



## **DBSJ - Seminarreihe „Jung, sportlich, fit und engagiert“ zur Thematik „Erfolgreich durch Argumentation“**



Vom 27. bis 29. Oktober 2006 fand in Hannover das jährliche Seminar unserer Seminarreihe „Jung, sportlich, fit und engagiert“ statt.

Mit 18 TeilnehmerInnen aus 8 Landesuntergliederungen Bayern, Brandenburg, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Saarland war auch dieser Lehrgang gut besetzt. Nachdem sich die Kooperation mit der Deutschen Turnerjugend (DTJ) bereits im Jahr 2005 bewährt hat, waren auch in diesem Jahr 5 TeilnehmerInnen von der DTJ dabei. Durch das gemischte Alter von 23 bis 57 Jahren stellten wir nicht nur durch die Mischung von DBSJ und DTJ eine gute Mischung dar.

Das Seminar fand wieder in der Landessportschule Niedersachsen statt. Da diese Lokalität für alle sehr gut geeignet ist, vor allem auch für Menschen mit Handicap, und dies zusätzlich ein relativ zentraler Ort ist, damit möglichst alle Bundesländer eine gute Anreisemöglichkeit haben, entschieden wir uns erneut für diesen Austragungsort.

Nach der Anreise und einem Abendessen trafen wir uns in der Sporthalle, um die Wirkung einer aktiven Kennenlernrunde zu testen. Bisher fanden diese Runden im Seminarraum statt. Nachdem die meisten SeminarteilnehmerInnen eine lange Anreise hatten, war die Bewegung eine sehr gute Idee.



Mit verschiedenen Methoden lernten wir uns gegenseitig kennen und vor allem lernten wir auch uns die Namen gegenseitig zu merken, was eine kleine Wiederholungsrunde am Morgen zeigte.

Bereits nach kurzer Zeit entwickelte sich eine sehr gute Gruppendynamik, welche uns an diesem Wochenende gut unterstützte.

Der Samstag war mit einigen theoretischen Inhalten gefüllt und so musste manch einer argumentieren lernen. Vor allem dann, wenn es darum geht, jemanden davon zu überzeugen, dass Ehrenamt eine sehr gute Sache ist. So lernten viele TeilnehmerInnen vor allem auch anderen Menschen mitzuteilen, warum sie das Ehrenamt gut finden, was der Reiz an dieser Tätigkeit ist.

So arbeiten wir doch alle im Ehrenamt, um in erster Linie Anerkennung zu ernten, mit dem was wir leisten. Wir lernen mit unserer Zeit umzugehen und vor allem die Wichtigkeit unserer Freunde und dieses gemeinsam zu verbinden.

Unterbrochen wurde der theoretische Teil mit „Yoga“. Innerhalb von zwei Stunden lernen wir unseren eigenen Körper besser kennen und vor allem aktiv zu nutzen. Was Yoga nun mit besserer Argumentation zu tun hat lässt sich leicht erklären:

Yoga hat auch einen sehr großen Einfluss auf die Körperhaltung und vor allem zusätzlich beeinflusst Yoga unsere geistige und seelische Haltung. Die Körperübungen des Yoga fördern die Wahrnehmung und Beherrschung des Körpers, der Atmung und des Denkens, die Fähigkeit zu Aufmerksamkeit und Konzentration (so unsere Referentin Frau Kaufhold – Wagenfeld).

Nach einer völlig veränderten Körperhaltung und einem besseren Gefühl in unserer Seele ging es nun zurück zum theoretischen Teil.

Am Abend ging es dann zum obligatorischen Kegeln über, bei dem so einige Bekanntschaften gefestigt wurden, Ideen für das Gästebuch gesucht wurden und vor allem in verschiedenen Spielvarianten und Teams gekegelt wurde.

Am Sonntag wurde nach einem weiteren theoretischen Teil und einer Feedbackrunde noch gemeinsam Mittag gegessen.

Danach trennten sich die Wege in der Hoffnung nun fleißig in unserem weiteren Leben und Ehrenamt zu argumentieren und uns vielleicht vom 26. bis 28. Oktober 2007 zum Seminar „Konfliktmanagement“ wieder zu sehen.

Wir danken an dieser Stelle vor allem unserer langjährigen und treuen Referentin Bettina Eckert und hoffen auf weitere gute Zusammenarbeit.

Des Weiteren möchten wir der Landessportschule Niedersachsen für den kompetenten Service danken.

Zusätzlich danken wir der DBSJ und DTJ für die Kooperation und Organisation sowie der DSJ für die Förderung unserer Seminarreihe.

Manuela Eckert (DBSJ-Vorstand & DBSJuniorteam)