



# IMPULSHEFT

für die christliche  
Kinder- und Jugendarbeit

**GLAUBE.**

**WERTE.**

**SPORT.**

*cvjm bewegt*

#CVJMbewegt

[www.cvjm-bewegt.de](http://www.cvjm-bewegt.de)



Save the date! ↘

## **DAS SPORTFORUM**

**16. bis 18. Mai 2025 in Wuppertal**

Sport und Bewegung im christlichen Kontext –  
Plattform für Vernetzung, Impulse und Motivation

[www.cvjm.de/sportforum](http://www.cvjm.de/sportforum)

*cvjm bewegt*

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Vorwort	4
Impulse	6
RESPEKT	6
FAIRNESS	8
VIELFALT	10
ZUSAMMENHALT	12
MUT	14
LEISTUNG	16
Praxisideen	18
CVJM-Werte	23
Interview	26

---

CVJM-Gesamtverband in Deutschland e. V.  
 Im Druselstal 8, 34131 Kassel  
 sport@cvjm.de

Fotos:  
 AdobeStock, CVJM Deutschland,  
 CVJM-Westbund, CVJM Sachsen, EJW, privat



#CVJMbewegt

[www.cvjm-bewegt.de](http://www.cvjm-bewegt.de)

© CVJM Deutschland, 2024

# „CVJM BEWEGT“

„**Schneller, höher, weiter**“ – sicher kennst du das ursprüngliche Motto der Olympischen Spiele. Schneller, höher, weiter ... aber in welchem Sinn? Gemessen an meinen Leistungen oder im Vergleich mit den anderen? Das kann man sich offenbar aussuchen. Auf jeden Fall geht es um eine Steigerung, um mehr und besser. Das erinnert mich an das Lied „Immer weiter hoch hinaus“ von Tim Bendzko. Und ich stelle mir die Frage, ob das überhaupt geht, „immer weiter hoch hinaus“ oder ob nicht irgendwann auch ein Limit erreicht ist. Und ist es sinnvoll, sich von diesem „immer weiter“ leiten zu lassen?

*Im lateinischen Original lautet das Motto der Olympischen Spiele „**Citius, altius, fortius**“ und heißt korrekt übersetzt „schneller, höher, stärker“.*

Spannend finde ich, dass das Motto in 2021 um das Wort „communitar“ ergänzt wurde. Es bedeutet „gemeinsam“ und macht einen anderen Aspekt deutlich, der bei den Olympischen Spielen eine entscheidende Rolle spielt: Menschen aus der ganzen Welt und aus verschiedensten Sportarten kommen zusammen, begegnen sich, lernen einander kennen und erleben Gemeinschaft. Über Leistungsgrenzen und sportliche Herausforderungen hinweg. Von diesem besonderen Geist schwärmt auch der Olympiapfarrer Thomas Weber im Interview ab Seite 26. Seit jeher sollen die Olympischen Spiele zum Frieden und zur internationalen Verständigung beitragen, indem sie die Völker und Nationen der Welt einander näherbringen. Sport ist dabei das verbindende Element. Für viele heißt es daher auch einfach: „Dabei sein ist alles“.

**Also:** Worauf kommt es denn eigentlich bei den Olympischen Spielen an? Und was zählt im Sport allgemein – und vielleicht auch im Leben und im Glauben? Welche Werte sind wichtig?

Angeregt durch die anstehenden Olympischen und Paralympischen Spiele, aber auch mit Blick auf andere Sportgroßveranstaltungen und die allgemeine gesellschaftliche Entwicklung, geht es in diesem Heft um Werte. Im Mittelpunkt stehen kurze Impulse zu den Begriffen Leistung, Zusammenhalt, Respekt, Fairness, Mut und Vielfalt.

Damit es nicht nur bei Texten und Gedanken bleibt, sondern auch aktiv wird, findest du außerdem eine kleine Sammlung an Spielen und Übungen als Anregung für bewegte Angebote. Damit kannst du – am besten in deiner Gruppe – in Bewegung kommen und erfahren, welche Rolle Werte spielen und warum sie wichtig sind.

*Bring dich und andere in Bewegung! Lass uns gern wissen, wann, wo und wie du in deinem CVJM, in deiner Kirchengemeinde u. ä. sportlich aktiv bist und in Bewegung kommst. Tagg uns einfach in deinem Beitrag. So können wir uns vernetzen, Ideen teilen, und anderen zeigen:*

**CVJM bewegt!**



#CVJMbewegt

**Ich wünsche dir gute Lektüre,  
anregende Impulse,  
inspirierende Ideen und viel Spaß!**



**Nadine Knauf**

Referentin für Sport & Bewegung  
CVJM Deutschland

*Du bist auf der Suche nach einem geeigneten  
Outfit für deine sportlichen Aktivitäten?  
Dann schau dir doch mal die CVJM-Kollektion an!*



[www.cvjm.de/sportmaterialien](http://www.cvjm.de/sportmaterialien)

# RESPEKT



Sport lebt vom Miteinander. Aber wenn es um Sieg und Niederlage geht, kann es kippen und es geht gegeneinander. Emotionen kochen hoch. Grenzen werden überschritten. Und plötzlich kommt es zu Beleidigungen, Beschimpfungen bis hin zur körperlichen Gewalt – auf und auch neben dem Sportplatz. Zahlreiche Fair-play- bzw. Respekt-Kampagnen von Vereinen und Verbänden, wie „Zeig Respekt!“ vom Berliner Fußball-Verband oder „Ehrensache Sportplatz“ von der Club-Community des 1. FC Nürnberg versuchen gegenzusteuern und zu sensibilisieren. Es geht um ein Zeichen gegen die Verrohung der Sprache und für das respektvolle Miteinander im Sport.

