

MSJ-Magazin

FÜR DIE JUGENDARBEIT IM SPORT

A man with short brown hair and a beard, wearing a black long-sleeved shirt, is sitting on a wooden gym floor. He is looking directly at the camera with a serious expression. In the background, other people are visible, including a woman in a blue tank top on the left and a person with long dark hair on the right. The setting appears to be a gym or sports hall.

**Hinschauen statt
Wegsehen**
Prävention im Sportverein
gemeinsam leben



Ramona Grimm, stellv. Vorsitzende der Münchner Sportjugend

EDITORIAL Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport – eine gemeinsame Verantwortung

Liebe Freund*innen der Münchner Sportjugend,

in den vergangenen Jahren hat das Thema sexualisierte Gewalt im Sport zunehmend Aufmerksamkeit erhalten. Berichte über Missbrauchsfälle und die oft fehlende Unterstützung für Betroffene haben die Dringlichkeit verdeutlicht, Maßnahmen zur Prävention und Intervention zu entwickeln. Sportvereine und -verbände haben hierbei eine besondere Verantwortung. Es reicht nicht, sich auf das sportliche Training zu konzentrieren; es ist ebenso wichtig, ein Umfeld zu schaffen, das Sicherheit, Respekt und Vertrauen fördert.

Die Prävention sexualisierter Gewalt im Sport ist eine Herausforderung, die von allen Beteiligten – Trainer*innen, Athlet*innen, Eltern und Funktionär*innen – angenommen werden muss. Grundlegende Maßnahmen wie das Einholen eines erweiterten Führungszeugnisses und verpflichtende Schulungen zum Thema sexualisierte Gewalt können dazu beitragen, ein Bewusstsein für die Problematik zu schaffen. Doch es braucht mehr als nur Vorschriften und Kontrollmechanismen. Eine Kultur des Vertrauens und der Offenheit ist essenziell.

Trainer*innen und Betreuer*innen stehen in einer Machtposition gegenüber den Sportler*innen. Diese Beziehung muss respektvoll und transparent gestaltet werden, um jeglichen Missbrauch von Macht zu verhindern. Dazu gehört auch, dass alle Beteiligten klare Verhaltensregeln kennen und wissen, dass es Anlaufstellen für Beschwerden und Beratungen gibt. Schutzkonzepte, die auf diese Strukturen setzen, können ein wichtiger Schritt sein, um Opfern Mut zu machen, sich zu melden, und um präventiv gegen Übergriffe zu wirken.

Ein weiteres wichtiges Element ist die Ausbildung von Vertrauenspersonen innerhalb der Vereine, die eine vermittelnde Rolle übernehmen können und in Fällen von Gewalt oder Missbrauch den ersten Kontakt für die Betroffenen darstellen. Ein offener Umgang mit der Problematik – etwa durch Workshops und öffentliche Diskussionen – kann dazu beitragen, das Schweigen und die Tabuisierung zu durchbrechen. Prävention bedeutet auch, Vorbilder zu schaffen, die Verantwortung für ein faires, respektvolles und sicheres Miteinander übernehmen.

Allerdings muss die Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport langfristig und nachhaltig sein. Ein einmaliges Seminar oder eine Broschüre wird die Kultur eines Vereins nicht grundlegend verändern. Stattdessen braucht es regelmäßige Schulungen, Evaluationen und eine engagierte Leitungsebene, die sich aktiv dafür einsetzt, das Thema im Bewusstsein aller zu verankern. Prävention ist kein Projekt, sondern ein kontinuierlicher Prozess.

Im Sport geht es um Vertrauen, Teamgeist und Respekt. Diese Werte müssen vorgelebt und geschützt werden, um sicherzustellen, dass alle Beteiligten in einem Umfeld trainieren und sich entwickeln können, das frei von Angst und Übergriffen ist. Prävention ist nicht nur Schutz – sie ist auch ein Zeichen der Verantwortung und des Respekts gegenüber den Sportler*innen und gegenüber dem Sport selbst.

Mit sportlichen Grüßen,

Ramona Grimm

INHALT

Seite

2 **EDITORIAL**

AUS DER MSJ

4-5 YOUNG LEADERS SPORTSFORUM

6 GEMEINSAM GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT:
MSJ-SCHULUNGEN FÜR MÜNCHNER SPORTVEREINE

Schwerpunkt: Prävention sexualisierter Gewalt im Sport

7-9 GEMEINSAM STARK GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT IM SPORT –
PRÄVENTION, SCHUTZ UND VERANTWORTUNG

10 ZAHL ZUM SCHWERPUNKT

11 GASTBEITRAG SAFE SPORT E.V.: WENN SPORT KEIN SAFE SPACE MEHR IST...

12-13 MSJ NIMMT STELLUNG: GEMEINSAM GEGEN SEXUALISIERTE GEWALT IM SPORT

AUS DEN VEREINEN

14 EINRADFAHREN: EIN VIELSEITIGER SPORT FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

15 ZIRKUSTRAINING FÜR KINDER BEI JIM E.V.

16-17 **BILDUNG**

18 **MSJ STELLT VOR: MOVE4SUSTAINABILITY**

19 **DAS LETZTE WORT**

DAS LETZTE WORT VON JULIAN OUDOTTE

19 IMPRESSUM



LAST ONE OF IT'S KIND!

**DAS DIGITALE MSJ MAGAZIN
AB 2025**

DAS ÄNDERT SICH 2025:



No more Print: Unser Magazin erscheint künftig nur noch digital!



Thematisch fokussiert: Jede Ausgabe widmet sich einem spezifischen Thema mit vertieften Informationen.



Newsletter-Anmeldung: Jetzt über den QR-Code anmelden und keine Ausgabe verpassen.

JETZT ANMELDEN



Young Leaders Sportsforum 2024: Mit Visionen und Energie für den Sportverein von Morgen

Anfang November war es so weit: Das Young Leaders Sportsforum feierte in Chemnitz seine Premiere und legte gleich mit einer klaren Vision los. Unter dem Motto „Der Sportverein von Morgen“ kamen junge Engagierte aus den Großstädten Leipzig, Dresden, Stuttgart, Mannheim, Nürnberg und München zusammen, um gemeinsam den Sport neu zu denken und das Vereinsleben fit für die Zukunft zu machen. Die Münchner Sportjugend war mit einer motivierten Gruppe vor Ort und brachte jede Menge frische Ideen für die Arbeit in unseren Sportvereinen mit.

Die Veranstaltung ist ein Pilotprojekt des Arbeitskreises deutscher Großstadtsportjugenden und zeigt, wie viel Power junge Menschen in der Vereinsarbeit entwickeln können. Aus jeder Stadt wurden acht bis zehn Teilnehmende ausgewählt, die sich in Workshops, Vorträgen und Diskussionsrunden intensiv mit den Herausforderungen und Chancen der Vereinsarbeit auseinandersetzten. Zwischen inspirierenden Impulsen, praxisnahen Workshops und einem vollen Freizeitprogramm gab es viele Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam an Ideen für den „Sportverein von Morgen“ zu basteln.

Workshops voller Impulse und Innovation

Ein inhaltlicher Schwerpunkt des Forums waren die verschiedenen Workshops, die zu brisanten und zukunftsrelevanten Themen im Sport stattfanden. Einer dieser Workshops mit dem Titel „Psychisch fit im Sportverein – Umgang mit seelischen Krisen bei Jugendlichen“ legte den Fokus auf ein Thema, das heute immer wichtiger wird. Denn der Umgang mit psychischen Belastungen und seelischen Krisen ist besonders bei jungen Menschen zentral. Die Workshop-Teilnehmenden sprachen darüber, was es bedeutet, psychisch „fit“ zu sein und wie ein Sportverein helfen kann, wenn Jugendliche mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Ziel war es, darüber nachzudenken, wie der Verein als Ort des Vertrauens und der Stabilität jungen Menschen Unterstützung bieten kann. Gemeinsam wurden erste Ideen entwickelt, wie das Thema psychische Gesundheit noch stärker ins Vereinsleben integriert werden kann.

Ein weiterer Workshop, der mit Spannung erwartet wurde, war „Kein Bock ist keine Option! Erfolgreiche Motivation für junges Engagement“. In diesem Workshop ging es um eine der drängendsten Fragen in vielen Vereinen: Wie motivieren wir die nächste Generation für das Ehrenamt? Es ging darum, zu verstehen, was junge Menschen wirklich anspricht, und wie man ihnen das Gefühl gibt, dass ihre Zeit und ihr Engagement wichtig sind. Mit vielen praktischen Tipps und Erfolgsgeschichten aus anderen Städten konnte dieser Workshop zeigen: Aus „Kein Bock“ kann echte Begeisterung werden, wenn wir die richtigen Anreize schaffen.

