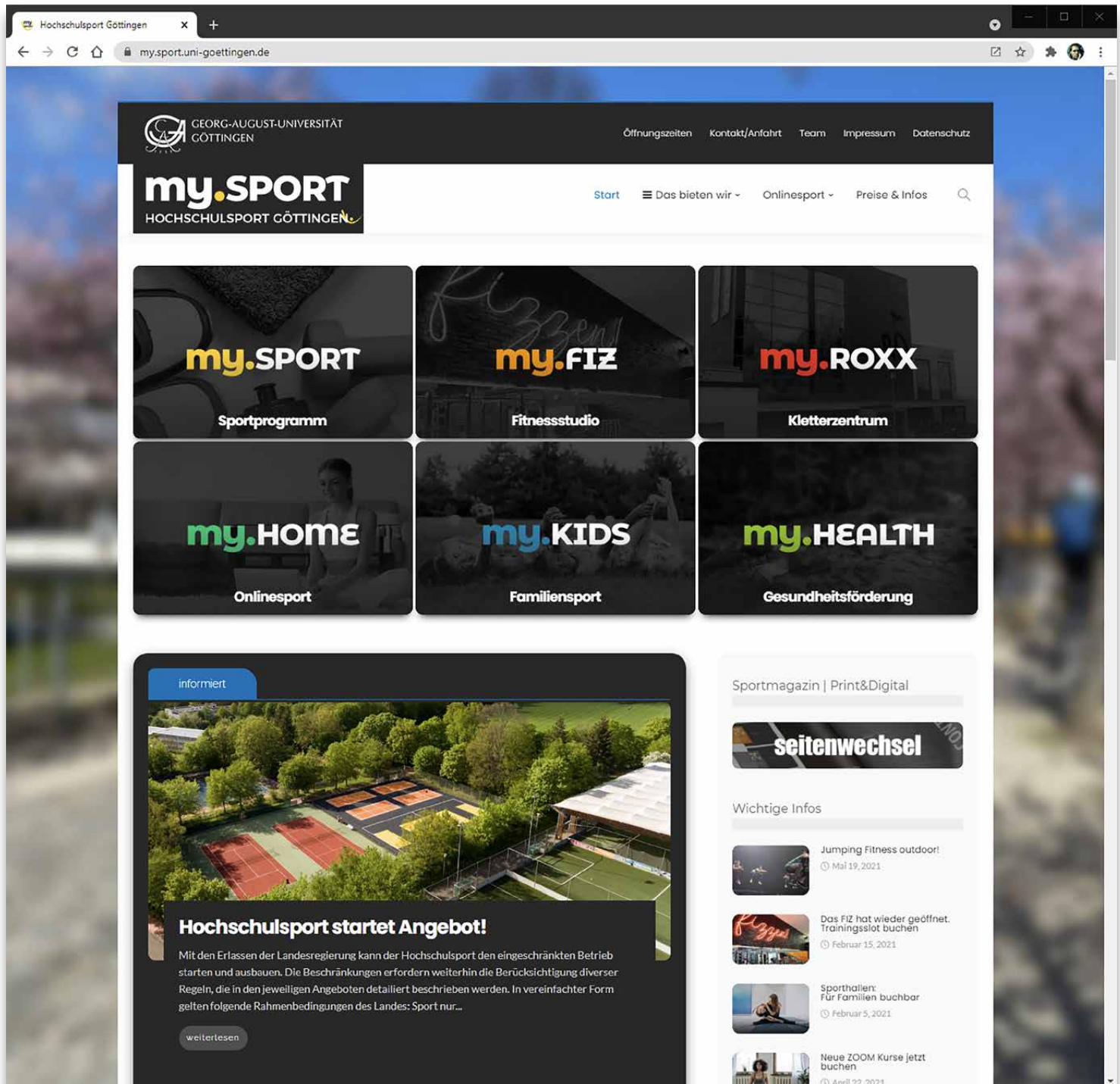


multicourt

Wir gehen nach draußen!

Ab sofort stehen euch variabel einsetzbare Spielflächen auf dem Multicourt zur Verfügung.

- Online buchbar
- Material aus der Sport.Box auf den Flächen nutzbar



Kursprogramm Hochschulsport

Informationen zum Kursprogramm sind
tagesaktuell der Homepage zu entnehmen.

- Einstieg in die Kurse jederzeit möglich
- Online buchbar
- Fortlaufende Erweiterung des Kursangebotes

Stay tuned on

my.sport.uni-goettingen.de