In der Evangelische Sportbewegung blicken wir beim „Respekt im Sport“ auf drei Schlagworte, die uns aus Sicht des christlichen Menschenbildes in allen sportlichen Begegnungen und darüber hinaus leiten und immer wieder herausfordern sollen: würdig. wertvoll. weiter.

**würdig.** Die Würde des Menschen ist unantastbar. Der erste Artikel des Grundgesetzes gilt nicht nur für mich, sondern für alle am Spiel Beteiligten und für alle anderen Menschen. Wir wollen würdevoll miteinander umgehen – auch wenn wir gegeneinander spielen oder unterschiedlicher Meinung sind: „*Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst*“ (Mk 12,31). Wir kämpfen als Team! Doch wir respektieren nicht nur unsere Mitspieler, sondern auch unsere Gegenspieler und den Schiedsrichter.

**wertvoll.** Jeder Mensch ist wertvoll und von Gott geliebt, unabhängig von seiner Leistung, seiner Herkunft oder seinem Aussehen. Wir wollen allen Menschen mit Wertschätzung begegnen: „*Nehmt einander an, so wie Christus euch angenommen hat*“ (Römer 15,7). Wir freuen uns über gute Leistungen! Doch wir beurteilen Menschen nicht nach ihrer Leistung oder ihrer Herkunft.

**weiter.** Sport bedeutet in aller Regel, sich mit anderen zu messen. Wir wollen aber nicht um jeden Preis gewinnen, sondern unser Ziel weiter fassen: Neben guter Leistung wollen wir gute Gemeinschaft und ein respektvolles Miteinander erleben. Dabei haben Schwäche und Misserfolg ebenso ihren Platz wie die Freude am Gewinnen. Wir richten unseren Blick nicht nur auf den Sport, sondern auf den ganzen Menschen und das ganze Leben. Der einzelne Mensch, so wie er von Gott geschaffen ist und in unserem Umfeld auftaucht, ist mit all seinen Eigenschaften, Besonderheiten, Stärken und Schwächen Mittel- und Zielpunkt unserer Arbeit.

Wir spielen, um zu gewinnen! Doch das Erlebnis und der Spaß am Spiel sind uns wichtiger als das Ergebnis.



**Henrik Struve**  
Landesjugendreferent EJW/Evangelische Sportbewegung



*Du sollst deinen Nächsten lieben  
wie dich selbst.*



Wir alle wünschen uns Fairness im Sport. Fairness beschreibt ein Verhalten, bei dem jemand bzw. ein Team auf einen Vorteil verzichtet, der ihm, vielleicht auch unberechtigt, zusteht. Eine Stürmerin bekommt beispielsweise einen Elfmeter zugesprochen, gibt aber zu, dass sie gar nicht gefoult wurde. Der Elfmeter wird zurückgenommen. Meist kommt danach das Lob (hoffentlich) von allen Seiten, aber vielleicht wäre das auch ein entscheidendes Tor geworden. Oft kann man sich durch faires Verhalten „nichts kaufen“ außer ein reines Gewissen, dass man nicht unfair gespielt hat.

Und doch wünschen wir uns alle, fair behandelt zu werden. Dieser Wunsch beschäftigt uns vielleicht mehr als wir uns bewusst sind. Wir erleben, dass es nicht nur im Sport unfair zugeht, sondern, dass diese Welt ungerecht ist. Dass Menschen z. B. ungerecht bezahlt oder behandelt werden, dass Menschen andere verletzen, nur weil es ihnen ihre Position, Macht, Herkunft oder finanzielle

Voraussetzungen ermöglicht. Die Welt wäre eine andere, wenn Menschen fair und gerecht miteinander umgingen.

Einer, der das immer hinbekommen hat mit dem „gut mit Anderen umgehen“ und den man sich als Vorbild nehmen kann, ist Jesus. Im 2. Kapitel des Philipperbriefes heißt es von ihm, dass er seine ganzen göttlichen Vorrechte aufgegeben hat um als Mensch auf dieser Welt zu leben. Die Bibel berichtet von ihm, dass er der Sohn Gottes ist und dass ihm dadurch alle Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Verfügung stehen. Aber er verzichtete darauf. Seine Aufgabe war es u. a. Gerechtigkeit zu leben, Menschen gleich zu behandeln, auf Macht und Stärke zu verzichten und schlussendlich am Kreuz zu sterben. Nicht, damit er einen FairPlay-Preis bekommt, sondern damit wir neues Leben haben dürfen. Das Kreuz ist das große FairPlay-Zeichen Gottes, das er uns anbietet. Wenn ich das angenommen und begriffen habe, dass es Jesus alles gekostet hat, dann werde ich immer mehr versuchen, ein Mensch zu sein, der gerecht mit anderen umgeht. Auf dem Spielfeld und außerhalb. Im Leben und Sport geht es nicht darum, die Anderen um jeden Preis zu besiegen, sondern fair zu spielen und miteinander unterwegs zu sein. Fairness beginnt im Herzen und manifestiert sich in unseren Handlungen.



**Martin Schott**

Bundessekretär für Teenagerarbeit und Sport im CVJM-Westbund

Jesus hielt nicht daran fest  
Gott gleich zu sein.



# VIELFALT

In unserer Welt gibt es eine unendliche Vielfalt an Menschen, Kulturen, Traditionen und Glaubensrichtungen. Diese Vielfalt ist wie ein Kaleidoskop, das ständig neue Muster und Farben hervorbringt. Doch inmitten dieser Vielfalt vergessen wir manchmal, dass wir alle Teil eines größeren Ganzen sind.

In den heiligen Schriften vieler Religionen finden wir die Botschaft der Einheit in der Vielfalt. In der Bibel heißt es zum Beispiel: „*Nun sind es zwar viele Teile, aber sie bilden einen Körper.*“ (1. Korinther 12,20). Diese Worte erinnern uns daran, dass wir trotz unserer Unterschiedlichkeit zusammengehören und voneinander abhängig sind.