Klimaschutz und Vereinsarbeit? Geht das zusammen?

Dass der Klimawandel auch im Sportverein nicht ignoriert werden kann, machte der Workshop „Spieglein, Spieglein an der Wand: Wie werde ich zum nachhaltigsten Sportverein im ganzen Land?“ sehr deutlich. Sportvereine haben das Potenzial, ihre Mitglieder und die Öffentlichkeit auf Umweltfragen aufmerksam zu machen und sie zu einem nachhaltigeren Lebensstil zu inspirieren. In diesem Workshop ging es darum, konkrete Ideen zu entwickeln, wie sich Sportvereine nachhaltiger aufstellen können. Von Müllvermeidung über Energieeinsparung bis hin zu umweltfreundlicheren Sportgeräten – die Teilnehmenden waren aufgefordert, kreative Lösungen für mehr Nachhaltigkeit im Vereinsalltag zu finden.

Besonders inspirierend war der Gedanke, dass selbst kleine Veränderungen in den Vereinen Großes bewirken können. Es wurde darüber diskutiert, wie Sportvereine – selbst mit kleinem Budget – nachhaltiger arbeiten und gleichzeitig als Vorbilder in ihrer Gemeinschaft agieren können.



Networking unter den Sportjugenden deutscher Großstädte

Workshop zum Umgang mit seelischen Krisen im Sport



Gruppenfoto Teilnehmende YLSF 2024

Von Stadtrallye bis Party: Das Rahmenprogramm sorgt für Zusammenhalt

Natürlich kam auch das Freizeitprogramm nicht zu kurz! Zum Netzwerken und Kennenlernen standen zahlreiche Aktivitäten auf dem Plan. Nach den intensiven Workshop-Sessions brachte eine Stadtrallye den Teilnehmenden Chemnitz auf spielerische Weise näher. In kleinen Teams erkundeten sie die Stadt, meisterten verschiedene Aufgaben und lernten die kulturellen Highlights und versteckten Ecken kennen.

Abends wurde es richtig gesellig: Beim gemeinsamen Bowling z.B. wurde gelacht, angefeuert und entspannt und Höhepunkt war dann die große Party, bei der sich alle noch einmal richtig austoben konnten. Hier wurden beim Kickern, Beer Pong und Tischtennis neue Freundschaften geknüpft, und es gab jede Menge Gelegenheit, sich auszutauschen. Die lockere Atmosphäre half dabei, die Kontakte weiter zu vertiefen und sich auch über persönliche Erfahrungen und Herausforderungen in der Vereinsarbeit zu unterhalten.

Gruppenfoto Team Münchner Sportjugend



Vernetzung und Austausch – Der Schlüssel für erfolgreiche Vereinsarbeit

Das Young Leaders Sportsforum zeigt einmal mehr, dass die Zukunft der Vereinsarbeit im Austausch und in der Vernetzung liegt. Das gemeinsame Arbeiten an neuen Konzepten, das Teilen von Erfahrungen und das gegenseitige Inspirieren schuf eine Aufbruchsstimmung, die weit über dieses Wochenende hinauswirkt. Viele der Teilnehmenden gingen mit neuen Ideen und Visionen nach Hause, die sie nun in ihren Heimatvereinen umsetzen möchten. Für die Münchner Sportjugend war die Veranstaltung ein voller Erfolg – die gesammelten Impulse und Ansätze sollen in die Arbeit mit den Münchner Vereinen einfließen.

Die Premiere des Young Leaders Sportsforums hat eindrucksvoll gezeigt, wie viel Potenzial in der Zusammenarbeit junger Menschen steckt und wie wichtig es ist, Räume für Austausch und kreative Ideen zu schaffen. Das Format soll in Zukunft weitergeführt werden und bietet für die kommenden Jahre eine spannende Plattform, um die Zusammenarbeit und Vernetzung der Sportjugenden in Deutschland weiter zu stärken.

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt: MSJ-Schulungen für Münchner Sportvereine

Die Prävention sexualisierter Gewalt (PsG) ist ein wichtiges Thema, das in vielen Sportvereinen oft noch nicht ausreichend thematisiert wird. Wir als Münchner Sportjugend (MSJ) wollen das ändern und bieten deswegen unter anderem Inhouse-Schulungen für Vereine an, um Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Betreuungspersonen besser zu informieren und zu sensibilisieren. Bisher wurden 17 Schulungen in 13 Vereinen durchgeführt, und das Feedback ist durchweg positiv.

Inhalte der Schulungen

Unsere Schulungen vermitteln umfassende Informationen zum Thema sexualisierte Gewalt. Zunächst geben wir einen Überblick über aktuelle Zahlen, Daten und Fakten, die oft überraschen und die Dringlichkeit des Themas verdeutlichen. Kathrin-Anne Hanses, eine erfahrene Referentin, betont: „Es geht vor allem darum, den ersten Schritt zu machen und sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.“

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Betrachtung geschlechtsspezifischer Unterschiede. Hierbei wird aufgezeigt, dass sich Risiken und Erfahrungen bei Mädchen und Jungen oft unterscheiden. Besonders wichtig ist uns auch das Thema sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen. Dieser Bereich wird häufig übersehen, ist aber von großer Bedeutung, um die gesamte Problematik zu verstehen.

Ein zentrales Element der Schulungen ist das Verständnis für die Strategien, die Täter*innen anwenden. Hanses erklärt dazu: „Viele wissen nicht genau, wie ein Schutzkonzept aussehen kann. In unseren Schulungen zeigen wir, wie Täter*innen vorgehen und wie man frühzeitig eingreifen kann.“ Darauf aufbauend besprechen wir konkrete Maßnahmen zum Kinderschutz im Verein. Hierzu gehören praktische Anleitungen, wie sichere Strukturen geschaffen und aufrechterhalten werden können.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Umgang mit Verdachtsfällen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie sich richtig verhalten, wenn der Verdacht auf sexualisierte Gewalt im Raum steht. Zudem informieren wir über spezialisierte Beratungsstellen und wichtige Anlaufstellen, die im Ernstfall Unterstützung bieten können.

Resonanz der Teilnehmer*innen

Die Rückmeldungen zu unseren Schulungen sind äußerst positiv. Viele Teilnehmende schätzen die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich aktiv einzubringen. Kathrin-Anne Hanses hebt hervor: „Ich habe nur sehr motivierte Verantwortliche erlebt, die wirklich etwas bewegen wollen. Es ist toll zu sehen, wie engagiert alle dabei sind.“ Trotz der Schwere der besprochenen Themen ist sich jeder bewusst, wie notwendig diese Schulungen sind. Ein häufiger Wunsch ist, dass es in den Vereinen mehr Expert*innen und Ansprechpartner*innen gibt, die kontinuierlich an diesem Thema arbeiten. Denn das Thema sollte endlich kein Tabuthema mehr sein!



Bedeutung sexualisierter Gewalt als Teil der Schulungen



Kathrin Hanses, Referentin Prävention sexualisierter Gewalt

An wen könnt ihr euch wenden?

Falls ihr Interesse habt, eine Schulung in eurem Verein durchzuführen, oder weitere Fragen habt, steht die Münchner Sportjugend gerne zur Verfügung:

- Münchner Sportjugend: ausbildung@msj.de
- Bayerische Sportjugend: psg@blsv.de
- Frauennotruf München: info@frauennotrufmuenchen.de
- Imma e.V.: beratungsstelle@imma.de
- KIBS: mail@kibs.de
- Kinderschutzzentrum München: kischuz@dksb-muc.de
- Wildwasser e.V.: info@wildwasser-muenchen.de
- Amyna e.V.: info@amyna.de

Fazit

Die Schulungen sind ein wichtiger Schritt, um Kinder und Jugendliche in Sportvereinen besser zu schützen. „Es geht darum, Unsicherheiten zu nehmen und pragmatische, niederschwellige Lösungen anzubieten“, fasst Kathrin-Anne Hanses zusammen. Wir sind dankbar für das Engagement der vielen Verantwortlichen und freuen uns darauf, auch in Zukunft weitere Vereine auf diesem wichtigen Weg zu begleiten.

