

Was hält uns und den Verein jung?

Laut der SINUS-Studie «Wie ticken Jugendliche?», die im Jahr 2020 das Sporterleben von Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren untersucht hat, ist für 90 Prozent der Befragten ein Leben ohne Sport unvorstellbar. Diejenigen, die keinen Sport treiben, nennen zudem in der Regel keine konkreten grundsätzlichen Gründe gegen Sporttreiben. Warum dennoch immer noch viel zu viele Jugendliche einen eher unsportlichen Alltag erleben, liegt den Studienergebnissen zufolge nicht an Argumenten gegen den Sport, sondern am Zeitmangel und manchmal schlichtweg daran, dass sie «keine Lust» haben. Oftmals findet auch die so wichtige familiäre sportliche Prägung nicht statt, weil die Eltern bisher keinen Bezug zu einem Turn- und Sportverein hatten. Zudem sind schulische Auslastung, Ganztagschule und später dann sich verändernde persönliche Verhältnisse – beruflich und familiär – Gründe für nachlassende sportliche Aktivität. Dabei ist ein sportlicher und bewegungsreicher Alltag schon im Kindes- und Jugendalter prägend – und das meint nicht nur die eigene sportliche Betätigung, sondern auch das sportliche Engagement für andere.

Dem Alter davonlaufen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung nicht nur gesund, sondern körperlich und geistig jung hält. Das liegt tief in unseren Körperzellen, den Telomeren begründet. Telomere sind die Endstücke, die an jedem Chromosom sitzen und die Chromosomen mit dem enthaltenen Erbmateriale – der DNA – schützen. Je länger die Telomere sind, desto stabiler ist das Chromosom. Altersbedingt verkürzen sich die Telomere mit der Zeit. Sport und Bewegung – vor allem im Ausdauerbereich – helfen dabei, die Länge der Telomere und damit den Schutz des Chromosoms zu erhalten. Vollständig aufhalten kann Sport den Alterungsprozess zwar nicht, aber höhere Stabilität der Chromosomen bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Körper deutlich langsamer altert. Oder andersherum formuliert: deutlich länger jung bleibt. Gewissermaßen kann man dem Alter also ein Stück weit davonlaufen, -schwimmen oder -radfahren.





Verein als Lernort

Insbesondere nach den fordernden Jahren der Pandemie, stehen Sportverbände und -vereine vor der Herausforderung, nicht nur aktive Sportler*innen zurück in die Vereine zu locken, sondern auch, ehrenamtlich Engagierte für die Vereine zurückzuholen sowie neue Ehrenamtliche zu gewinnen. Denn ohne Ehrenamtliche, wie Vorstandsmitglieder oder Übungsleitende kann ein sportlich vielseitiges Angebot in den Turn- und Sportvereinen nicht oder nur schwerlich aufrechterhalten und ausgeweitet werden. Um den Vereinsbetrieb langfristig zu garantieren, braucht es zum einen die im Engagement erfahrenen Menschen, es braucht aber auch die jungen Nachwuchskräfte, die Motivation, Kreativität und neue Impulse in die Vereine bringen. Im Verein können sie sich in geschützter Umgebung ausprobieren, mutig ihre Grenzen testen und sie vorsichtig überschreiten, Erfahrungen sammeln und viel lernen. Damit der Verein mit den gesellschaftlichen Veränderungen Schritt halten kann, ist es wichtig, dass sich Jugendliche in die Vereinsarbeit einbringen. Mehr dazu auf Seite 6 und 7.

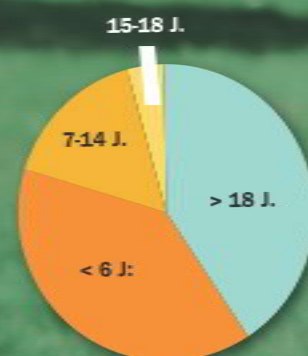
Erlebnis Turnfest wirkt nach

In dieser TURNWELT befassen wir uns unter anderem mit den genannten Aspekten, lenken unser Augenmerk in diesem Zusammenhang aber auch auf das Erlebnis Turnfest in Oldenburg. Denn eine solche Großveranstaltung lockt Groß und Klein und wirkt sich auch nach dem letzten Turnfesttag auf unterschiedliche Weise auf die Turn- und Sportvereine aus. So garantieren die sechs thematischen Schwerpunkte für Kinder und Jugendliche bei Norddeutschlands größtem Breitensportfest nicht nur Vielfalt und spannende Action vor Ort, sondern motivieren zahlreiche Aktive, sich nachhaltig für ihren Verein und das Turnen im Allgemeinen einzusetzen.