Vielfalt ist eine Quelle der Bereicherung. Wenn wir auf andere Kulturen und Lebensweisen treffen, haben wir die Möglichkeit, Neues zu entdecken und unsere

Perspektiven zu erweitern. Indem wir die Vielfalt feiern und respektieren, zeigen wir Achtung vor der Schöpfung und dem Schöpfer selbst.

Vielfalt kann aber auch Herausforderungen mit sich bringen. Unterschiedliche Überzeugungen und Lebensstile können zu Missverständnissen und Konflikten führen. In solchen Momenten ist es wichtig, mit Offenheit und Toleranz zu reagieren, und sich daran zu erinnern, dass wir trotz unserer Verschiedenheit letztendlich alle nach denselben grundlegenden Werten streben: Liebe, Frieden und Harmonie. Gerade im kirchlichen Sport haben wir eine Modellfunktion: Niemand soll ausgegrenzt werden. Nicht allein Punkte oder Tore zählen, sondern vor allem auch die Gemeinschaft und wie wir einander begegnen.

Lasst uns deshalb in unserem täglichen Leben die Schönheit der Vielfalt erkennen und schätzen. Lasst uns Brücken bauen, anstatt Mauern zu errichten, und uns daran erinnern, dass wir alle Kinder desselben Gottes sind. Möge die Vielfalt uns lehren, einander mit Mitgefühl und Respekt zu begegnen und gemeinsam eine Welt des Friedens und der Harmonie zu erschaffen.

Lasst uns nicht nach sozialer oder kultureller Herkunft fragen, sondern das Miteinander unter den Menschen fördern – egal welcher Nation oder Abstammung. In der Vielfalt und Liebe untereinander ist der Segen Gottes verheißen.

Siehe, wie fein und wie lieblich ist's, wenn Geschwister in Einheit zusammen sind, denn dort hast Du den Segen verheißen: Leben in Ewigkeit. Amen



**Reinhold Schweiger**  
Sportreferent ej-Sport



*Nun sind es zwar viele Teile,  
aber sie bilden einen Körper.*



Zusammenhalt ist entscheidend für den Erfolg eines Teams. Durch gegenseitiges Vertrauen, Unterstützung und gemeinsame Ziele werden individuelle Fähigkeiten verstärkt und die Leistungen jedes Einzelnen im Team optimiert. Ein starkes Team ist mehr als die Summe seiner einzelnen Mitspieler – es ist eine Einheit, die gemeinsam Siege erringt und Niederlagen überwindet.

*Thessalonicher 5,11: „Darum ermuntert einander und erbaut einer den anderen, wie ihr es ja auch tut.“*

Im Sport zeichnen sich oft Teams durch einen starken Mannschaftsgeist und Zusammenhalt aus. Der Vers im Brief des Paulus an die Thessalonicher erinnert uns daran, wie wichtig es ist, einander zu ermutigen und aufzubauen, und dieser Grundsatz gilt sowohl auf dem Spielfeld als auch im Glauben.

Der Zusammenhalt im Sport und im Glauben prägt unser tägliches Leben. Wir erfahren gegenseitige Unterstützung, lösen gemeinsam Konflikte und schaffen Vertrauen und Solidarität, die uns allen zugutekommt.

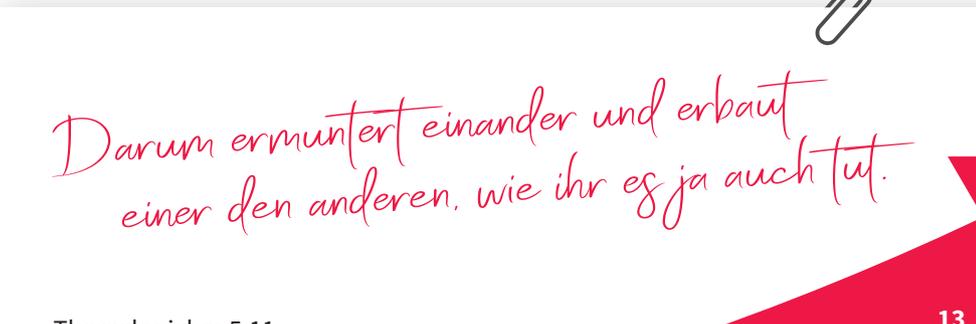
Ähnlich wie im Sport ist auch im Glauben der Zusammenhalt unter Gläubigen von großer Bedeutung. Wir sollen einander ermutigen, unterstützen und füreinander da sein. Gemeinschaft finden, die uns stärkt und durch Tiefen trägt. Nur durch gemeinsames Gebet, Bibel lesen und Dienst an anderen wächst unsere Verbindung zu Gott und zueinander.

Paulus fordert uns dazu auf, einander zu ermuntern und aufzubauen. Lasst uns gemeinsam stark sein, zusammenhalten und so eine Gemeinschaft bilden, die von Liebe, Respekt und Unterstützung geprägt ist.

Wie wäre es, die Bedeutung des Zusammenhalts im Leben, im Sport und im Glauben wieder neu zu entdecken und zu schätzen? Wie wäre es, aktiv daran zu arbeiten, eine starke und unterstützende Gemeinschaft aufzubauen und so die Welt lebenswerter zu machen?