Umgang mit konkreten Verdachtsfällen

Gemeinsam stark gegen sexualisierte Gewalt im Sport – Prävention, Schutz und Verantwortung

Sport ist nicht nur ein körperlicher Ausgleich, sondern vor allem ein Raum, in dem junge Menschen sich entwickeln, Freundschaften knüpfen und soziale Kompetenzen erlernen. In München gibt es über 100.000 Kinder und Jugendliche, die in Sportvereinen aktiv sind. Damit stellen die Sportvereine den größten Jugendverband der Stadt dar und leisten neben der Förderung von Bewegung einen immensen Beitrag zur Persönlichkeitsbildung. Die Werte, die dabei vermittelt werden – Gemeinschaft, Fairness, Respekt, Durchhaltevermögen – prägen viele Kinder und Jugendliche für das ganze Leben. Sportvereine sind Orte des Vertrauens, der Anerkennung und des Wachstums. Sie bieten den Rahmen, in dem Kinder und Jugendliche Anerkennung und Vorbilder finden – und selbst zu Vorbildern werden.

Doch so positiv der Sport in den meisten Fällen auch wirkt, gibt es leider auch eine Schattenseite, die nicht außer Acht gelassen werden darf: sexualisierte Gewalt. Untersuchungen zeigen, dass zwischen 20 und 30 Prozent aller Athlet*innen im Laufe ihrer sportlichen Laufbahn Opfer von sexualisierter Gewalt werden. Diese Zahlen sind erschreckend und zeigen, wie wichtig präventive Maßnahmen sind, um den Sport zu einem sicheren Raum für alle zu machen. Dies erfordert Wachsamkeit und Sensibilität von allen Beteiligten, insbesondere von Trainer*innen und Jugendleiter*innen. Denn eines ist klar: Sportvereine dürfen keine Tatorte sein.

Sexualisierte Gewalt – ein vielschichtiges Problem im Sport

Das Thema „sexualisierte Gewalt“ ist lange Zeit tabuisiert worden – auch im Sport. Doch in den letzten Jahren hat das Bewusstsein für dieses Problem durch öffentlich gewordene Vorfälle zugenommen. Sexualisierte Gewalt kann viele Formen annehmen. Sie reicht von verbalen und gestischen Belästigungen bis hin zu physischen Übergriffen. Besonders im Sport, wo körperliche Nähe oft unvermeidlich ist, entstehen potenzielle Gelegenheiten, die für Übergriffe missbraucht werden können. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass alle im Sport Tätigen diese Gefahren erkennen und entsprechend handeln.

Sexualisierte Gewalt wird in der Fachliteratur als eine Form der Machtausübung definiert, bei der Sexualität als Mittel zur Unterdrückung und Kontrolle Schwächerer genutzt wird. Dabei steht oft nicht die sexuelle Befriedigung im Vordergrund, sondern der Machtmissbrauch gegenüber dem Opfer. Diese Gewalt kann in verschiedenen Formen auftreten:

- Hands-off-Handlungen: Hierzu gehören verbale und gestische sexuelle Belästigungen, unangemessene Textnachrichten oder das Zeigen von pornografischem Material.
- Hands-on-Handlungen: Diese umfassen direkten körperlichen Kontakt, wie unerwünschte Berührungen, Vergewaltigung oder sexuelle Nötigung.
- Grenzverletzungen: Diese bewegen sich oft in einer Grauzone und lassen sich nicht immer klar als Übergriff einordnen. Hierzu zählen z.B. unerwünschte Berührungen bei Hilfestellungen oder Umarmungen.

Besonders gefährlich sind Situationen, in denen ein Machtgefälle zwischen Erwachsenen und Jugendlichen besteht. Im Sport ist dies häufig der Fall, da Trainer*innen oder Vereinsfunktionär*innen eine starke Autoritätsposition einnehmen. Wenn das Vertrauensverhältnis missbraucht wird, kann es zu schwerwiegenden Übergriffen kommen. Die enge Bindung zwischen Sportler*innen und Trainer*innen sowie das gemeinsame Erleben von Erfolgen und Misserfolgen verstärken die emotionale Abhängigkeit – und diese kann ausgenutzt werden.

Sensibilisierung und eine Kultur der Aufmerksamkeit sind zentrale Punkte in der Präventionsarbeit



Die strukturellen Risiken im Sport

Sport hat eine positive Wirkung auf die Entwicklung junger Menschen. Er stärkt das Selbstbewusstsein, fördert den Teamgeist und lehrt wichtige soziale Fähigkeiten. Doch die besonderen Strukturen des Sports können auch Risiken bergen, die sexualisierte Gewalt begünstigen. Diese Strukturen sollten nicht als direkte Ursache verstanden werden, sondern als Faktoren, die Übergriffe erleichtern können, wenn Personen mit Gewaltmotivation Zugang haben. Hier sind einige der Hauptrisiken:

- Körperzentrierung und Nähe: Sportliche Aktivitäten erfordern oft engen Körperkontakt, sei es durch Hilfestellungen, Massagen oder Partnerübungen. In manchen Sportarten kann zudem die Sportbekleidung – wie eng anliegende Anzüge im Turnen oder Schwimmen – eine Sexualisierung des Körpers fördern.
- Umkleide- und Duschsituationen: Insbesondere nach Wettkämpfen oder Trainingseinheiten entstehen Situationen, in denen die Privatsphäre der Sportler*innen unzureichend geschützt ist. Es kommt vor, dass Athlet*innen von einem „Duschzwang“ berichten, der sie zu einer Situation zwingt, in der sie sich unwohl fühlen.
- Gemeinsame Fahrten und Übernachtungen: Fahrgemeinschaften oder mehrtägige Turniere mit Übernachtungen bieten Gelegenheiten für Übergriffe, insbesondere wenn Trainer*innen oder Betreuer*innen allein mit den Kindern unterwegs sind. Die Enge eines Autos oder eines Hotelzimmers kann missbraucht werden, um Grenzen zu überschreiten.
- Abgeschirmte Trainingssituationen: Einzeltrainings oder Besprechungen in abgelegenen Räumen oder abseits der Gruppe sind ebenfalls Risikofaktoren, da hier keine anderen Personen anwesend sind, die Übergriffe verhindern könnten.



Sportvereine als Orte des Vertrauens, der Anerkennung und des Wachstums

Zahlen und Fakten – die alarmierende Realität

Die Statistiken zu sexualisierter Gewalt im Sport sind alarmierend. Eine Umfrage des Deutschen Olympischen Sportbundes hat gezeigt, dass fast jede dritte Athletin und jeder vierte Athlet in Deutschland bereits sexuelle Übergriffe erlebt hat. Mädchen und Frauen sind dabei häufiger betroffen als Jungen und Männer. Diese Zahlen verdeutlichen, wie verbreitet das Problem ist und dass es sich keineswegs um Einzelfälle handelt. Expert*innen gehen sogar davon aus, dass die Dunkelziffer deutlich höher liegt, da viele Fälle aus Scham oder Angst vor Konsequenzen nicht gemeldet werden.

Die psychischen und emotionalen Folgen für die Betroffenen sind schwerwiegend. Viele erleben Ohnmacht, Scham und Schuldgefühle und finden es schwierig, das Erlebte zu verarbeiten. Es ist daher besonders wichtig, dass Jugendleiter*innen und Trainer*innen geschult sind, um Anzeichen von Missbrauch zu erkennen und den Betroffenen Unterstützung anzubieten.

Was sind die Anzeichen von sexualisierter Gewalt?

Sexualisierte Gewalt hinterlässt oft tiefe Spuren im Leben der Betroffenen. Doch nicht immer sind diese sofort sichtbar. Viele Kinder und Jugendliche sprechen nicht offen über das, was ihnen passiert ist. Stattdessen zeigen sie oft andere Verhaltensweisen, die auf das Erlebte hindeuten können:

- Rückzug aus sozialen Aktivitäten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Übertriebene Wachsamkeit oder Schreckreaktionen
- Wutausbrüche oder Reizbarkeit
- Häufige „geistige Abwesenheit“ oder auffällige Erinnerungslücken.

Als Jugendleiter*in oder Trainer*in ist es wichtig, solche Signale ernst zu nehmen. Bietet den betroffenen Personen aktiv Unterstützung an und zieht bei Bedarf professionelle Beratungsstellen hinzu.

Prävention – so schaffen wir sichere Räume im Sport

Um sexualisierte Gewalt im Sport zu verhindern, ist es notwendig, präventive Maßnahmen zu ergreifen und eine Kultur der Aufmerksamkeit zu schaffen. Jeder Sportverein und jeder Sportverband sollte ein Schutzkonzept entwickeln, das als Leitfaden dient und alle Beteiligten – Trainer*innen, Jugendliche, Eltern und Ehrenamtliche – für das Thema sensibilisiert.