 Heike Werner
 www.sportplatzwelt.de
www.zentrum-der-gesundheit.de

Anzahl Kinder und Jugendliche im Turnen (2021)

Gesamt alle Turner: 745.928



Gesamt bis 18 Jahre: 459.173

 www.lsb-niedersachsen.de

Wer bin ich, wer will ich sein?

*Jeder Turn- und Sportverein wünscht sich Jugendliche, die neben oder nach ihrer eigenen sportlichen Aktivität ein freiwilliges Engagement übernehmen. Sei es als Übungsleiter*in, als Jugendwart*in oder in Form einer anderen Tätigkeit. Insbesondere der direkte Kontakt zu Kindern birgt vielfältige Möglichkeiten, sich selbst aber auch die Schützlinge in der Gruppe zu prägen und zu entwickeln. Dr. Burkhard Neuhaus, Chefarzt der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Kinder- und Jugendkrankenhaus Auf der Bult in Hannover, spricht im Interview über Rollenmodelle, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwirksamkeit und den Wert von gemeinsamen Erlebnissen im sportlichen Kontext.*

Herr Dr. Neuhaus, welchen Vorteil hat es für Kinder in Turn- und Sportvereinen, wenn die Übungsleitenden Jugendliche bzw. junge Erwachsene sind?

Zu den Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen gehört die Entwicklung von Autonomie und die Weiterentwicklung des Selbstbildes. In der frühen Kindheit orientieren sie sich meist an den eigenen Eltern, später entwickelt sich daraus ein Widerspruch: dass sie eben nicht genauso werden können wie die eigenen Eltern. Sie fangen an zu überlegen: Wer will ich sein? Das läuft erst einmal spielerisch ab, indem Kinder Rollenmodelle nachahmen. Ziel ist, herauszufinden, ob das ein Verhalten ist, das zu ihnen passt, mit dem sie sich wohlfühlen und mit dem sie soziale Erfolge haben. Das ist einfacher, wenn der Altersunterschied zum Vorbild der Person nicht zu groß ist. Eine Rolle spielen dabei auch das soziale Umfeld und die Ausdrucksweisen in der Altersgruppe. Jugendliche sprechen oft anders als Erwachsene.

Warum fällt es Kindern oftmals leichter, Tipps, Motivation und Anweisungen von Jugendlichen anzunehmen, als von Erwachsenen?

Das liegt daran, dass ich mich in einem bestimmten Alter von dem, was ich vorfinde, abgrenzen will – meist von den Eltern. Und dabei stellt sich die Frage, welches Vorbild mir am nächsten ist. Die Vorstellung, bald 16 oder 17 zu sein ist für einen Acht-, Zehn- oder Zwölfjährigen viel leichter, als «steinalten» oder 50 Jahre. Jugendliche sind näher an der Erlebniswelt der Kinder.

Inwiefern profitieren Jugendliche von einem Engagement in einem Sportverein?

Um eine eigene Persönlichkeit auszuformen und zu verfestigen, ist das Erleben von Erfolgen wesentlich. Das heißt in diesem Fall: Ich kann durch mein Handeln z.B. als Übungsleiter*in etwas bewirken, und das ist wertvoll – nicht nur für mich, sondern auch für andere. Für die Jugendlichen ist es sehr bereichernd, die Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns zu erleben. Auf diesem Selbstwirksamkeitser-

leben basiert zum großen Teil unser Selbstwertgefühl. Genauso bedeutend ist auch das Erleben von Misserfolgen – das wird häufig vergessen. Als Kind lerne ich, dass ein Misserfolg mich als Person nicht grundsätzlich in Frage stellt, obwohl ich mich furchtbar geängert habe. Das gehört zur Entwicklung im gesamten Leben dazu. Versuch und Irrtum und damit Scheitern gehören einfach in die Lebensnormalität, und das müssen Kinder und Jugendliche lernen, um auch im Erwachsenenleben zu bestehen.

Wie wirkt sich die Verantwortung, die Jugendliche für eine Kindergruppe im Verein übernehmen, auf ihre Persönlichkeitsentwicklung aus?

Wenn mir Verantwortung übertragen wird, nehme ich wahr, dass ich Verantwortung tragen kann. Andere und ich selbst vertrauen darauf, dass ich es kann. Gleichzeitig muss ich anfangen, mich in mei-



Wenn man nicht weiß, wohin man will, ist kein Weg ein richtiger.

Robert F. Mager (Pädagoge)



nem Handeln zu reflektieren: Mache ich das richtig? Werde ich dem Auftrag gerecht? Zu Anfang kann das auch Angst machen. Wenn ich aber Erfolg habe, ist das im Sinne der Entwicklung des Selbstwirksamkeitserlebens sowie zur Ausformung eines positiven Selbstbildes und der Persönlichkeit unglaublich wertvoll. Wichtig ist, ein gutes Backup zu haben und jederzeit Unterstützung und Hilfe zu bekommen, ohne kontrolliert zu werden. Im Turnen stellen sich vor allem Fragen in Bezug auf Nähe und Distanz, altersentsprechende Kleidung, Ängste und Überforderung – wann unterstütze ich und wann überfordere ich ein Kind? Allein zu wissen, dass jemand hinter mir steht, auf dessen Erfahrung und Unterstützung ich zurückgreifen kann gibt oft schon die nötige Sicherheit.