**Thomas Seidel**  
Sportreferent im CVJM Sachsen



*Darum ermuntert einander und erbaut  
einer den anderen, wie ihr es ja auch tut.*



**MUT**

Gerade hat Josua seinen Coach, sein Vorbild, verloren. Jetzt soll er die Führung übernehmen und die Israeliten in das Land Kanaan bringen. Er hat riesigen Respekt vor dieser Aufgabe. Kann er das schaffen? Ist er bereit dafür? Die Motivation kommt von ganz oben und Gott selbst spricht ihm zu: *„Ich habe dir doch gesagt, sei stark und mutig! Fürchte dich nicht und schrecke vor nichts zurück! Denn der Herr, dein Gott, ist mit dir, bei allem, was du unternimmst.“* (Josua 1,9)

Und Josua zieht durch. Er macht sich mutig auf den Weg nach Kanaan und erlebt erstmal ein fettes Wunder. Sie müssen nämlich den Fluss Jordan überqueren. Und Gott sorgt dafür, dass sich das Wasser des Flusses auf einer Seite staut und die Israeliten trockenen Fußes durch das Flussbett spazieren können. Sicher ein krasser Motivationsschub für Josua. Der Einzug in das Land Kanaan ist mit vielen Kämpfen gegen andere Völker verbunden. Unter Josuas Führung gewinnen die Israeliten einen Kampf nach dem anderen. Es ist anstrengend und nervenaufrei-

bend, aber von Erfolg gekrönt. Doch irgendwann kommt es tatsächlich zu einem Kampf, den die Israeliten verlieren. Was jetzt? Josua ist am Boden zerstört und weiß nicht, was er jetzt machen soll. Der Mut verlässt ihn.

Aber Gott nicht. Josua redet mit Gott. Der sagt ihm, was zu tun ist und motiviert ihn wieder: „Fürchte dich nicht! Verlier nicht den Mut!“ Josua gibt nicht auf, versucht es noch einmal und gewinnt. Am Ende haben die Israeliten das Land Kanaan für sich erobert und Josua hat seinen Auftrag erfüllt. Geholfen hat ihm dabei immer das Gespräch mit Gott und die Gewissheit: Gott ist bei mir. Gott macht mich stark und mutig. Mit ihm an der Seite kann ich es schaffen.

Mit dem Training im Sport ist das so eine Sache. Wenn ich weiterkommen will im Sport, dann muss ich meinen Körper trainieren. Aber nicht nur das. Auch unsere Psyche spielt im Sport eine große Rolle. Bin ich mental gerade gut drauf oder ziehen mich äußere Umstände nach unten und lassen meinen inneren Schweinehund unbesiegbar werden?

Was dabei sehr hilfreich sein kann, ist die Motivation von außen. Jemand, der dir von Herzen zuspricht: „Du kannst das. Du schaffst das. Mach weiter so. Gib jetzt nicht auf.“ Jemand, der dich anfeuert und dir eine Stütze sein will. Gott möchte deine Motivation sein. Wie Josua, spricht er auch dir zu: „Ich habe dir doch gesagt, dass du stark und mutig sein sollst! Fürchte dich nicht und schrecke vor nichts zurück! Denn der Herr, dein Gott, ist mit dir, bei allem, was du unternimmst.“ Aber auch untereinander sollen wir uns gegenseitig Mut zusprechen. Teamwork ist gefragt und angesagt. Lasst uns im Sport, wie auch im alltäglichen Leben, einander Mut machen und gegenseitig helfen (nach 1. Thessalonicher 5,11).



**Hannah Klinkert**  
Bundessekretärin für Sport im CVJM-Westbund



*Fürchte dich nicht und  
schrecke vor nichts zurück!*



## LEISTUNG

Im Sport können wir alles tracken. Durch meine Smartwatch weiß ich ganz genau, wie schnell und wo ich langgelaufen bin und wie meine Herzfrequenz beim Training war. Alles ist messbar. Ich mag das sehr, weil ich dadurch sehe, was ich geschafft habe. Meine Leistung wird sichtbar und das gibt mir ein gutes Gefühl. Manchmal bekomme ich sogar virtuelle Auszeichnungen für meine Leistungen und das motiviert mich noch mehr.

Im Profisport wird die Leistungsdiagnostik immer weiter verbessert. Beim Fußball wird beispielsweise genau gemessen, wie viele Sprints die Spieler im Spiel gemacht haben oder wie viele Kilometer abgspult wurden. Die Leistung wird sichtbar und messbar.

Aber Leistung ist nicht nur im Sport messbar, sondern auch, wenn du anderweitig aktiv wirst. Angenommen du streichst ein Zimmer, dann siehst du am Ende, was

du geleistet hast. Leistungen sichtbar zu machen, vermittelt ein gutes Gefühl. In 2. Chronik 24 erneuern Handwerker den Tempel Gottes. „Durch ihre Leistung ging es gut voran mit den Ausbesserungsarbeiten. Sie versetzten das Haus Gottes in seinen früheren Zustand und machten es wieder sicher.“ Hier wird das Haus Gottes renoviert. Alle können sehen, was die Handwerkerinnen und Handwerker so geleistet haben. Sie bauen am Haus Gottes und das bringt sichtbare Veränderungen.

Jesus fordert uns dazu auf, dass wir für ihn Leistung bringen. Matthäus 6 Vers 33 „Strebt vor allem anderen nach seinem Reich und nach seiner Gerechtigkeit.“ Das bedeutet: „Gib dein Bestes und zeig anderen Menschen, dass es Gott gibt. Tu das, indem du für sie da bist, eine gute Freundin, ein guter Freund bist. Hilf ihnen, wenn sie Hilfe benötigen. Sprich Ungerechtigkeit an und setz dich für Gerechtigkeit ein.“ Das ist die Leistung, die er fordert. Ganz schön herausfordernd und gleichzeitig extrem wichtig. Wenn viele von uns diese Leistung „auf den Platz bringen“, dann wird sich das Leben von Menschen verändern. Und natürlich wünsche ich mir, dass ich auch hier meine Leistung tracken und überprüfen kann. Welcher Satz und welche Geste etwas bei einem anderen verändert, hören und erleben wir oft erst später und manchmal auch gar nicht. Dafür trackt es Gott und das zahlt sich aus. Er verteilt dabei nicht nur virtuelle Belohnungen.