Ein solches Schutzkonzept kann aus verschiedenen Bausteinen bestehen:

1. Schulungen und Sensibilisierung: Jugendleiter*innen und Trainer*innen müssen regelmäßig über das Thema sexualisierte Gewalt informiert werden. Dies kann in Form von Infoabenden oder Schulungen geschehen. Es ist wichtig, dass das Thema regelmäßig auf die Tagesordnung gesetzt wird, um es im Verein zu enttabuisieren.
2. Selbstverpflichtung des Vereins: Der Sportverein sollte sich klar zum Schutz der Kinder und Jugendlichen bekennen und dies in seiner Satzung verankern. Eine Selbstverpflichtung zur Prävention und zum Kinderschutz zeigt, dass der Verein das Thema ernst nimmt.
3. Eignung der Mitarbeitenden überprüfen: Alle Personen, die in der Jugendarbeit tätig sind, sollten ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen. So kann verhindert werden, dass vorbestrafte Personen in sensiblen Bereichen tätig werden.
4. Einbeziehung der Eltern: Eltern spielen eine zentrale Rolle beim Schutz ihrer Kinder. Es ist wichtig, dass sie in die Präventionsarbeit einbezogen werden und über das Schutzkonzept des Vereins informiert sind.
5. Netzwerke aufbauen: Der Kontakt zu Fachberatungsstellen ist entscheidend, um im Fall eines Verdachts auf sexualisierte Gewalt schnell handeln zu können. Viele Beratungsstellen bieten zudem Informationsveranstaltungen für Vereine an. Wesentliche Beratungsinstitutionen in München sind unter anderem:

- Kinderschutz München
- AMYNA e.V.
- IMMA e.V.

Die Verantwortung liegt bei uns allen

Der Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt ist eine gemeinsame Aufgabe, die wir nur durch Zusammenarbeit und Aufmerksamkeit bewältigen können. Jugendleiter*innen und Trainer*innen tragen eine besondere Verantwortung, da sie in engem Kontakt zu den jungen Menschen stehen. Doch es ist nicht nur die Aufgabe Einzelner, sondern des gesamten Vereins, eine Kultur des Hinsehens zu schaffen.

Sportvereine sollten Orte des Vertrauens und der Sicherheit sein. Durch präventive Maßnahmen, klare Verhaltensregeln und eine offene Gesprächskultur können wir gemeinsam dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche sich im Sport entfalten können – ohne Angst vor Übergriffen.

Wenn Sport kein Safe Space mehr ist...

...kommen wir von Safe Sport e.V. ins Spiel. Unser Verein betreibt eine Anlaufstelle, die Menschen hilft, wenn sie Gewalt im Sport erlebt oder beobachtet haben. Gewalt kann vieles sein: wiederkehrende blöde Sprüche, Beleidigungen, Ausgrenzung, unangenehme Berührungen, unangemessene Chatnachrichten, körperliche Verletzungen, sexueller Missbrauch usw. Wie Studien gezeigt haben, kommt Gewalt im Sport leider sehr häufig vor: Bis zu 70% der Sportler*innen sind mindestens einmal von einer Form von psychischer, körperlicher oder sexualisierter Gewalt betroffen, wobei die unterschiedlichen Gewaltformen oft gleichzeitig auftreten. Und auch wir können seit unserer Eröffnung im Juli 2023 davon berichten, dass es viele Betroffene gibt. Derzeit erreichen uns etwa drei neue Anfragen pro Woche. Am häufigsten (in 71% der Fälle) wird uns von psychischer Gewalt berichtet, in 62% der Anfragen geht es um sexualisierte Gewalt. Denn auch im Sport finden sich häufig Machtgefälle und Abhängigkeiten, z. B. zwischen Trainer*in und Sportler*in, die Grenzüberschreitungen bis hin zu Gewalt begünstigen können. Und es sind zumeist keine Einzelfälle, auch wenn Betroffene sich häufig sehr allein damit fühlen.

Die Folgen von Gewalt können heftig sein – Gewalt kann z. B. Ängste und Rückzug auslösen, den Schlaf verschlechtern, aggressiv machen. Viele Betroffene schämen sich und fühlen sich schuldig für das, was ihnen angetan wurde. Manche leiden ein Leben lang unter den Folgen – während Täter*innen häufiger unbescholten davonkommen. Es braucht viel Mut, sich Hilfe zu holen. Es braucht aber auch Mut, genau hinzusehen, wenn man selbst nicht direkt betroffen ist, dem eigenen schlechten Bauchgefühl nachzugehen, nachzufragen, nicht wegzusehen.

Wer sich bei uns meldet, kann psychologische und juristische Hilfe bekommen. Man kann uns kostenfrei anrufen oder unsere Online-Beratung (Chat, Mail, Video) per Safe Sport-App nutzen. Man kann auch vor Ort in unsere Beratungsräume kommen, wobei diese in Berlin sind. Egal, auf welchem Weg man sich meldet, man kann anonym bleiben. Wir nehmen die Anliegen unserer Ratsuchenden ernst und orientieren uns an deren Bedarfen.

Es ist wichtig zu wissen, dass unsere Anlaufstelle unabhängig von den Organisationen und Strukturen des Sports ist. Das heißt, es gelangen z. B. keine Informationen an den Verein oder Verband. Selbstverständlich geben wir auch keine vertraulichen Informationen an Dritte weiter. Natürlich kann man sich auch an Vertrauenspersonen, bspw. innerhalb des eigenen Vereins, wenden, wenn man Hilfe braucht. Für manche Betroffene ist es aber wichtig, genau das nicht zu tun, sondern sich bei jemandem Unterstützung zu holen, der zwar versteht, wie Sportvereine „ticken“, aber nicht selbst Teil dieses Vereins ist. Denn oftmals wurde das Vertrauen von Betroffenen bereits tief erschüttert, indem Meldungen von Vorwürfen nicht ernst genommen oder im schlimmsten Fall sogar vertuscht wurden.

Bei uns melden sich junge Menschen, die selbst betroffen sind oder waren, es melden sich Eltern, die Hilfe suchen, oder auch Menschen, die Betroffene unterstützen wollen – gleich ob aus dem Spitzen- oder Freizeitsport. Oft besteht eine große Unsicherheit, ob es sich beim Erlebten oder Beobachteten wirklich um Gewalt handelt. Bei dieser Einordnung helfen wir und überlegen, welche Handlungsmöglichkeiten es im jeweiligen Fall geben könnte. Ist es okay, dass der*die Trainer*in Chatnachrichten an das eigene Kind schickt? Wie geht man damit um, wenn der*die ältere Trainerkolleg*in immer wieder Sprüche macht, die „unter die Gürtellinie“ gehen? Kann man sexuelle Übergriffe aus der Vergangenheit noch zur Anzeige bringen? Das sind Fragen aus unseren Beratungen und hier gilt es jeden Einzelfall zu betrachten.

Kostenfreie Beratung:
WIR BEHANDELN DEIN ANLIEGEN
ANONYM UND STRIKT VERTRAULICH.

Telefonisch:
0800 11 222 00

Online-Beratung:
www.ansprechstelle-safe-sport.de

Safe Sport e.V.: Hilfe, Beratung und Unterstützung

Insgesamt möchten wir als Safe Sport e.V. dazu beitragen, dass der Sport zu einer sicheren und gesunden Umgebung für alle wird. Dafür setzen wir uns mit unseren Beratungen und in unserer Öffentlichkeitsarbeit ein. Man findet uns auf Instagram unter @safesport_ev sowie auf LinkedIn. Über unsere Website ist unser Infomaterial, z. B. Poster und Sticker, kostenfrei bestellbar, so dass Vereine, die sich für Kinderschutz und Gewaltprävention einsetzen, auf unser Angebot hinweisen können.

70%

der deutschen Vereinsmitglieder haben laut einer Studie der Wissenschaftlerin Bettina Rulofs von der Deutschen Sporthochschule Köln bereits irgendeine Form der Gewalt, Grenzverletzung oder Belästigung in Zusammenhang mit dem Vereinssport erlebt – davon 19 %, die sexualisierte Gewalt erlebt haben.