Was lernen Kinder und Jugendliche im «Lernort Verein» darüber hinaus?

Der Verein ist ein Möglichkeitsfeld. Ich kann meine Körperwahrnehmung verändern, ich kann Beweglichkeit, Geschick, Motorik, auch äußere Grenzen lernen. Ich kann lernen, dass ich mich entwickeln kann, indem ich eine besondere Fähigkeit ausbilde. Aber ich lerne im Verein auch Gemeinschaft außerhalb der Familie und außerhalb der Schule. Der Verein ist ein zusätzlicher sozialer Lernort. Das kann natürlich auch mal negativ sein, weil es zum Beispiel Mobbing und Ausschluss nicht nur in der Schule, sondern auch im Sportverein gibt. Wichtig ist auch hier der Umgang damit. Besonders wichtig ist, zu lernen, dass man nicht immer der oder die Beste

sein muss, sondern dass man eine Sportart ausüben darf und möchte, weil man Spaß daran hat.

Inwiefern hält uns das gemeinsame Sporttreiben bzw. ein Engagement gemeinsam mit Jugendlichen jung?

Jugend findet ständig neue Ausdrucksformen. Kinder und Jugendliche fordern uns permanent heraus. Dabei stellt sich die Frage, ob man die Offenheit hat, sich mit jugendlichen Themen und Fragestellungen zu beschäftigen und den Kindern und Jugendlichen offen gegenüberzutreten. Meistens treffen sich die Generationen in der gleichen Sportart, wenn es sich um Aktive oder Mannschaften und die Trainer handelt. Generell bietet der Verein hier ein Möglichkeitsfeld, um Generationen zusammenzubringen. Wenn die Älteren in einem Verein groß geworden sind, fühlen sie sich meist auch für die Jüngeren mitverantwortlich und lassen sich auch auf das ein, was diese der Gemeinschaft mitbringen. Und das ist etwas sehr Wertvolles für beide Seiten!

Im Mai feiert der NTB sein Erlebnis Turnfest mit zahlreichen Angeboten für Kinder und Jugendliche. Welchen Wert haben solche großen Events außerhalb von Turn- und Sportvereinen?

Als ich in meiner Jugend Handball gespielt habe, sind wir zu großen Turnieren gefahren, ohne besonders erfolgreich zu sein. Das war immer wieder ein großes Abenteuer, sehr eindrucksvoll und hatte fast Urlaubscharakter. Vor allem dadurch, dass man mit den anderen



Dr. Burkhard Neuhaus, MBA

Chefarzt der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Kinder- und Jugendkrankenhaus Auf der Bult, Hannover

zusammen war und gemeinsam etwas erlebt hat. Die Frage «Wer bin ich?» und «Wer will ich sein?» beschäftigt uns das ganze Leben und in der Kindheit ganz besonders. Dabei zu erleben, wie viele Kinder und Jugendliche ähnliche Interessen haben – allen das ist schon wertvoll. Wir sind nicht nur die kleine Gruppe in meinem Verein, sondern wir sind viele, von denen die wenigsten aber damit berühmt werden. Wir alle machen das, weil wir Spaß daran haben. Wenn dann auch noch Funktionen übernommen werden – Kinder und Jugendliche organisieren etwas oder übernehmen Verantwortung für die Gruppe – hat das einen zusätzlichen Wert. Aber allein, sich mit ein paar hundert oder tausend Gleichgesinnten zu treffen, ist etwas Überwältigendes und motiviert, dabei zu bleiben. Auch eine große Veranstaltung, wie das Erlebnis Turnfest, ist also ein Möglichkeitsfeld. Bei den Wettkämpfen konkurriert man zwar miteinander, fühlt sich aber trotzdem auch mit fremden Menschen verbunden.

Herr Dr. Neuhaus, vielen Dank für das Gespräch.

 Heike Werner



Jugend bewegt – bewegte Jugend

Erlebnis Turnfest – ein Jungbrunnen!

Endlich – es ist Turnfest-Jahr in Niedersachsen! Und das Erlebnis Turnfest wird nicht nur groß, es wird vor allem bunt, vielseitig und voller Abenteuer und Erlebnisse. Vom 17. bis 21. Mai über Himmelfahrt 2023 bringt das Erlebnis Turnfest Turn-, Bewegungs-, Kultur- und Feierfans zusammen. Lass' Dich begeistern und finde nicht nur einen, sondern ganz viele Momente, die Du liebst! Und vor allem: Nimm' unglaublich viele neue Eindrücke, Erkenntnisse und eine riesengroße Portion Motivation mit zurück in Deinen Verein.