Das Bonusprogramm von Jesus ist sehr attraktiv. Er sagt: Gib alles für mich „dann werde ich dir auch das alles schenken.“ Er schenkt dir alles was du zum Leben benötigst. Das sind gute Aussichten. Gib alles für ihn und er wird dich mit allem versorgen.



**Denis Werth**

Bundessekretär für Jugendeangelisation und Sport im CVJM-Westbund



*Strebt vor allem anderen nach seinem Reich  
und nach seiner Gerechtigkeit.*

**TREIB-BALL**

Organisatorisches:

Ein großes Spielfeld/ganze Sporthalle, 2–3 Medizinbälle (je nach Gruppengröße), für jeden 2. Spielteilnehmer einen Gymnastikball

**Ablauf:** Die Medizinbälle liegen zum Beginn mit einem Abstand von ca. 2 m auf der Mittellinie des Spielfeldes. Die Mitspielenden bilden zwei Mannschaften und jeder 2. hat einen Ball. Die Mannschaften stehen sich gegenüber hinter der End-Linie. Mit dem Spielstart versuchen alle Spieler mit gezielten Würfen auf die Medizinbälle, diese ins jeweils gegnerische Feld zu treiben. Es wird eine bestimmte Spieldauer festgelegt (z.B. 2-4 Minuten).

**Regeln:** Der Abwurf ist nur hinter der vereinbarten Linie erlaubt. Jeder darf jeweils nur einen Ball aufnehmen und werfen. Wenn sich die Spieler der gegnerischen Mannschaft bücken, um einen Ball aufzunehmen, ist ein Wurf nicht erlaubt. Jeder Spieler kann jeden freien Ball aufnehmen, diesen entweder selbst werfen oder ihn an Mitspieler abgeben, die näher zum Medizinball stehen. Sieger ist das Team, dass mehr Medizinbälle im gegnerischen Feld liegen hat.

Bei diesem intensiven Spiel entstehen Situationen, die dazu führen, dass Spieler die Regeln „übertreten“. Dies wird im Anschluss an das Spiel miteinander reflektiert.

Folgende Fragen bieten sich an:

- Verschaffe ich mir durch diesen Regelverstoß Vorteile?
- Übertrete ich immer wieder die Linie, um die Treffgenauigkeit zu erhöhen?
- Werfe ich einfach drauf los, obwohl sich gerade im gegnerischen Feld ein Spieler bückt, um den Ball aufzuheben und riskiere zum eigenen Vorteil eine Verletzung beim Gegner?
- Nehme ich meinen Mitspielern den Ball weg oder gebe ihn nicht ab, weil ich glaube, besser treffen zu können?



## DIE WELLE

- Orga:** Matten oder alternativ Stühle werden großzügig als Kreis ausgelegt bzw. aufgestellt entsprechend der Mitspielzahl. Ein Spieler stellt sich in die Mitte des Kreises. Alle anderen Spieler besetzen einen Platz.
- Ablauf:** Der Spieler in der Mitte hat die Aufgabe den freien Platz zu besetzen. Die anderen Spieler – also der „Kreis“ soll die Eroberung verhindern, in dem sie wie eine Welle die Plätze tauschen. Entsprechend rutschen die Spieler im Kreisinnern je einen Platz nach rechts oder links.
- Impuls:** Wir setzen uns dafür ein, entweder einen Platz zu gewinnen oder unseren eigenen Platz zu verteidigen. Wir erkennen an, wenn der Gegner schneller und geschickter ist, denn Spiel und Sport funktionieren nur dann, wenn wir uns darüber im Klaren sind, dass jeder Einzelne (mit)verantwortlich ist für das Wohlergehen und die Gesundheit aller Beteiligten, einschließlich der Gegner!

**Henrik Struve**, Landesjugendreferent Evang. Sportbewegung des EJW

## SPORTSPIEL MIT UNTERSCHIEDLICHER ANZAHL DER SPIELENDEN



**FAIRNESS**

Spielt ein Sportspiel, das ihr kennt (Fußball, Floorball, Volleyball) und das in Teams gespielt wird. Bildet dabei Teams, die definitiv unfair sind. Am einfachsten (nachzuvollziehen) ist dabei, wenn ihr krasse Unterschiede in der Anzahl der Spielenden herbeiführt, z. B. 6 vs. 2 beim Fußball. Es wird wahrscheinlich Proteste geben, aber lasst die Teams erstmal spielen. Vielleicht kommen die Teams nach einer Weile ja selbst auf die Idee, sich fairer aufzustellen. Wie auch immer das Spiel zu Ende gespielt wird, ihr könnt gut den folgenden Impuls damit beginnen. So haben alle direkt eine unfaire Situation vor Augen.

## KETTENFANGEN

Eine Person beginnt und muss versuchen, alle anderen zu fangen (unfair). Aber sobald sie eine Person gefangen hat, halten diese beide sich an den Händen fest und gehen als 2er-Kette auf Jagd. Sie dürfen nur verbunden weitere Personen fangen. Wenn die nächste Person gefangen wurde, bildet sich eine 3er-Kette usw.

**Martin Schott**, Bundessekretär für Sport im CVJM-Westbund

## VIELFÄLTIGES HINDERNISRENNEN

Ziel: Förderung des Teamgeists, der Zusammenarbeit und des Verständnisses für Vielfalt. Materialien: Verschiedene Hindernisse (Reifen, Kegel, Hütchen usw.), eventuell Blindfalten oder andere Einschränkungen für einige Teilnehmer.