Zentrale Ergebnisse:

Von den Teilnehmenden geben 70% der Befragten an, in ihrem Leben bereits irgendeine Form der Gewalt, Grenzverletzung oder Belästigung in Zusammenhang mit dem Vereinssport erfahren zu haben. Differenziert nach den verschiedenen Gewaltformen liegen folgende Ergebnisse vor:

- **63%** der Befragten berichten, dass sie Formen von psychischer Gewalt im Vereinssport erfahren haben.
- **37%** sind von Erfahrungen mit körperlicher Gewalt im Vereinssport betroffen.
- **26%** der befragten Sportvereinsmitglieder geben Erfahrungen von sexualisierter Gewalt ohne Körperkontakt an.
- **19%** haben sexualisierte Gewalt mit Körperkontakt im Sportverein erlebt.
- **15%** berichten von Vernachlässigung im Kontext des Vereinssports.



Gewalt im Sport ein Randphänomen? Von wegen!

SCHWERPUNKT

Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt im Sport – Zeit, Verantwortung zu übernehmen

Sexualisierte Gewalt im Sport ist kein Einzelfall, sondern bittere Realität – das wissen wir alle. Als Münchner Sportjugend sind wir der Überzeugung: Prävention kann nur wirksam funktionieren, wenn wir das Thema enttabuisieren und unsere Kinder und Jugendlichen stärken. Denn nur durch eine offene Gesprächskultur und gezielte Stärkung der jungen Menschen können wir einen Safe Space im Sport schaffen.

Präventionsarbeit kann erst nachhaltig funktionieren, wenn das Schweigen gebrochen und das Thema offen angesprochen wird. Nur wenn wir das Thema ohne Scham und falsche Zurückhaltung anpacken, schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich Kinder und Jugendliche sicher fühlen, ihre Rechte kennen und gestärkt durch den Sport heranwachsen. Jeder einzelne Fall von sexualisierter Gewalt ist einer zu viel. Als Sportgemeinschaft haben wir die Verantwortung, aktiv hinzusehen und zu handeln.

Kein Fortschritt ohne Enttabuisierung

Kinder lernen durch Nachahmung. Und wenn wir Erwachsene es kaum schaffen, über das Thema „sexualisierte Gewalt“ zu sprechen, oder dem Thema gänzlich ausweichen, nehmen unsere Kinder das auch so wahr. Sie adaptieren dieses Verhalten. Sie lernen: Über dieses Thema spricht man nicht. Und genau darauf zählen Täter*innen.

Solange wir das Thema nicht ansprechen, bleibt es im Verborgenen und Übergriffe können teils über Jahre hinweg weiter geschehen. Es ist an der Zeit, sexualisierte Gewalt aus der Tabuzone zu holen und in den Vereinen, in der Gesellschaft offen darüber zu sprechen.

Was müssen wir tun? Enttabuisierung! Es muss in jedem Verein ganz klar und laut kommuniziert werden: Sexualisierte Gewalt wird bei uns nicht geduldet! Alle Trainer*innen, Ehrenamtlichen, Eltern und natürlich die Kinder und Jugendlichen selbst müssen wissen, dass dieses Thema im Verein Platz hat und aktiv besprochen wird. Nur so schaffen wir eine Atmosphäre, in der Grenzverletzungen erkannt und angesprochen werden können. Ohne einen offenen Diskurs bleiben Übergriffe unerkannt und Betroffene schweigen aus Angst, nicht ernst genommen zu werden.

Darum müssen wir JETZT darüber sprechen:

- **Problembewusstsein stärken:** Wir können nur dann richtig handeln, wenn wir das Problem verstehen. Ein offener Diskurs führt zu mehr Wachsamkeit und der Fähigkeit, problematische Verhaltensweisen zu identifizieren.
- **Vertrauen für Betroffene aufbauen:** Kinder und Jugendliche öffnen sich nur, wenn sie in einer Umgebung sind, in der sie ernstgenommen werden und in der offen über Probleme gesprochen wird. Schweigen führt dazu, dass sich Betroffene allein und hilflos fühlen. Eine Kultur der Offenheit gibt ihnen den Mut, sich anzuvertrauen.
- **Abschreckung für Täter*innen:** Eine klare und nach außen sichtbare Haltung des Vereins zeigt deutlich, dass jegliche Gewalt nicht geduldet wird. Das Wissen, dass in einem Verein wachsam gehandelt wird, kann Täter*innen abschrecken und Übergriffe verhindern.
- **Sicherheit für Trainer*innen und Betreuende:** Ein systematisches Präventionskonzept gibt allen im Verein eine klare Handlungsanleitung. Gerade für Übungsleitende ist es wichtig, sicher zu wissen, wie sie im Verdachtsfall reagieren müssen. Unsicherheit oder Unwissenheit sind keine Option, wenn es darum geht, Kinder und Jugendliche zu schützen.

Eine Kultur der Offenheit gibt ihnen den Mut, sich anzuvertrauen

Kinder und Jugendliche stärken – unser größtes Potenzial

Enttabuisierung allein reicht nicht aus. Wir müssen Kinder und Jugendliche aktiv darin unterstützen, für sich selbst einzustehen. Sportvereine bieten eine hervorragende Plattform, um die Selbstbestimmung und Selbstbehauptung von jungen Menschen zu fördern. Doch dafür muss bewusst daran gearbeitet werden, den jungen Sportler*innen die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie im Sport und darüber hinaus stark machen.

1. **Körperliche Selbstbestimmung:** Im Sport lernen junge Menschen, Grenzen zu setzen und auf ihren Körper zu hören. Dieses Wissen müssen wir gezielt fördern, damit sie stark und selbstbewusst agieren können. Körperliche Selbstbestimmung ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die wir ihnen mitgeben können. Viele sportliche Aktivitäten bieten die Möglichkeit, das Bewusstsein für die eigene Körperwahrnehmung zu schärfen und persönliche Distanzschwellen zu erkennen und zu verteidigen.
2. **Aufklärung über Rechte:** Kinder und Jugendliche müssen ihre Rechte kennen. Sie müssen wissen, dass sie das Recht auf Gewaltfreiheit und sexuelle Selbstbestimmung haben – und sie müssen wissen, wo sie sich Hilfe holen können, wenn gegen ihre Rechte verstoßen wird. Es ist unsere Pflicht als Erwachsene, mit ihnen darüber zu sprechen. Das sind keine „unangenehmen“ Themen, das sind überlebenswichtige Themen! Wer seine Rechte kennt, kann Grenzüberschreitungen besser erkennen und sich wehren.
3. **Mitbestimmung und Partizipation:** Selbstbestimmung geht Hand in Hand mit Mitbestimmung. Kinder und Jugendliche, die im Verein ernst genommen und aktiv in Entscheidungen einbezogen werden, entwickeln ein starkes Selbstvertrauen. Indem sie Aufgaben im Verein übernehmen oder ihre Meinung in den Trainingsalltag einbringen dürfen, wird ihr Verantwortungsbewusstsein gestärkt. Sie fühlen sich ernst genommen und als Teil der Gemeinschaft, was wiederum ihr Vertrauen in den Verein und in ihre eigenen Fähigkeiten fördert.

Partizipation bedeutet, dass junge Menschen Verantwortung übernehmen können – sei es in Form von Aufgaben im Verein oder durch die Mitgestaltung von Präventionsmaßnahmen. Wenn sie sich aktiv an der Entwicklung von Regeln und Schutzmaßnahmen beteiligen, setzen sie sich viel stärker dafür ein. Ihre Perspektive und ihre Erfahrungen sind entscheidend, um problematische Situationen frühzeitig zu erkennen.

Trotz aller Bemühungen um Mitbestimmung und Stärkung junger Menschen dürfen wir nicht vergessen, dass die Verantwortung in erster Linie bei uns Erwachsenen liegt. Es ist unsere Pflicht als Trainer*innen, Betreuer*innen und Vereinsmitglieder, eine sichere Umgebung zu schaffen und hinzusehen, wenn etwas nicht stimmt. Kinder und Jugendliche können vieles – aber wir Erwachsenen sind in der Verantwortung, für die Sicherheit der jungen Menschen zu sorgen!

Gemeinsam hinsehen und handeln

Der Schutz unserer Kinder und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt ist eine Aufgabe, die wir gemeinsam anpacken müssen. Als Münchner Sportjugend fordern wir alle Vereine und Verbände auf, das Thema „sexualisierte Gewalt“ offen und ohne Scham anzusprechen. Nur durch Enttabuisierung und die gezielte Stärkung unserer jungen Mitglieder können wir sicherstellen, dass der Sport ein sicherer Ort bleibt.

Lasst uns nicht wegsehen. Lasst uns gemeinsam Verantwortung übernehmen – für den Schutz und die Zukunft unserer Kinder.



