

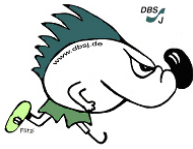
## **DBSJ-Seminarreihe „Jung, sportlich, fit und engagiert“ zur Thematik „Schlüsselqualifikationen“**



Nach umfangreicher Werbung für die jährlich stattfindende Seminarreihe, kam eine ansehnliche Gruppe von 19 Personen zusammen, die sich vom 21. bis 23. Oktober 2005 in der Akademie des Sports des Landessportbundes Niedersachsen in Hannover traf.

Diese Räumlichkeiten sind uns seit Jahren bekannt und bieten für alle TeilnehmerInnen optimale Bedingungen, da sowohl die Zimmer als auch alle anderen Räumlichkeiten rollstuhlgerecht eingerichtet und befahrbar sind.

Nach der Anreise und einer ersten Stärkung begann im Seminarraum das obligatorische Kennenlernen. Nach der allgemeinen Runde, bei der alle erzählten, was sie im Alltag bzw. im Ehrenamt machen und wo sie herkommen, kam eine Kennenlernrunde der ganz andere Art.



In kleinen Teams setzten wir uns zusammen und machten uns Gedanken zu verschiedenen Fragen (z. B. welche Blume wären wir gern und warum; mit welchem Zimmer fangen wir das Aufräumen an; was sollte in eine Pralinensorte, wenn wir diese selbst herstellen könnten; welches Tier wären wir gern und warum etc.). Die Auflösung zu diesen Fragen bot allen für den ersten Abend ausreichend Gesprächsstoff.

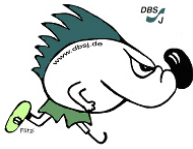
Auch in diesem Jahr stellten wir eine gut gemischte Gruppe mit den Altersstufen von 22 bis 41 Jahren dar. Aufgrund der vielfältigen Erfahrungen und dem großen Interesse an dem Thema entstand bereits innerhalb weniger Minuten eine sehr gute Gruppendynamik, die über das gesamte Wochenende anhielt.

In diesem Jahr gab es eine weitere Besonderheit: Zum ersten Mal nahmen Vertreterinnen der Deutschen Turnerjugend (DTJ) teil. Das „Experiment“ ist mehr als gelungen! Wir bekamen einen kleinen Eindruck in die Tätigkeit der Ehrenamtlerinnen der DTJ und sie bekamen einen großen Einblick in die Tätigkeiten der Deutschen Behinderten-Sportjugend (DBSJ). Eine Vision ist es, diese Kooperation auszuweiten und im April mit einer Gegeneinladung bei der DTJ zu komprimieren.

Der Samstag war gefüllt mit theoretischen Lehrinhalten, die durch interessante Diskussionen gefüllt wurden sowie kleinen Gruppenübungen, die durch die ständige neue Zusammensetzung in den Kleingruppen immer wieder an Spannung gewannen.

Am Nachmittag fand für zwei Stunden ein Praxisteil zum Thema „Selbstbehauptung“ statt. Dieser Praxisteil wurde von Dagmar Kubanski (Trainerin für Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen mit Behinderung) durchgeführt. Nach einem interessanten Einstieg zur Thematik und kleinen Auflockerungen, setzten wir uns mit verschiedenen Aussagen auseinander, welche wir in eine Skala einordneten. Dabei ging es insbesondere darum zu erkennen, was ist weniger schlimm und was stellt eine deutliche Grenzüberschreitung dar. Die Einordnung in diese Skala hängt dabei sehr deutlich von eigenen Erfahrungen und inneren Werten ab.

Praktisch wurden wir durch Partnerübungen aktiv, bei denen wir austesteten, welcher Abstand für uns akzeptabel ist; wie wir uns aus Armumklammerungen befreien und vor allem durch Boxen eine andere Art des „Frustabbaus“ finden können.



Der Samstagabend endete natürlich mit dem obligatorischen Kegelabend. Ganz spontan haben wir einen anderen Verein dazu eingeladen. Selbst hier wurde unsere pädagogische Variante von Teamzusammenstellungen genutzt und somit eine gute Harmonie erreicht.

Nach einem wunderschönen und langen Abend trafen wir uns alle am Sonntag zu einem letzten theoretischen Teil mit einer Auswertung zum Seminar.

Insgesamt lässt sich sagen: Das Seminar 2005 war mal wieder erfolgreich und wir freuen uns auf das nächste Jahr 2006. Wir danken allen, die hinter den Kulissen zum Erfolg des Seminars beigetragen haben; der DTJ und deren Teilnehmerinnen, die durch ihre Offenheit zu einem weiteren Erfolg beigetragen haben sowie unserer langjährigen Referentin Bettina Eckert, die durch ihre Kompetenz und sehr guten Vorbereitung den inhaltlichen Erfolg für sich verzeichnen kann.

***Manuela Eckert***

***DBSJ-Juniorteam***