Durchführung:

- Teile die Teilnehmer in Teams auf, die jeweils aus Personen verschiedener Hintergründe, Fähigkeiten oder Erfahrungen bestehen.
- Richte einen Parcours mit verschiedenen Hindernissen ein, die alle Teilnehmer überwinden müssen. Stelle sicher, dass die Hindernisse vielfältig sind und unterschiedliche Fähigkeiten erfordern.
- Lege fest, dass jedes Teammitglied eine spezifische Rolle innerhalb des Teams hat. Zum Beispiel könnte jemand der Navigator sein, der den Kurs plant, während ein anderer Teilnehmer die Führung übernimmt und die anderen anleitet.
- Füge eine Herausforderung hinzu, die die Vielfalt der Teilnehmer betont. Zum Beispiel könnten einige Teilnehmer während des Rennens mit verbundenen Augen laufen oder auf einem Bein hüpfen müssen.
- Starte das Rennen und lasse die Teams den Parcours so schnell wie möglich absolvieren. Betone, dass die Teams nur erfolgreich sein können, wenn alle Mitglieder zusammenarbeiten und ihre unterschiedlichen Fähigkeiten einbringen.

Nach Abschluss des Rennens führe eine Reflexionsrunde durch, in der die Teilnehmenden darüber sprechen, wie die Vielfalt ihres Teams ihre Leistung beeinflusst hat. Frage, welche Herausforderungen sie überwinden mussten und welche Strategien sie verwendet haben, um erfolgreich zu sein.

Diese Übung soll verdeutlichen, dass Vielfalt eine Stärke sein kann, wenn sie richtig genutzt wird. Indem die Teilnehmenden zusammenarbeiten und ihre unterschiedlichen Fähigkeiten und Perspektiven einbringen, können sie gemeinsam erfolgreich sein.

**Reinhold Schweiger**, Sportreferent ej-Sport



## ZUSAMMENHALT

### SPIKEBALL-TURNIER

Spikeball ist ein rasantes und unterhaltsames Spiel, das Ähnlichkeiten mit Volleyball hat, aber auf einem kleineren Feld gespielt wird. Organisiere ein kleines Spikeball-Turnier für dein Team oder deine Gruppe. Teams aus zwei Personen treten gegeneinander an, um den Ball auf einem runden Netz zu schlagen und Punkte zu erzielen. Diese Aktivität fördert nicht nur die körperliche Aktivität, sondern auch den Teamgeist und die Zusammenarbeit.

### STAFFELLAUF

Organisiere einen Staffellauf, bei dem die Teammitglieder nacheinander eine bestimmte Strecke laufen und dabei ein Staffelholz weitergeben. Dies fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Teamarbeit, da die Teilnehmer darauf angewiesen sind, sich gegenseitig anzufeuern, anzuspornen und zu unterstützen, um das Rennen erfolgreich abzuschließen.

### GEOCACHING-TOUR

Veranstalte eine Geocaching-Tour, bei der die Teilnehmenden in der Natur versteckte Behälter oder „Caches“ mithilfe von GPS-Geräten oder mobilen Apps suchen. Diese Aktivität fördert nicht nur die körperliche Aktivität und das Abenteuergefühl, sondern auch den Teamgeist, da die Teilnehmenden zusammenarbeiten müssen, um die versteckten Schätze zu finden und Herausforderungen zu meistern.

**Thomas Seidel**, Sportreferent im CVJM Sachsen



## MUT

### MOTIVATIONSTUNNEL:

Eine Person läuft zweimal eine Runde „um den Platz“. Einmal ohne Motivationstunnel (alle anderen machen ihr eigenes Ding); einmal mit kräftigem Anfeuern der anderen Personen am Bahnrand. Dabei wird jeweils die Zeit gestoppt. Welche Runde war schneller? Was hat sich besser angefühlt?

## Huddle-Talk

Tauscht euch mit 2-3 Personen über folgende Fragen aus:

- Was raubt mir den Mut?
- Was hat mich zuletzt richtig motiviert?
- Wo kann ich in Zukunft andere ermutigen?



## Handicap-Race

Mehrere Teams müssen nacheinander eine gewisse Strecke/ einen leichten Parcours überwinden. Das Team, welches am schnellsten alle Teammitglieder hinter die Ziellinie gebracht hat, gewinnt. Jedes Teammitglied hat jedoch ein Handicap (Augen verbunden; Kopfhörer auf; Hände auf den Rücken gebunden; darf nicht laufen; ...), was das Ganze ein wenig erschweren wird. Es ist also wichtig, dass sich das Team gegenseitig unterstützt. Die Teams, die gerade nicht an der Reihe sind, feuern das aktive Team lautstark an. 😊

Hannah Klinkert, Bundessekretärin für Sport im CVJM-Westbund

**LEISTUNG**

## Mini-Dreikampf

Spielt drei Wettbewerbe untereinander aus:

### 1. Standweitsprung

Alle springen hinter einer bestimmten Linie ab.

Wer schafft es am weitesten aus dem Stand zu springen?

### 2. Weitwurf

Alle werfen einen Ball ab einer bestimmten Markierung.

Wer wirft den Ball am weitesten?

### 3. Wettrennen

Auf ein Kommando starten alle gleichzeitig los und versuchen eine bestimmte Strecke möglichst schnell zu absolvieren.

Wer ist am schnellsten?

Denis Werth, Bundessekretär für Sport im CVJM-Westbund



# CVJM FÜR VIELFALT, WÜRDE UND GERECHTIGKEIT

## Für einen gesellschaftlichen Zusammenhalt

Der CVJM ist als Jugendverband und zivilgesellschaftlicher Akteur Teil einer Gesellschaft, deren Zusammenhalt durch Spannungen, Polarisierungen und Spaltungen herausgefordert wird. Wir begegnen Menschen mit ihren unterschiedlichen Einstellungen, Sichtweisen und Prägungen und fördern, motiviert durch den christlichen Glauben, ein gesellschaftliches Mit- statt Gegeneinander. Dafür übernehmen wir mutig Verantwortung. In dieser Zeit ist uns besonders wichtig:

### CVJM steht für

#### VIELFALT

Wir setzen uns für eine vielfältige und inklusive Gesellschaft ein, in der alle Menschen willkommen sind. Gemeinsam ermöglichen wir ein Miteinander, in dem alle Menschen in ihrer Verschiedenheit gewollt und akzeptiert sind. Wir sind überzeugt, dass alle Menschen die Gesellschaft mit ihren individuellen Fähigkeiten gestalten können.