Kinder und Jugendliche müssen dabei unterstützt werden, für sich selbst einzustehen



AUS DEN VEREINEN

Einradfahren: ein vielseitiger Sport für alle Altersgruppen



Trial Einradfahren

Einradfahren – für viele mag das zunächst nach einer kleinen artistischen Spielerei klingen, die man vielleicht vom Zirkus kennt. Doch dieser Sport ist viel mehr als das! Im USC München hat sich eine Abteilung ganz dem Einradfahren verschrieben, und hier können sowohl Kinder als auch Erwachsene diese spannende Sportart erlernen und ihre Fähigkeiten stetig ausbauen. Einradfahren ist eine Sportart, die in verschiedenen Disziplinen betrieben wird und die sowohl körperliche Fitness als auch Geschicklichkeit und Kreativität fördert.

Die Vielfalt der Disziplinen im Einradfahren

Das Einradfahren ist in fünf Hauptdisziplinen unterteilt, die jeweils ihre eigenen Besonderheiten haben und unterschiedliche Fertigkeiten erfordern:

- 1. Freestyle:** Diese Disziplin ist das künstlerische Herzstück des Einradfahrens. Vergleichbar mit dem Eiskunstlauf, zeigen die Fahrer*innen elegante Küren, die von einfachen bis hin zu hoch anspruchsvollen Tricks reichen. Dabei wird sowohl einzeln als auch in der Gruppe gefahren. Freestyle ist eine besonders kreative Form des Einradfahrens, bei der es darum geht, Bewegungen harmonisch miteinander zu verbinden und gleichzeitig das Publikum zu begeistern.
- 2. Muni:** „Muni“ steht für „Mountain Unicycling“ und ist die Disziplin für Abenteurer. Hier wird auf speziellen Einrädern, die mit Bremsen ausgestattet sind, im Gelände gefahren. Ob Uphill, Downhill oder Crosscountry – die Munifahrer*innen meistern anspruchsvolle Strecken abseits befestigter Wege und erleben die Natur auf eine ganz neue Weise. Diese Disziplin erfordert nicht nur Ausdauer und Kraft, sondern auch eine gute Balance und Technik.
- 3. Rennen:** Auch im Einradfahren gibt es Wettkämpfe, bei denen es auf Geschwindigkeit ankommt. Es gibt Bahnrennen auf Tartanbahnen, Langstreckenrennen und sogar Marathons. Bei den Bahnrennen wird in verschiedenen Kategorien angetreten, darunter Staffelfahren und Einbeinrennen, bei dem nur ein Fuß auf dem Pedal bleibt. Rennen im Einradfahren erfordern Schnelligkeit, Ausdauer und taktisches Geschick. Die Wettkämpfe reichen dabei sogar bis zu Weltmeisterschaften.
- 4. Urban:** Diese Disziplin umfasst drei verschiedene Bereiche:
 - a. Trial: In dieser Disziplin geht es darum, einen Parcours mit Hindernissen wie Paletten, Reifen und Balance-Elementen zu überwinden. Hier sind Geschicklichkeit und Präzision gefragt.
 - b. Flat: Beim Flatfahren stehen spektakuläre Sprungtricks im Vordergrund. In sogenannten Battles treten die Fahrer*innen gegeneinander an und zeigen ihre besten Moves.
 - c. Street: Diese Disziplin ist stark vom Skateboardfahren inspiriert. In Skaterparks werden verschiedene Elemente und Tricks kombiniert, die eine beeindruckende Mischung aus Technik und Kreativität erfordern.
- 5. Teamsportarten:** Einradfahren ist nicht nur eine individuelle, sondern auch eine gemeinschaftliche Erfahrung. Sportarten wie Einradhockey und Einradbasketball kombinieren die Anforderungen des Einradfahrens mit den taktischen und technischen Herausforderungen von Teamsportarten. In diesen Spielen ist Teamgeist gefragt, und es erfordert sowohl Geschicklichkeit auf dem Einrad als auch die Fähigkeit, strategisch zu denken und schnell auf Spielsituationen zu reagieren.

Einradfahren ist eine Sportart, die sowohl geistige als auch körperliche Fähigkeiten schult. Durch die verschiedenen Disziplinen ist es unglaublich abwechslungsreich und bietet für jeden Geschmack etwas. Ob man die Herausforderung im Gelände sucht, sich künstlerisch austoben möchte oder seine Geschwindigkeit testen will – Einradfahren ist ein Sport, der sowohl Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene begeistert.



Einradrennen auf der TartanBahn



Freestyle Einradfahren

Die Geschichte des Einradfahrens

Einradfahren hat eine lange Geschichte, die bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht. Die Ursprünge liegen in der Entwicklung des Fahrrads. Die ersten Einräder entstanden, als experimentierfreudige Radfahrer das Vorderrad ihrer Hochräder entfernten und versuchten, nur auf dem Hinterrad zu balancieren. In den 1980er-Jahren erlebte das Einradfahren einen Boom, als es sich von einer Zirkusnummer zu einem ernstzunehmenden Sport entwickelte, insbesondere in Japan, wo es an Schulen eingeführt wurde. Heute ist Einradfahren weltweit verbreitet und wird in vielen Ländern als sportliche Disziplin anerkannt.

Einradfahren im USC München

Der USC München bietet in seiner Einradabteilung Training für die Disziplinen Freestyle und Muni an. Hier können sowohl Kinder als auch Erwachsene diese vielseitige Sportart erlernen, sofern bereits Vorerfahrungen im Bereich Einradfahren bestehen. Der Verein legt großen Wert darauf, dass alle Mitglieder – egal ob jung oder alt – auf ihre Kosten kommen und ihre Fähigkeiten in einem unterstützenden Umfeld weiterentwickeln können.

Interessierte, die das Einradfahren einmal ausprobieren möchten, können außerdem in der Sportangebote-Datenbank der Münchner Sportjugend unter www.msj.de/sportangebote/ nach Vereinen in ihrer Nähe suchen. Hier findet ihr gezielt Angebote, die zu euch passen, und könnt so ganz einfach den Einstieg in diesen spannenden Sport finden.

An dieser Stelle auch noch einen herzlichen Dank an den USC München für die Vorstellung dieser spannenden Sportart!

Zirkustraining für Kinder bei JiM e.V.

Manege frei, herzlich willkommen und hereinspaziert beim Zirkustraining für Kinder beim Jonglieren in München e.V. in Kooperation mit Ann-Ca und ihrem Projekt „Circus Briliamuzo“.

Hier können Kinder in wöchentlichen Kursformaten die vier Zirkusbasisdisziplinen Jonglage, Bodenakrobatik, Balance und Luftakrobatik kennenlernen und ihr über das Jahr erworbene Können, in einer gemeinsam erarbeiteten Aufführung vor den Sommerferien präsentieren.

Zur Zeit gibt es die Formate „Minizirkus“ für 4–7-Jährige (60 Min. pro Woche) und „Zirkuskids“ für 6–13-Jährige (90 Min. pro Woche). Die Gruppen bestehen aus jeweils maximal 12 bis 13 Kindern und werden von einer Zirkuspädagogin mit u.a. psychologischem Hintergrund (Ann-Ca) angeleitet.

Der Fokus liegt auf einer individuellen Förderung der zirkusbegeisterten Teilnehmer*innen unter Einbezug der jeweiligen Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten. Jede*r wird dort abgeholt, wo er*sie gerade steht, und Wünsche und Bedürfnisse werden vermehrt berücksichtigt. Die kleine Gruppengröße ermöglicht eine gezielte Hilfestellung beim Erwerb disziplinspezifischer Grundlagen. Korrekturen können unter Beachtung der Vorkenntnisse und des individuellen Lerntempos angepasst und von den Kindern, gestützt durch eine vertrauensvolle Beziehung zur Dozentin, erfolgreich umgesetzt werden.

So arbeiten aktuell beispielsweise alle Kinder ab 6 Jahren an der Drei-Ball-Jonglage und üben das Grundmuster „Kaskade“ ein. Manche üben darüber hinaus ehrgeizig, einen Teller anzudrehen, andere lernen schwierige Tricks am Vertikaltuch und Trapez. Wieder andere lieben es, über die Laufkugel zu laufen und zu springen.

Ein Training besteht außerdem auch aus einer Spiel- und Aufwärmphase. Hier werden sowohl körperliche, motorische wie auch sozial-emotionale Kompetenzen geschult und aufgebaut. Besonders viel Spaß machen unsere Zirkusspiele und wir könnten vermutlich ganze Stunden nur damit verbringen. Von Kooperation bis Bühnenpräsenz und schauspielerischen Elementen ist alles vertreten.