Ein Fest für alle!

Auf den ersten Blick scheint es, dass das Erlebnis Turnfest nur etwas für die Jüngeren ist. Na klar, es gibt unglaublich viele spannende Angebote der Niedersächsischen Turnerjugend, Wettkämpfe und Showveranstaltungen, Partys, Mitmachangebote, Power und Bewegung. Das heißt aber nicht, dass wir nur die U18 nach Oldenburg locken wollen. Denn wir wissen: Turn- und sportbegeisterte Menschen bleiben ihr Leben lang jung und mobil. Das heißt, selbst wer nicht mehr jedem Ball hinterherrennt, sich aber trotzdem gern und viel bewegt, gesellig ist und aktiv am Leben teilnimmt, für die oder den ist das Erlebnis Turnfest genau das Richtige. Bring' Deine Offenheit für Neues mit, erlebe Gemeinschaft über die Generationen hinweg. Wo sonst, als bei Norddeutschlands größter Breitensportveranstaltung kannst Du Dich von den Jugendlichen inspirieren lassen oder Dir wertvolle Tipps und spannende Geschichten von den Erfahrenen abholen. Beim Erlebnis Turnfest sind wir alle eine große Gemeinschaft, das kalendarische Alter spielt keine Rolle.

Das Erlebnis Turnfest – früher Landesturnfest – war schon immer ein Event, das Jung und Alt zusammengeführt hat. Das hat sich bei allem gesellschaftlichen Wandel und aller Entwicklung der Vereine bis heute nicht geändert. Geändert hat sich höchstens, dass zunehmend mehr Menschen sich auch den immer neuen Trends nicht verschließen, sondern erkennen, dass sie für die Zukunft der Turn- und Sportvereine von Bedeutung sind. Und sie erkennen, dass sie auch in fortgeschrittenem Alter Spaß daran haben. Einfach mal ausprobieren, lautet das Motto. Und wo kann man das besser, als beim Erlebnis Turnfest? Wo sonst bekommen Neugierige eine solch große Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten und neuen Ideen auf relativ engem Raum präsentiert, die mit ihrem hohen Aufforderungscharakter einfach jeden in Bewegung bringen?

Buchbare Angebote vor Ort

Du hast Dich gerade jetzt erst dazu entschieden, noch weitere Angebote besuchen zu wollen oder Turnfest-Teilnehmer*in zu werden? Alles kein Problem! Auf der Website des Erlebnis Turnfestes findest Du Informationen, wie Du jetzt noch an ein Turnfest-Ticket kommst, und welche Angebote Du noch buchen kannst. So sind bei unseren Fitness-Angeboten, wie der Sport-Thieme Akademie, dem TOGU-Tag und den World Jumping-Partys und auch der Prominenten TRENDwerkstatt noch Restplätze vorhanden. Ebenfalls kannst Du Dich mit Deiner Vereinsgruppe noch in ausgewählten Zeit-Slots auf der Antenne Niedersachsen Bühne oder in der GYM-WELT ShowArena präsentieren.

 www.erlebnisturnfest.de/teilnahme

ERLEBNIS TURNFEST

OLDENBURG 17.-21. Mai 2023



Ausprobieren ohne Risiko

Doch es ist nicht nur die Bewegung in ihren vielfältigen Ausprägungen, die das Erlebnis Turnfest so attraktiv für jede Altersgruppe macht. Wie zuvor in den vielen Turnfest-Städten wird auch in Oldenburg ein reichhaltiges kulturelles Angebot präsentiert. Sei es Konzerte, ungewöhnliche Stadtführungen oder die Chance, die Museen Oldenburgs kennenzulernen, nach Jahren mal wieder in eine Fahnenausstellung zu gehen oder dem Festzug bei-zuwohnen und damit einen vollkommen neuen Blick auf Blasmusik und Orchester zu werfen. Womöglich ist die neuentdeckte Begeisterung für manch eine*n genau der richtige Impuls, um auch künftig in einem Verein einer neuen Leidenschaft nachzugehen.

Fest steht: Wohl kaum eine Großveranstaltung bietet eine solch große Erlebnis-Vielfalt wie das Erlebnis Turnfest, wohl kaum eine Großveranstaltung hält so viele Inspirationsmöglichkeiten bereit. Aber vor allem vermittelt wohl kaum eine Großveranstaltung soviel Energie, Bewegung und Spaß! Und all das wirkt doch auf jeden von uns wie ein Jungbrunnen. Schöpfen wir also aus dem Vollen!

-  Heike Werner
-  www.erlebnisturnfest.de
-  17. - 21.05.2023
-  Oldenburg