#### WÜRDE

Wir setzen uns dafür ein, dass alle Menschen mit Würde und Respekt behandelt werden. Ihre Stimmen sollen gehört und geachtet werden.

Wir treten als internationale Jugendbewegung für eine Welt ein, in der die Beziehungen der Menschen untereinander von Liebe, Verständnis und Versöhnung gekennzeichnet sind.

#### GERECHTIGKEIT

Wir setzen uns für gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft ein, in der Lebensqualität und Chancen für alle Menschen gerecht verteilt sind.

Wir engagieren uns insbesondere für Menschen, die von Benachteiligung und Ausgrenzung bedroht sind oder diese erfahren.

Hier gibt's mehr Infos →

[www.cvjm.de/jugendpolitik](http://www.cvjm.de/jugendpolitik)



Finde **unser**  
Material  
auf

j  
o



Dein Materialpool  
für Jugendarbeit

unkompliziert

praxiserprobt

digital



[www.jugendarbeit.online](http://www.jugendarbeit.online)



**MISSIONARISCH**  
**ORIGINELL**  
**VERBINDLICH**  
**ENGAGIERT**

**Ehrenamtspreis**

**des CVJM Deutschland**

*Für was?*

Kreative Sportangebote und Bewegungs-  
initiativen im christlichen Kontext

*Für wen?*

Engagierte ehrenamtliche Mitarbeitende  
und Gruppen

Infos und Bewerbung unter:

[www.cvjm.de/move](http://www.cvjm.de/move)



**FITup**

# SPORTBILDUNG ...

... ist das deutschlandweite, modularisierte Sportbildungsangebot des CVJM.

**NICHT**

**HÄNGEN**

**LASSEN**



*Bring dich und andere in Bewegung*



Infos und Termine unter [cvjm.de/fitup](https://cvjm.de/fitup)

**FITup**  
Sportbildung

# GESPRÄCH MIT THOMAS WEBER



**Nadine Knauf war im Gespräch mit Thomas Weber, Gemeindepfarrer in Gevelsberg und seit 2006 nebenamtlich „Olympiapfarrer“.**

## **Thomas, was ist denn eigentlich ein „Olympiapfarrer“?**

Es ist eine lange Tradition, dass ein Pfarrer – beauftragt von der Evangelischen Kirche in Deutschland – als Olympiaseelsorger bei den Olympischen Spielen tätig ist und die Mannschaften begleitet. Seit 1972 wird zu allen Olympischen Sommer- und Winterspielen ein ökumenisches Seelsorgeteam entsandt. Aktuell sind die Vertreter Lisa Keilmann für die katholische und ich für die evangelische Kirche.

## **Und was macht ein Olympiaseelsorger?**

Wie der Name schon sagt, ist er Seelsorger und Ansprechperson für die Mitglieder der Olympiamannschaft, aber auch darüber hinaus im Gespräch mit Eltern, Journalisten, Politikern etc. Durch die Olympiaseelsorge sind die Kirchen vor Ort, bekommen ein Gesicht. Und das ist ja unser Ziel als Kirchen: da mittendrin dabei zu sein, wo Menschen zusammenkommen, wo Menschen was erleben.

## **Gibt es einen typischen Tagesablauf oder wie sieht das vor Ort konkret aus?**

Wir gestalten Abendandachten oder Gottesdienste am Sonntag, also ganz klassisch das, was man von einem Seelsorger erwartet. Das ist so das eine: Angebote schaffen und Raum geben, um Gottesdienst zu feiern, mal zur Ruhe zu kommen, auf andere Gedanken zu kommen. Und das andere ist eben: als Ansprechperson da zu sein, Zeit mitzubringen, vor allen Dingen aber auch ein offenes Ohr zu haben und verschwiegen zu sein.

Einen festen Tagesablauf gibt es nicht. Vieles kann man vorher gar nicht planen, vieles ergibt sich. Und das ist eigentlich das Spannende und die Herausforderung,

dabei zu sein und das Gefühl zu haben, jetzt ist der richtige Augenblick oder da ist die Person, die mir was sagen möchte.

### Welche Begebenheit, welches Erlebnis ist dir besonders in Erinnerung geblieben?

Da gibt es viele. Eins war z. B. bei meinen ersten Olympischen Sommerspielen 2008 in Peking. Da haben wir mit einem sehr aktiven Physiotherapeuten, der immer was für seine Sportlerinnen und Sportler angeboten hat, einen Gottesdienst in seinem Behandlungsraum gefeiert. Es war für mich sehr eindrücklich zu erleben: die eine Sportlerin, die an dem Tag ihre zweite Goldmedaille geholt hatte und total glücklich und happy war, und andere wiederum, die fast Tränen vergossen haben, weil sie so enttäuscht über ihre eigene Leistung waren. Und es war so gut, dass wir einen Raum dafür geschaffen haben, um eine Stunde zusammenzukommen, wo jeder seinen Gefühlen mal freien Lauf geben kann. Wir haben da wahrscheinlich mit 15 Leuten im Kreis gesessen, das sind jetzt keine großen Zahlen, aber sowas bei Olympia zu erleben, das war großartig, das ist eben nicht selbstverständlich. Sonst gibt es immer den Sport, das Training, Interviews, den Druck von außen. Solche Auszeiten sind da wie kleine Oasen.