Der Fokus liegt auf einer individuellen Förderung der Zirkusbegeisterten unter Einbezug der jeweiligen Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten.



Beim Zirkustraining werden sowohl körperliche, motorische wie auch sozial-emotionale Kompetenzen geschult und aufgebaut.



Das Highlight des Jahres bildet die gemeinsame Zeit rund um die Aufführung, in der Kreativ-Sein auf unterschiedlichen Ebenen und die Realisierung eigener Ideen der Kinder in den Vordergrund rücken. Wir entscheiden uns gemeinsam für ein Oberthema der Show, die Kinder entwickeln die Nummern zum Großteil selbstständig und wir gestalten unsere Kostüme und Requisiten (unter Anleitung) an Intensivproben tagen, an denen wir auch die Show zusammensetzen. Ideen, Vorschläge und Vorlieben können jederzeit eingebracht werden. Somit entsteht ein großer Raum, in dem positive Erfahrungen zur Selbstwirksamkeit, Persönlichkeitsentfaltung und der Entdeckung eigener Stärken gemacht werden können. Außerdem erleben die Kinder, Teil einer Gemeinschaft zu sein, was es bedeutet, etwas gemeinsam zu (er)schaffen und sich selbst und die Gruppe zu präsentieren. Das Zirkusangebot liefert eine gute Gelegenheit zum Aufbau von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und zum Abbau von Ängsten und Unsicherheiten.

Ganz im Sinne des Namens „Circus Briliamuzo“ (das ist Esperanto und bedeutet so viel wie „leuchtender Spaß“, „glänzendes Amusement“) stehen die Freude und der Spaß am gemeinsamen Erleben, Erfahren, Schaffen und Tun in einer positiven Atmosphäre an erster Stelle. Mehr Infos gibt es auf der Projekthomepage des Circus Briliamuzo unter www.circus-briliamuzo.de.

Bildungsangebot

Dezember 2024 - März 2025

Die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter*innen Münchner Sportvereine im Bereich der überfachlichen Jugendarbeit ist eine zentrale Aufgabe der Münchner Sportjugend. Anspruch ist dabei, aktuelle gesellschaftliche Themen zeitnah aufzugreifen und entsprechende Fortbildungsveranstaltungen anzubieten. Wesentlicher Leitgedanke ist die Befähigung junger Menschen zur Partizipation (Beteiligung) und Eigenständigkeit in Bezug auf die Wahrnehmung von Vereins- und Verbandsaufgaben und die Realisierung eigener Aktivitäten.

Preise und Anmeldung

Alle Details findest du online unter www.blsv-qualinet.de unter Angabe der Schulungsnummer bzw. unter www.msj.de/bildung.

Titel der Veranstaltung	Schulungsnummer BLSV-Qualinet	Termin & Ort	Lizenz UE
Cannabis und Jugend: Daten, Fakten und Prävention	20101INF00324	04. Dezember 19:00-20:30 Uhr	Verlängerung 2 UE -Juleica
Vielfalt im Sport! Kinder- und Jugendarbeit interkulturell sensibel gestalten	20101FB1024	07. Dezember 09:00-16:30 Uhr Post SV München	Verlängerung 15 UE - Juleica - Übungsleiter*in C Breitensport - Übungsleiter*in C Allround-Fitness - Übungsleiter*in B Sport im Elementarbereich
Deeskalation und Konflikt- management im Sportverein und Jugendverband	20101FB0125	18. Januar 09:00 -16:00 Uhr MIM, Feldmochinger Str. 6, 80992 München	Verlängerung 8 UE - Juleica - Übungsleiter*in C Breitensport - Übungsleiter*in C Allround-Fitness
Erste-Hilfe-Kurs		08. Februar 08.30-16.30 Malteser Hilfsdienst, Riedgastr. 4, 81673 München	
Ernährungsberatung und Essstörungen im Sport bei Kindern und Jugendlichen	20101SEMA0125	19. Februar 19:00 -20:30 Uhr online	Verlängerung 2 UE - Juleica - Übungsleiter*in C Breitensport - Übungsleiter*in C Allround-Fitness - Übungsleiter*in B Sport in der Prävention - Übungsleiter*in B Sport im Elementarbereich
Aufsichtspflicht und Rechtsfragen in der Jugendarbeit	20101SEMA0225	26. Februar 18:00 -19:30 Uhr online	Verlängerung 2 UE - Juleica - Übungsleiter*in C Breitensport - Übungsleiter*in C Allround-Fitness - Übungsleiter*in B Sport in der Prävention - Übungsleiter*in B Sport im Elementarbereich

Titel der Veranstaltung	Schulungsnummer BLSV-Qualinet	Termin & Ort	Lizenz UE
Juleica-Ausbildung	20101JUL0125	08./09. März 09:00-18.45 Uhr ESV München-Ost	Jugendleiter*incard (Juleica)
Kindernotfälle - Kurzvortrag	20101SEMA0325	12. März 19:00-20:30 Uhr online	Verlängerung 2 UE - Juleica - Übungsleiter*in C Breitensport - Übungsleiter*in C Allround-Fitness - Übungsleiter*in B Sport in der Prävention - Übungsleiter*in B Sport im Elementarbereich
Vielfalt im Sport! Kinder- und Jugendarbeit interkulturell sensibel gestalten	20101FB0225	15./16. März 09:00-16:30 Uhr Post SV München	Verlängerung 15 UE - Juleica - Übungsleiter*in C Breitensport - Übungsleiter*in C Allround-Fitness - Übungsleiter*in B Sport im Elementarbereich

Alle Termine für 2024/2025 unter www.msj.de/bildung.
Richtet euch bei Fragen, Wünschen, Anregungen sowie bei Beratungs-
und Unterstützungsbedarf gerne per E-Mail an ausbildung@msj.de



MSJ STELLT VOR

move4sustainability – das Portal für nachhaltigen Sport und Bildung

Nachhaltigkeit und Sport werden nach wie vor zu selten zusammengedacht – wenngleich gerade dieses Paar vielfältige Herausforderungen zu bestreiten hat und trotzdem so einige dringend notwendige Lösungen in sich birgt. Mit „move4sustainability – Das Portal für nachhaltigen Sport und Bildung für nachhaltige Entwicklung im Sportunterricht“ will Gründerin Julia Anna Wasak den Sport zukunftstauglich machen.

Sport ist nicht nur Verursacher einer nichtnachhaltigen Entwicklung, sondern selbst Betroffener einer nichtnachhaltigen Entwicklung – denn Auswirkungen der Klimakrise können Rahmenbedingungen für sportliches Treiben drastisch verändern. Auch in Bezug auf soziale Belange ist der Sport angehalten, sich nachhaltiger aufzustellen. Geschlechterungleichheiten, Rassismus und Diskriminierung finden nach wie vor im Sport statt. Sport muss sich also zukunftsorientierter und umfassend nachhaltiger ausrichten – und eröffnet dafür großes Potenzial:

Sport gilt als Sprache, die jede*r spricht. Sportvereine sind für eine große Anzahl an Menschen mit vielfältigen Persönlichkeiten, Perspektiven und Hintergründen unterschiedlichen Alters ein Ort des Zusammenkommens und des Austausches, wobei hier nicht ausschließlich die sportliche Betätigung per se im Vordergrund steht, sondern auch die Förderung weiterer und ganzheitlicher Kompetenzen. Sportvereine ermöglichen soziale Kontakte und Geselligkeit sowie Engagement und Teilhabe – und bringen, kurzum, einfach Spaß. Zudem sind Sportveranstaltungen in der Lage, einem breiten Publikum wirksame Botschaften näherzubringen und zu mobilisieren.

Hier setzt die Initiative move4sustainability an. Gründerin Julia Wasak möchte mehr Aufmerksamkeit dem noch zu selten zusammengedachten Paar „Sport und Nachhaltigkeit“ schenken – einerseits in der Umsetzung von ökologisch und sozial verträglichen Rahmenbedingungen, wie nachhaltige Sportevents, nachhaltige Sportorganisationen und nachhaltiges Sporttreiben als Ganzes, andererseits mittels der konsequenten Verankerung einer Bildung für nachhaltigen Entwicklung (BNE) im Sport und im Sportunterricht.

„Jede*r Sporttreibende, jede Sportorganisation und alle Sportlehrer*innen sollen über Themen einer nachhaltigen Entwicklung und Methoden und Grundsätze einer BNE Bescheid wissen und in der Lage sein, diese aktiv in ihre eigenen Handlungen und in den Sportunterricht einfließen zu lassen“, so Julia Wasak.

Bewusstseinsbildung & Begleitung

move4sustainability ist eine Plattform, auf der Sporttreibende, Aktive in Sportorganisationen und Sportlehrer*innen aktuelle Informationen zu Nachhaltigkeit im Sport erhalten – angefangen von Tipps zu nachhaltigen Sportevents, nachhaltiger Sportbekleidung bis hin zu Best-Practice-Beispielen und Challenges. Regelmäßige Blogbeiträge, Lehrmaterialien, Veranstaltungstipps und Linksammlungen sind auf der Webseite von move4sustainability und seinen Social-Media-Kanälen zu finden. Möchten sich Sportorganisationen dem Thema Nachhaltigkeit widmen, kann dies im breiten Feld der Nachhaltigkeit schnell überfordern. Für Sportorganisationen bietet move4sustainability daher Unterstützungsmöglichkeiten im Rahmen von Workshops und Vorträgen.

Abseits von einzelnen nachhaltigen Aktivitäten können Sportvereine mit einer Nachhaltigkeitsstrategie und einem entsprechenden Nachhaltigkeitsmanagement zeigen, dass sie umfassende Verantwortung für soziale und ökologische Herausforderungen übernehmen. Ist das Leitbild Nachhaltigkeit im Verein nicht nur eine leere „Worthülse“, sondern Teil der Vereinskultur, können Werte wie Chancengleichheit, Kooperation und Verantwortungsübernahme gefördert werden. Gemeinschaftliche Ziele werden angestrebt, wie das Gemeinschaftsgefühl, Empathie, Anteilnahme und Toleranz.



Julia Wasak, Gründerin von move4sustainability

move4sustainability ist eine Plattform, auf der Sporttreibende bzw. Aktive in Sportorganisationen aktuelle Informationen zu Nachhaltigkeit im Sport erhalten



Sport muss sich zukunftsorientierter und umfassend nachhaltiger ausrichten

Das bietet move4sustainability Sportvereinen:

1. Unterstützung bei der Bestandsanalyse und Erarbeitung der eigenen wesentlichen Nachhaltigkeitsthemen
 - Status quo eurer Sportorganisation
 - Identifizierung von Themen, die für eure Sportorganisation wesentlich sind
2. Strategische Ziele setzen und zielführende Maßnahmen erarbeiten
 - Im Rahmen einer Nachhaltigkeits-Roadmap Identifizierung von realistischen strategischen Zielen und
 - Erarbeitung entsprechender Maßnahmen in eurer Sportorganisation
3. Unterstützung einzelner Nachhaltigkeitsprojekte
 - Projektunterstützung im Rahmen von (geförderten) Vereins- und Schulprojekten

Wenngleich die Umsetzung nachhaltiger Maßnahmen zwar anfangs zusätzliches Engagement benötigt, wirkt sich dieses langfristig auf eine resilientere und zukunftsfähige Vereinsentwicklung aus. Unterstützung von außen kann dabei ein wichtiges Steckenpferd sein.

„Nachhaltigkeit im Sport ist ein absolutes Zukunftsthema. Ich bin zuversichtlich, dass für die Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft mehr Verantwortung übernommen und Sport als Treiber wahrgenommen wird“, so Julia Wasak

Mehr Infos und Kontakt findet ihr unter www.move4sustainability.com.



DAS LETZTE WORT – von Julian Oudotte



Julian Oudotte, Sportsozialarbeit MSJ

Prävention sexualisierter Gewalt – hinsehen und handeln statt wegsehen und schweigen

Sexualisierte Gewalt im Sport wurde lange Zeit ignoriert oder verschwiegen, doch die Berichte von Betroffenen verdeutlichen, wie tief dieses Problem in den Strukturen des Sports verankert ist. Sportvereine sind mehr als nur Orte der körperlichen Betätigung – sie bieten vor allem Kindern und Jugendlichen einen Raum des Vertrauens und der persönlichen Entwicklung. Wenn dieses Vertrauen missbraucht wird, sind die Folgen verheerend. Ein Wegsehen oder Schweigen darf daher keine Option mehr sein.

Die Verantwortung der Sportvereine und Sportverbände, präventive Maßnahmen gegen sexualisierte Gewalt zu ergreifen, ist groß. Prävention muss ein fester Bestandteil der Vereinsarbeit werden. Es reicht nicht aus, nur auf akute Fälle zu reagieren – eine Kultur des Hinsehens muss entwickelt werden, in der Übergriffe gar nicht erst möglich sind. Dies bedeutet, klare Verhaltensregeln für alle Beteiligten zu etablieren, regelmäßige Schulungen zum Thema „Prävention sexualisierter Gewalt“ durchzuführen und unabhängige Ansprechpersonen zu installieren, die sowohl für Betroffene als auch für Beobachtende erreichbar sind.

Diese Maßnahmen müssen konsequent und nachhaltig umgesetzt werden, um Vertrauen zu schaffen und ein sicheres Umfeld für alle zu gewährleisten. Der Sport bietet zahlreiche positive Chancen und Möglichkeiten zur persönlichen und sozialen Entwicklung. Doch um diese Potenziale zu entfalten, muss sichergestellt werden, dass der Sport ein sicherer Ort bleibt – für Kinder, Jugendliche und alle anderen, die ihn aktiv erleben. Sexualisierte Gewalt darf kein Tabuthema mehr sein. Die gesamte Sportgemeinschaft steht in der Verantwortung, hinzusehen und zu handeln, anstatt wegzusehen und zu schweigen. Nur so können wir gewährleisten, dass der Sport seine positiven Wirkungen entfalten kann – frei von Angst und Missbrauch.

DAS MSJ-MAGAZIN No. 1 | 2025 ERSCHEINT im April 2025

IMPRESSUM

Ausgabe No. 4 | 2024 erschienen im Dezember 2024
Verlegerin: Münchner Sportjugend im BLSV e. V.

Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Telefon: 089 - 15 70 22 06

E-Mail: presse@msj.de

Homepage: www.msj.de

Verantwortlich: Dominik Friedrich

Redaktion: Lisa Nerb, Pascal Lieb

Gestaltung: Antonia Geiger (Druckerei Pfuher)

Druck: Druckerei Bayerlein GmbH

Auflage: 2.000 Exemplare

Preis: Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeberin wieder.

Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier aus 100% Altpapier.

Gefördert aus Mitteln der Landeshauptstadt München



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

MSJ-Magazin No. 1 | 2025

Redaktionsschluss: März 2025

Erscheinungstermin: April 2025

Datenschutzhinweis:

Wir nutzen deine Daten ausschließlich für den Versand unseres MSJ-Magazins. Solltest du kein Interesse mehr an unserem Magazin haben, kannst du der Nutzung deiner Daten jederzeit für die Zukunft widersprechen und das Magazin abbestellen. Deine Daten werden umgehend gelöscht. Hierfür wendest du dich an die Geschäftsstelle der Münchner Sportjugend im BLSV per E-Mail an presse@msj.de oder postalisch an Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München.

FINDE DEIN Ehrenamt!

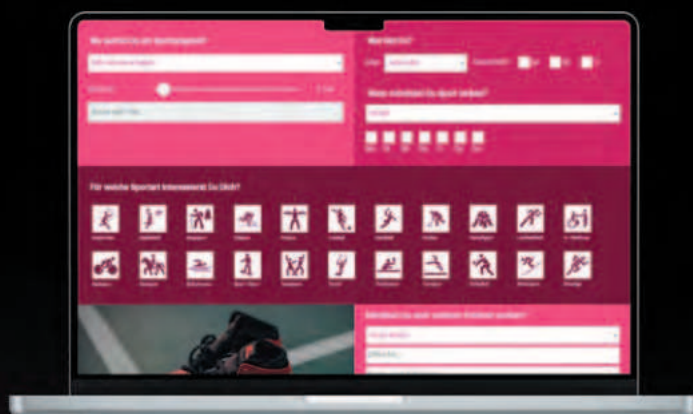
- im Ehrenamtsportal der MSJ



Vielfältige Tätigkeiten

Verschiedene Sportarten

In ganz München



FINDE DEINEN SPORT!

- in der Sportangebote-Datenbank der MSJ

Über 2.000 Sportangebote

über 50 Sportarten

In ganz München



Finde deinen Sport Finde dein Ehrenamt