Auch stark in Erinnerung geblieben – und zwar in trauriger Hinsicht – ist mir 2018 in Rio. Da gab es ja den schweren Verkehrsunfall, bei dem sich der deutsche Kanuslalomtrainer schwere Verletzungen zugezogen hatte und einige Tage später im Krankenhaus verstarb. Das war das erste Mal, dass so etwas während der Olympischen Spiele passiert ist, dass da ein Teammitglied der deutschen Mannschaft gestorben ist. Die Mannschaftsleitung war damals wirklich froh, dass wir als Seelsorger dabei waren. Man hat gemerkt, dass der Umgang gerade mit Tod und Sterben im Sport eben auch nicht selbstverständlich ist und dass solch ein schreckliches Ereignis

zum Nachdenken bringt und Fragen aufwirft, z.B. danach, was im Leben wirklich wichtig ist. Wir haben auch die Gedenkfeier im Olympischen Dorf mitgestaltet, an der etwa 200 Personen teilnahmen, das war sehr imposant.



Thomas Weber mit  
Eishockeytorhüter Timo Pielmeier  
Olympische Winterspiele in Pyeongchang, 2018

**Danke für diese bewegenden Einblicke, Thomas. Nun gibt es ja verschiedene Sportgroßveranstaltungen. Was ist denn das Besondere an den Olympischen Spielen?**

Erstmal muss ich sagen: Der Bereich Hochleistungssport ist ein ganz eigener Bereich. Wir bekommen ja in der Regel als Zuschauerinnen und Zuschauer jetzt nur die Außendarstellung präsentiert mit schönen, starken, beeindruckenden Bildern. Und wenn man mal dabei ist und hinter die Kulissen guckt, dann merkt man sehr schnell, dass Olympia natürlich noch mal was Besonderes ist, weil da Sportlerinnen und Sportler aus verschiedensten Sportarten zusammenkommen, zusammen wohnen, sich kennenlernen. Und dabei wirklich so ein olympischer Geist entsteht, den man so auf den ersten Blick gar nicht wahrnimmt, weil man denkt: Die sind ja das ganze Jahr unterwegs, die stehen das ganze Jahr unter Druck in ihrer Saison, es gibt Welt- und Europameisterschaften. Aber bei Olympia ist tatsächlich dieses Zusammensein, sich untereinander kennenzulernen, die Begegnung, das gemeinsame Leben im Olympischen Dorf, da merkt man, dass Olympia schon einen besonderen Spirit hat. Sport bringt Menschen zusammen und verbindet, das ist ja ein wesentlicher Teil der olympischen Idee.

**Menschen zusammenbringen und verbinden – das ist ja auch elementar für uns im CVJM. Wie ist denn deine Verbindung zum CVJM?**

Ich stamme aus dem Siegerland und bin dort im CVJM groß geworden. Ich gehörte als Jungscharkind zu unserer Jungschar und ich muss dazu sagen, es war ein offener, fröhlicher CVJM – ich habe wirklich beste Erinnerungen daran. In meinem CVJM hat mich sehr beeindruckt, dass es da Ältere gab, die Mitarbeiter, die sich Zeit genommen haben und bereit waren, ihren Urlaub zu investieren und Freizeit zu gestalten, an die ich mich gerne erinnere. Deswegen habe ich dann später gesagt, ich will auch zum Mitarbeiterkreis gehören, und habe mich dann jahrelang neben meinem Studium in der Jungschar engagiert. Unser Leitsatz war immer, dass wir uns engagieren, damit junge Menschen Jesus kennenlernen, lieben lernen, nachfolgen lernen. Da hat mich der CVJM sehr geprägt.

**Und wie sieht es aus mit Sport im CVJM?**

Wir hatten eine Indiaci-Mannschaft im CVJM Salchendorf, mit der wir bei den Westbund-Meisterschaften und auch mal bei den Deutschen Meisterschaften teilgenommen haben. Dann kamen auch Skifreizeiten mit dem CVJM-Westbund dazu. Das waren so Highlights, aber darüber hinaus spielte der Dreiklang von Leib, Seele und Geist immer eine wichtige Rolle. Wenn es dann darum ging, beim Fußballturnier der örtlichen Vereine mitzuspielen auf dem Dorfplatz, dann stand ich im Tor des CVJM. CVJM verbinde ich immer mit geistlichem Input, aber auch mit körperlicher Bewegung.

**Genau so soll es auch sein. 😊 Vielen Dank für dieses schöne Schlusswort, für das Gespräch und für deine Zeit. Alles Gute und Gottes Segen dir weiterhin bei deinem Engagement in Kirche, CVJM und Sport!**



Thomas Weber mit dem deutschen Viererbobteam um Francesco Friedrich  
Olympische Winterspiele in Sotschi, 2014

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



# PSALM 23

## MAL ANDERS

**Gott ist für mich wie ein Trainer,  
der mir hilft meinen Lebenslauf zu bestehen.**

Er gönnt mir nach einem anstrengenden Tag  
immer wieder Ruhepausen,  
an heißen Tagen ein kühles Getränk  
und erquickendes Bad.

Es tut meinem Körper und meiner Seele gut,  
dass ich weiß, mein Lebenslauf steht unter einem guten Stern.  
Auch wenn ich mal eine Niederlage hinnehmen muss,  
auch wenn ich traurig bin,  
dass ich meine ehrgeizigen Ziele nicht immer erreiche,  
macht er mir immer wieder Mut,  
hilft mir Fehler zu korrigieren.

Ja, es tut mir gut, dass du, Gott, mir zur Seite stehst.  
Selbst dann, wenn andere über mich lachen,  
weil ich hingefallen bin  
oder als Letzter durchs Ziele gehe,  
gratulierst du mir, dass ich durchgehalten habe.  
Das weiß ich ganz genau,  
dass du, Gott, immer an meiner Seite bist.  
Du gibst mir Kraft auf jedem meiner Wege,  
und am Ende lädst du mich ein zu dir,  
bei dir bin ich geborgen und kann mich ausruhen.  
Danke!